



**Сборник упражнений,
направленных на формирование навыков
саморегуляции у подростков**

В сборнике представлены упражнения на формирование навыков саморегуляции подростков. Данные упражнения могут быть использованы родителями и педагогами, в школе и дома. Они помогут подросткам научиться общаться с разными возрастными категориями людей, влиять на события, на процесс и собственный результат, уметь защитить себя от негативного влияния других, брать на себя ответственность, уметь ставить цели и достигать их.



1. Пояснительная записка
2. Упражнения, связанные с управлением дыханием
3. Упражнения, связанные с управлением тонусом мышц, движением
4. Упражнения, связанные с управлением мысленными образами
5. Упражнения, связанные со словесным воздействием
6. Список литературы

Пояснительная записка

Основным условием психического развития человека с детских лет является его целенаправленная активность, т.е. деятельность. Процесс овладения произвольной деятельностью разворачивается у человека как процесс осознания своей позиции субъекта деятельности. Одна из главных характеристик человека как субъекта жизнедеятельности - способность к саморегуляции.

Проблема развития навыков саморегуляции в подростковом возрасте является чрезвычайно важной. Подтверждение этому мы можем найти в нормативных документах.

В законе Российской Федерации «Об образовании», в статье 14 «Общие требования к содержанию образования», отмечается, что «содержание образования является одним из факторов экономического и социального прогресса общества и должно быть ориентировано на обеспечение самоопределения личности, создание условий для её самореализации.

В статье 2 «Принципы государственной политики в области образования», пункте 1, указывается на гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности.

В новых ФГОС предусматриваются требования к личностным результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме...

Место и роль психической саморегуляции в жизни человека достаточно очевидны, если принять во внимание, что практически вся его жизнь есть бесконечное множество форм деятельности, поступков, актов общения и других видов целенаправленной активности. Именно целенаправленная произвольная активность, реализующая все множество действенных отношений с реальным миром вещей, людей, средовых условий, социальных явлений и

т.д., является основным модусом субъектного бытия человека. От степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность, надежность, продуктивность, конечный исход любого акта произвольной активности. Более того, все индивидуальные особенности поведения и деятельности определяются функциональной сформированностью, динамическими и содержательными характеристиками тех процессов саморегуляции, которые осуществляются субъектом активности. Саморегуляция целенаправленной активности выступает как наиболее общая и сущностная функция целостной психики человека, в процессах саморегуляции и реализуется единство психики во всем богатстве условно выделяемых ее отдельных уровней, сторон, возможностей, функций, процессов, способностей и т.п.

Эффективная деятельность, продуктивное использование знаний и умений требуют от человека сформированности психических механизмов саморегуляции и самоуправления.

Подготовка человека к самостоятельной жизни начинается в стенах школы. Именно здесь он усваивает истины о необходимости обучения, постоянного совершенствования своих способностей и возможностей, приобретает навыки, обеспечивающие целенаправленное, осознанное и нравственное поведение.

Осознаваемая и целенаправленная деятельность может быть обеспечена только достаточной сформированностью системы произвольной регуляции по управлению знаниями, эмоциями, поведением, то есть системы навыков саморегуляции, навыков координации всего арсенала психических средств, привлекаемых для осуществления деятельности.

В приобретаемом учащимися опыте, благодаря развитию и совершенствованию саморегуляции, формируется система навыков по постановке целей и задач для будущих действий, анализу значимых условий, выбору способа действия и программирования, навыки оценки результата и т.д. Изучение развития саморегуляции школьников представляет значительный интерес для реализации задач современной школы, поскольку саморегуляция в значительной степени определяет и успеваемость, и поведение учеников.

На протяжении младшего школьного и подросткового возрастов формируется личностная произвольная саморегуляция. Она позволяет

осознанно управлять собой, своим поведением, достигать самостоятельно поставленных целей, преодолевать препятствия и трудности, подчиняться требованиям, нормам и правилам, вырабатывать свои собственные способы регулирования себя, преодоления трудностей, достижения значимых результатов. Стадия развития личностного уровня произвольной регуляции охватывает подростковый и старший школьный возраст. Она характеризуется высокой зрелостью, наличием в ее развитии интегративных тенденций и различных способов достижения целей. Компоненты волевой регуляции становятся осознаваемыми, что поднимает саморегулирование деятельности и поведения на более высокий уровень.

Благодаря тому, что у подростков формируется осознанная саморегуляция, становится возможным самовоспитание, которое в подростковом возрасте характеризуется острыми противоречиями. Цели, которые выдвигаются в данный период, не проверены реальными возможностями подростка, жизненное планирование носит противоречивый характер. Недостаточная самостоятельность и недостаточная готовность к реализации своих жизненных планов ведет к преувеличению своих возможностей, достоинств, преуменьшению недостатков. И поэтому очень важно помочь подростку развивать навыки саморегуляции. Один из способов такого развития являются упражнения.

Посредством упражнения образуются навыки. Осмысленное целесообразное упражнение – это обучение, т.е. не только закрепление, но и совершенствование. На первых этапах учащийся повторяет за взрослым все его действия, подражая ему во всем. На следующих этапах ребенок пытается повторить действия взрослого с отсрочкой во времени, применяет предметы, заменяющие реальные предметы труда. При этом большая нагрузка ложится на память, накапливается опыт, возникают зачатки самостоятельности.

На очередном этапе усвоения навыков саморегуляции появляются попытки «проигрывания» действий в умственном плане. Наконец, наступает этап реального формирования и закрепления навыков саморегуляции в выполнении заданий. На этом этапе у него формируется собственное отношение к средствам и способам саморегуляции.

Таким образом, следует отметить, что возможность формирования навыков путем упражнений является самым эффективным и быстрым способом. Следовательно, использование специальных упражнений в школьном педагогическом процессе могут способствовать формированию навыков саморегуляции.

Обращение к упражнениям, как одной из форм обучения и воспитания в подростковом возрасте, обосновано тем, что они опираются на детский опыт, обеспечивают активность познания и не вступают в противоречие с требованиями системного усвоения знаний. Упражнения выступают в двойном плане – как игровой и как учебно-познавательный результат.

В данном сборнике представлены упражнения, которые по их содержанию и назначению можно характеризовать как социально-психологические. Это объект внимания, осмысления, оперирования, оценивания. А фабула – средство, помогающее иллюстрировать социально психологическое явление, подлежащее осмыслению.

Цель данного сборника: подобрать и систематизировать упражнения, направленный на формирование навыков саморегуляции у подростков.

Сборник упражнений состоит из следующих блоков, которые могут быть использованы в различных сочетаниях:

1. Упражнения, связанные с управлением дыханием;
2. Упражнения, связанные с управлением тонусом мышц, движением;
3. Упражнения, связанные с управлением мысленными образами;
4. Упражнения, связанные со словесным воздействием.

Данные упражнения могут быть использованы в ситуациях, когда необходимо найти выход из трудной ситуации, при тревожном, раздражительном состоянии подростка, когда он испытывает сильную злость или агрессию, избавиться от нежелательных мыслей и эмоций, нейтрализовать комплекс неполноценности, создать мотивацию для дальнейшей работы; при ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию, и т.д.

Педагог может выбрать различные виды упражнений, ориентируясь на специфические особенности поведения подростка,

его интересы, свои возможности, в зависимости от цели, времени организации и длительности проведения упражнений.

Предложенные игры и упражнения помогут юношам и девушкам научиться общаться с разными возрастными категориями людей, влиять на события, на процесс и собственный результат, уметь защитить себя от негативного влияния других, брать на себя ответственность, уметь ставить цели и достигать их. Они смогут лучше узнать себя, свои сильные стороны, научат преодолевать неуверенность и страх, принимать правильные решения.

Упражнения, связанные с управлением дыхания



Упражнение «Воздушный шарик»

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно.

«Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко – глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и лёгким. Когда вы почувствуете, что не можете его больше надуть, задержите дыхание, не спеша, сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается...

А потом надувается вновь... Сделайте так пять – шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну – две минуты».

Потом участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и рассказывают им, что это хорошая техника снятия напряжения. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения достаточно подышать подобным образом две – три минуты, и станет гораздо легче.

Упражнение «Дыхание»

Цель: развитие внутренней саморегуляции.

Удобно расположитесь на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. Постарайтесь отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточьтесь на своем дыхании. При этом не следует специально управлять своим дыханием, нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 мин.

Материалы: Повязка на глаза для водящего.

Инструкция: Разойдитесь по комнате и сядьте на пол не очень близко друг к другу, так, чтобы расстояние между вами было примерно полтора метра. Сейчас вы все будете Препятствиями. Но к счастью – не молчаливыми: как только водящий, у которого завязаны глаза, приближается к вам, вы жужжанием или напевом предупреждаете его.

Пройдитесь между Препятствиями и объясните, что нельзя жужжать двум участникам игры одновременно. Как только Вы отошли от одного Препятствия, то жужжать должен тот, к которому Вы приближаетесь.

Все должны голосом помогать водящему обойти помещение и нигде не удариться. Если водящий подошел к какому-то из Препятствий слишком близко, то он услышит нарастающий звук и сможет изменить направление. Водящий не должен останавливаться. Я тоже буду внимательно присматривать за тем, чтобы водящий не ударился о стенку или мебель. Кто хочет попробовать первым – идти, не видя Препятствий, «опираясь» только на их голоса?

Анализ упражнения:

- Как ты себя чувствовал, когда был водящим?
- Был ли ты уверен, что все будут достаточно внимательны к тебе?

- Удостоверился ли ты в этом в течение игры?
- Было ли тебе в какой-то момент не по себе?
- Что ты чувствовал, когда был Препятствием?

Упражнение «Семь свечей»

«Сядьте удобнее, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь изображайте, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в её направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... вы вновь делаете глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...»

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полутемном помещении.

Упражнение «Думай о дыхании»

Участники удобно садятся, им даётся следующий инструктаж: «Обычно мы не замечаем, как дышим. Но сейчас мы потренируемся контролировать этот процесс. Сначала просто сконцентрируйте своё внимание на том, как вы дышите – заметьте, когда вы вдыхаете, а когда выдыхаете... А теперь начинайте дышать медленно и как можно глубже. Представьте себе, как свежий воздух входит в ваши лёгкие всё ниже и ниже, до самого живота. Почувствуйте, как это происходит... Сделайте семь таких медленных и глубоких вдохов и выдохов».

После этого участники рассказывают, как изменились их ощущения, когда они стали дышать медленно и глубоко, концентрируя внимание на этом процессе.

« Это хороший способ быстро снять напряжение и стресс. Когда почувствуете, что нам нужно расслабиться и успокоиться – сконцентрируйте внимание на своём дыхании, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов, стараясь почувствовать, как воздух входит в ваши лёгкие...».

Упражнение «Дотянись до звезды»

Участникам даётся следующая инструкция: «Встань поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдохов и выдохов.

Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звёздами. Посмотри на какую – нибудь, особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с такой мечтой: желанием что-либо иметь или кем – либо стать... (15 сек.). а теперь протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними её с неба, опусти руки и бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку... (Когда у всех участников «звёзды будут лежать в корзинках», можно продолжать дальше). Выбери прямо у себя над головой другую мерцающую звёздочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте... (10 сек.). Теперь потянись обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзину к первой звезде...»

Подобным образом дайте участникам сорвать с неба ещё несколько звёзд. Посоветуйте им дышать так: делать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают её и кладут в корзину. Потом желающие рассказывают о какой – нибудь из своих звёзд и объясняют, что она для них значит.

Упражнение «Моё дыхание»

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

*Упражнения, связанные с управлением тонусом
мышц,
движением*



Упражнение «Ритм»

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамке»;
- перебирание бусинок на ваших бусах;
- перебирание четок;
- пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, и на пять шагов - выдох.

Упражнение «Фигурные построения»

Цель: Упражнение сплачивает группу, способствует формированию взаимопонимания, обучает уверенному поведению в условиях необходимости принимать решения при ограниченности доступной информации, брать на себя ответственность за свою часть в общей работе.

Описание упражнения: Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т.п.). Если кто-то подсматривает – он выбывает из игры. Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

Обсуждение:

-Насколько успешным участники считают построение разных фигур?

--Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием?

-Что же обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, да еще, если у участников закрыты глаза?

Упражнение «Дюжина»

Цель упражнения: «Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Описание упражнения: Участники расположены в кругу. Водящий показывает на любого из них и называет число от 2 до 12. Тот, на кого показал водящий, демонстрирует на пальцах названное число (если оно больше 10, то в два приема). Тот, кто стоит справа от него, демонстрирует на пальцах число на единицу меньше, следующий правый сосед – еще на единицу меньше и т.д., пока не будет достигнут ноль. Кто ошибется или замешкается – выбывает из игры.

Обсуждение: Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?

Упражнение по релаксации

Цели: Сформировать состояние полного телесного покоя при активном сознании; определить роль и значение этого состояния в процессе самопознания и саморегуляции; выявить приемы релаксации.

Последовательность релаксационных действий:

I. Подготовка к релаксации:

Сесть удобно и расслабиться.

Закреть глаза.

Все, что тревожило, беспокоило, уходит на задний план.

Полностью сосредоточиться на внутренних ощущениях и на мыслях,

направленных на самовоспитание.

Ваше тело расслаблено и занимает удобную позицию.

Это вам приятно.

Почувствуйте удовольствие от расслабленного тела.

Вы занимаетесь самосовершенствованием, и сейчас будете формировать у себя это нужное свойство.

Вам приятен этот процесс.

Помните, самым главным вашим противником на этом сеансе является сонливость, которая часто возникает, когда мы расслабляем тело.

Желательно преодолеть эту сонливость и сохранить четкость и ясность сознания.

II. Внимание! Начинаем формировать состояние телесного покоя при активном сознании:

1. Сосредоточьтесь на лице.

Почувствуйте лицо: лоб, веки, скулы, нос, губы, подбородок.

Расслабили лицо обыкновенным волевым усилием.

Точно так же расслабили жевательные мышцы и почувствовали, что нижняя челюсть стала свободной.

Лицо полностью подготовлено для его «усыпления» с помощью мысленного самомассажа.

Сосредоточились на коже лба, мысленно разгладили кожу и начали ее массировать с помощью мысленных представлений от центра к вискам.

Расслабили виски.

Вообразили и почувствовали, как веки становятся тяжелыми и неподвижными.

Веки смыкаются, и их уже трудно открыть.

Промассировали нос, скулы, виски.

Промассировали подбородок, скулы, виски.

Замечательно! Лицо приняло спокойное, бесстрастное выражение.

Жевательные мышцы расслабились, нижняя челюсть слегка опустилась.

Волна душевного покоя, успокоенности, комфорта постепенно охватывает все тело.

Сознание по-прежнему остается ясным и четким.

Мысли ясные, активные.

Ваш разум обостряется, а чувства затухают.

Чувства больше не влияют на ваши мысли.

Все, что вас тревожило, беспокоило, вызывало напряжение, страх, - ушло, покинуло вас.

Взамен этого возникло чувство комфорта, удовольствия.

2. Осуществите мысленный самомассаж рук.

Руки расслаблены, свободно лежат на бедрах. Неподвижны.

Расслабляем руки, одновременно правую и левую.

Попеременно выполняем упражнение то с правой, то с левой рукой.

Прочувствовали правую руку от кончиков пальцев до плечевого сустава.

Расслабили ее.

Прочувствовали удовольствие от расслабленного состояния руки.

Перенесли внимание на левую руку.

Прочувствовали руку от кончиков пальцев до плечевого сустава.

Расслабили ее.

Почувствовали удовольствие от расслабленного состояние левой руки.

Мысленно промассировали большой палец правой руки.

Теперь указательный палец.

Средний палец.

Безымянный палец.

Мизинец.

Промассировали ладонь.

Промассировали тыл кисти.

Кисть стала мягкой, расслабленной, спокойной.

То же самое сделайте самостоятельно с левой кистью (пауза 40 секунд).

Сосредоточились на правой руке.

Мысленно промассировали внутреннюю и наружную поверхность предплечья.

Самостоятельно промассируйте предплечье левой руки.

Сосредоточьтесь на плече правой руки.

Мысленно промассируйте его переднюю и заднюю поверхность, затем плечевой сустав.

Сделайте то же самое с левой рукой.

Чудесно! Руки расслаблены.

Волна приятного покоя, удовольствия, комфорта охватила лицо и руки.

Мышцы засыпают.

В ответ возникает чудесное ощущение легкости, свободы, невесомости рук.

3. Пусть это чувство нарастает, а вы тем временем переключите свое внимание на ноги.

Почувствуйте свои ноги от кончиков пальцев до ягодиц и расслабьте их.

Ваше сознание ясное.

Ваши мысли четкие.

Все признаки сонливости исчезают.

Вам приятно и легко ощущать свои ноги расслабленными и свободными.

Сосредоточьтесь на подошвах и пальцах стоп.

Мысленно промассируйте подошвы и пальцы и почувствуйте, как они приятно нагреваются.

Промассируйте пятку и голеностопный сустав.

Прочувствуйте, как вся ваша стопа расслабилась и наполнилась приятным теплом справа и слева.

Перенесите внимание на голени обеих ног.

Расслабьте икроножные мышцы.

Мысленно промассируйте эти мышцы на правой и левой ноге.

Прочувствуйте, как приятно тепло охватывает ваши голени и коленные суставы.

4. Перенесите внимание на бедра.

Расслабьте их. Теперь промассируйте их.

Прочувствуйте, как ваши бедра стали расслабленными, спокойными, теплыми.

Итак, ваши ноги расслаблены.

Мышцы ног засыпают от покоя и тепла.

В ответ возникает удивительное чувство легкости и невесомости ног, которое распространяется и на туловище, соединяясь с чувством легкости и невесомости.

Руки и ноги засыпают, а сознание, разум продолжают быть активными и ясными.

Мысли четкие, яркие.

Вы свободно отдаете себе отчет во всем, что делаете.

Признаков сонливости нет.

Завершаем глубокое расслабление тела.

5. Переносим внимание на туловище.

Расслабьте поясницу, спину, живот, грудь.

Мысленно промассировали область поясницы.

Прочувствовали, как приятное тепло охватывает ее.

Расслабьте спину и начните ее мысленно массировать.

Приятная волна тепла, истомы поднимается от поясницы вверх по спине, к шее, затылку.

Вам приятно.

Спина нагревается, и вам становится удивительно приятно и спокойно.

Вы погружаетесь в удивительно нежную теплую среду.

Тело испытывает особую радость. Радость мышечного покоя и мышечного удовольствия.

Прочувствуйте эти ощущения.

Это ощущения особого комфорта – чувства неги, истомы, необыкновенно радостного состояния.

Прочувствуйте, как вам легко мыслить.

Вы не испытываете сонливости при засыпающем теле.

Это особое, очень приятное состояние, и вам оно легко удастся.

Усилим его, расслабив живот и грудь.

Сосредоточились на области живота.

Мысленно промассируем живот по часовой стрелке.

Прочувствуйте, как в глубине живота чуть ниже пупка возникает приятное чувство тепла, которое нарастает и занимает все большее пространство.

Чудесно! Перенесите внимание на грудную клетку.

В области сердца возникает чувство тепла и неги.

Прочувствуйте, как приятно вам дышится.

6. Итак, мы завершаем процесс глубокого расслабления тела.

Тело расслаблено.

Ему очень приятно.

Вы испытываете чувство удовольствия, неги, истомы, радость мышечного покоя.

Сознание ясное, бодрое, а тело глубоко засыпает. В ответ на это возникает удивительное чувство легкости и невесомости всего тела.

Если вы сейчас представите себя птицей, свободно парящей в небе, то вам это легко удастся.

Вообразите и прочувствуйте: вы – это птица. Вы свободно парите в голубом небе. А далеко внизу под вами расстилаются поля, леса, реки, озера. Прочувствуйте счастье и радость свободного полета.

Наслаждайтесь этим состоянием несколько минут. (Пауза 5 мин.)

III. Завершаем сеанс:

Вы выполнили поставленные перед собой задачи - овладели рядом приемов, ощущений и чувств, а также психических состояний, характерных для полного мышечного покоя при активном сознании.

Теперь нужно пробудить тело, вернуть ему былую активность.

Начинаем мышечную активизацию.

Прочувствуйте вновь свое тело.

Прочувствуйте свои руки, ноги, туловище.

Сосредоточьтесь на руках.

Постарайтесь сжать пальцы в кулак и прочувствуйте, как руки пробуждаются. К ним возвращается былая сила и активность.

Сосредоточьтесь на ногах.

Напрягите стопы, голени и бедра.

Прочувствуйте, как мышцы ног активизируются.

Сделайте глубокий вдох и потянитесь всем телом.

Тело проснулось.

Однако помните: пока вы не почувствуете, что вы полностью пробудили мышцы, не вставайте.

Лучше лежа или сидя проделать активную гимнастику и только после этого закончить занятие.

IV. Вопросы для проверки собственных ощущений в процессе упражнения и после него:

Удалось ли вам полностью расслабиться? Если нет, то что мешало?

Что вы ощущали? Какие чувства, образные представления возникали в процессе? Что испытываете сейчас? Каково ваше настроение до и после сеанса? Проанализируйте, с помощью каких приемов достигается состояние полного телесного расслабления. Знаете ли вы другие способы расслабления? Назовите их. Для чего нам необходимо овладеть различными приемами релаксации?

Упражнение «Групповой портрет»

Цели:

- предложить членам группы дать и получить обратную связь, необходимую для эффективного и доверительного сотрудничества;
- развить лидерские качества, умение анализировать информацию о процессах, происходящих в группе;
- проверить уровень открытости участников тренинга и степень их личной соотнесенности с группой.

Размер группы: желательно не очень большой. Группа 8-15 человек для этого упражнения достаточна.

Ресурсы: не требуются, но в идеале – видеокамера или фотоаппарат, которые позволят запечатлеть на пленку групповой портрет.

Время: для группы оптимальных размеров потребуется от 40 минут до полутора часов. Многое зависит от готовности участников провести серьезную и детальную индивидуальную и групповую аналитическую работу.

Ход упражнения:

Эта методика, носящая название «социальный атом», позволяет визуально отразить степень контактов между членами того или иного формального или неформального объединения. Для этого тот, кто готов быть ведущим, расставляет участников в некую групповую фотографию, где дистанция между людьми – это метафорическое отражение взаимоотношения/отталкивания между ними.

Однако дело не заканчивается отражением «внутреннего строения» команды. Ведущему будет необходимо придать игрокам те позы и выражения лиц, которые, по его мнению, характерны для них в период группового взаимодействия.

Задача эта совсем не проста. Она требует и способностей к анализу, и большого творческого потенциала, и определенной личной смелости – не всем товарищам по группе может быть по душе отведенное для них место или предложенная ведущим поза, выражение лица.

Когда группа выстроена в желаемую композицию, ведущий присоединяется к ней, занимая свое место, принимая соответствующую его представлению позу и выражение лица.

Хорошо, если есть возможность сделать групповую фотографию, не забыв отметить, кто работал над групповым портретом. Такой документ пригодится и тренеру, и группе, если он сохранится в архиве.

Завершение: обсуждение.

Выясняем у членов группы их отношение к тому, как они и вся группа выглядят в глазах товарищей. Насколько объективно это мнение? Кому удалось, по их мнению, максимально передать процессы, происходящие в группе?

Упражнение «Только вместе»

Цели: В ходе этой игры дети получают возможность почувствовать то же что и партнёр. Для этого им необходимо настроиться друг на друга. Лучше, если у детей будет возможность выполнить это упражнение с разными партнёрами.

Инструкция:

Разбейтесь на пары и встаньте спина к спине. Сможете ли вы медленно, не отрывая своей спины от спины партнёра, сесть на пол. А теперь сможете ли вы точно так же встать? Постарайтесь определить с какой силой вам нужно опираться на спину партнёра, чтобы обоим было удобно.

Анализ:

- С кем тебе вставать и садиться было легче всего?
- Что было самым трудным в этом упражнении?

Упражнение «Падение»

Отношение человека к физическому падению отражает его восприятие жизненных «падений» – неудач: насколько он боится их и насколько тяжело из них выходит. Важно понять, что травму вызывает не само падение, а сопротивление ему, ограничивающее естественную телесно-психологическую приспособляемость человека к ситуации. Способность видеть в падении необходимые компоненты развития укрепляет уверенность человека в себе и его доверие к себе.

Упражнение выполняется в несколько этапов с постепенным усложнением. Каждый вариант упражнения выполняется по несколько раз. Когда освоен более простой вариант, можно переходить к

следующему, более сложному. Для безопасности можно постелить на пол несколько спортивных матов.

1. Стоя в полный рост, кружиться на месте так, чтобы расслабленные руки отлетели в стороны, а кисти налились тяжестью. Затем резко остановиться и упасть, куда «поведет тело». Как правило, падение идет с закручиванием, по спирали. Упражнение очень похоже на то, как играют (кружатся) дети.
2. Встать в полный рост. Полностью расслабив тело, упасть на пол мягко, с закручиванием (так, как это получалось после кружения в предыдущем варианте упражнения).
3. Встать в полный рост. Подпрыгнуть вверх и мягко упасть на пол, приземлившись на ноги с последующим перекатом на бок и спину.
4. Встать в полный рост на опоре, приподнятой над землей. Оттолкнувшись от нее, подпрыгнуть вверх и с высоты упасть на пол, мягко приземлившись на ноги с последующим перекатом на бок и спину.

Упражнение «Фокусировка»

Цель: развитие внутренней саморегуляции.

Это упражнение выполняется за 10-15 мин. до начала ответственного мероприятия. Удобно расположитесь на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде «Тело!» сосредоточьтесь на своем теле, по команде «Рука!» – на правой руке, «Кисть!» – на кисти правой руки, «Палец!» – на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде «Кончик пальца!» – на кончике указательного пальца правой руки. Команды следует подавать самому себе с интервалами 10-12 сек.

Упражнение «Есть контакт»

Цель: приобрести навыки невербального общения в группе.

Ведущий просит всех расположиться большим полукругом. Затем он предлагает каждому по очереди выйти в центр и постараться любыми доступными ему средствами, кроме словесных, установить контакт с каждым участником.

Обсуждение: анализируются впечатления, возникшие в процессе игры, те средства установления контакта и те признаки, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

Упражнение «Лабиринт»

Цель: Научиться искать выход из трудной ситуации, прислушиваться к мнению окружающих.

Материалы: Бумажный скотч или полоски из бумаги для разметки поля. Размер одного квадрата на поле примерно 20 * 20 см. План поля с отмеченными «незаминированными» квадратами. («Незаминированные» квадраты должны составлять «коридор», по которому можно пройти от одного края поля к другому. «Незаминированные» квадраты должны соприкасаться друг с другом углами или боками. Данный план должен быть только у ведущего. Участники не должны его видеть!)

Ведущие раскладывают бумажные полоски на полу, деля его на квадраты.

Задача: Всем участникам по очереди (по одному) надо перебраться на противоположную сторону поля. При этом они имеют право передвигаться по полю только переходя из квадрата в квадрат, которые соприкасаются друг с другом углами или боками. Перепрыгивать через квадраты нельзя!

Условия: участникам дается 5 минут на обсуждение стратегии. После этого они не имеют права разговаривать, показывать на поле руками, помечать нужные квадраты.

Два раза подряд идти по полю нельзя, поэтому, «подорвавшись» (наступив на квадрат вне «коридора»), участник встает в конец очереди. Если кто-то наступает на «заминированный» квадрат, ведущий подает звуковой сигнал (хлопает, топает и проч.).

Примечание: Если всем участникам удастся перейти на другую сторону за 10-15 минут, можно заключить, что группа хорошо сплочена, способна находить правильные стратегии для выхода из сложных ситуаций.

*Упражнения, связанные с управлением
мыслительными образами*



Упражнение «Миру мир»

Данное упражнение помогает справиться с тревогой, раздражением, добиться мира в душе.

Помните, что говорилось выше о живущих внутри нас субличностях? Попробуйте определить причину внутреннего конфликта: какие две субличности не желают друг с другом примириться? Критик и Романтик? Оптимист и Пессимист? Трудяга и Лентяй? Теперь представьте, что одна из сублинностей стала вашей правой рукой (разумеется, это должна быть субличность «правильная», положительная). А другая – левой (это субличность капризная, негативная, неформальная). Теперь соедините руки в дружеском рукопожатии, своеобразном захвате и четко представьте, как субличности примиряются, добиваясь гармонии.

Упражнение «Мельница»

Случается, что нас захлестывает ежедневная текучка. Возникает тревога, страх ничего не успеть, масса мелких дел, избавиться от которых никак не удастся. Такое гнетущее состояние часто бывает у предпринимателей, которые вынуждены двадцать четыре часа в сутки жестко контролировать свой бизнес. Следует освободить голову от ненужных мыслей! Мысленно представьте, что вы – бетономешалка, мощный перерабатывающий агрегат, мельница, на худой конец. Начните круговые движения руками, разведя их на уровне груди, одновременно в локтевых и плечевых суставах, от себя. С помощью такого вращения вы перетираете в труху, в хлам, в пыль,

все свои негативные мысли, повторяя про себя: «Все перемелется! Все перемелется! Все перемелется!».

Упражнение «Дракон»

Нередко люди испытывают сильную злобу, агрессию по отношению к другим, а чаще – к самим себе. Это мешает вести себя адекватно, нарушает душевную гармонию и разумное восприятие действительности. Если и вы подвержены таким состояниям, представьте себя... драконом! У вас крепкие, сильные лапы, огромные челюсти, острые когти. И этими когтями и зубами вы начинаете пожирать, раздирать на части собственную агрессию. Съешьте ее, жадно щелкая челюстями, разорвите в клочья, чтобы и следа от нее не осталось!

Упражнение «Катапульта»

Бывает так, что нам необходимо избавиться от нежелательных мыслей и эмоций. Но отвлечься от навязчивых мыслей и тревог не так-то просто. Представьте себе, что вы записали их на листе бумаги, или нарисовали, или отсняли на фото пленку, или даже сделали из них небольшой фильм. Теперь все это мысленно запечатайте в маленький контейнер. Возьмите ящичек в руки, и вообразите, что вместо рук у вас – отличная катапульта. Резким движением зашвырните тревоги подальше за горизонт. Повторите это несколько раз, и вы и впрямь ощутите радость, облегчение и избавление.

Упражнение «Смирение»

Наша жизнь полна потерь. Несчастливая любовь, провал в бизнесе... Порой их надо просто принять, вместо того, чтобы в сотый раз прокручивать в голове «а что бы было, если бы...». Сидя или стоя начните движения руками снаружи к себе, как бы соглашаясь, принимая потерю. Мысленно представьте состояние смирения, спокойствия и впустите его в душу. Иногда полезно бывает увидеть это ощущение в виде образа и «принять» этот образ в себя.

Упражнение «Долой неудачу»

С ощущением «черной полосы» в жизни порой справиться нелегко. Советую представить Ее Величество Неудачу в виде маленькой злобной обезьянки, усевшейся вам на плечи. Именно она дергает за все ниточки, держит в противных лапках сложности в

вашем бизнесе и вашей семье. Начните делать резкие движения плечами и руками назад, как бы скидывая с себя вредную обезьянку. Уверю, вам понравится!

Упражнение «Канат»

Случается, что мы привязываемся к людям, делам, воспоминаниям. Порой связь невозможно разорвать даже, когда она становится в тягость.

Попытайтесь разрубить ее физически. Возьмите что-нибудь поострее (идеально подойдет топор или мачете), четко представьте своеобразный канат, вас удерживающий, и начинайте его рубить. Режьте свою зависимость, пока не сумеете двинуться вперед, освободившись.

Упражнение «Отказ»

Не колеблясь, избавляйтесь от вредных эмоций, ощущений, мыслей, которые мешают вам жить. Существует несколько способов отторжения. Так, например, можно негативно «кивать» воображаемому предмету, при этом отпихиваясь от него руками (словно вы бросаете в сторону шар). А можно... стряхнуть с себя весь негатив. Замечали, как отряхнется ваша собака, вылезая из воды? Сделайте то же самое. Пусть все вредные ощущения и образы покинут вас раз и навсегда.

Упражнение «Ступеньки»

Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лесенкой из 10 ступеней. Дается инструкция: «Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь».

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает *ключ* к этой методике:

- 1-4 ступенька – самооценка занижена
- 5-7 ступенька – самооценка адекватна
- 8-10 ступенька – самооценка завышена

Упражнение «Поведение в конфликте»

Цели:

- сформировать понятие о видах поведения в конфликте;
- показать основные психологические факторы, определяющие конфликт;
- учиться выбирать адекватные стили поведения в конфликте в конативной (поведенческой) системе межличностного взаимодействия.

Ведущий делит всех участников на пять групп, в каждой выбирается ее представитель, которому ведущий дает одну из пяти карточек с названием определенного стиля поведения в конфликте с соответствующим девизом:

- Стиль «Конкуренция»: «Чтобы я победил, ты должен проиграть».
- Стиль «Приспособление»: «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть».
- Стиль «Компромисс»: «Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть».
- Стиль «Сотрудничество»: «Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть».
- Стиль «Избегание»: «Мне все равно, выиграешь ты или проиграешь, но я знаю, что в этом участия не принимаю».

Каждая группа обсуждает и готовит сценку, в которой демонстрируется предложенный ей вид поведения в конфликте.

Обсуждение: проводится в форме ответов на вопросы:

- Как данный вид поведения в конфликте повлиял на эмоциональное состояние, на чувства его участников?
- Могли ли другие виды поведения в этой ситуации быть более полезными для участников?
- Что заставляет людей выбирать тот или иной стиль поведения в конфликте?
- Какой стиль самый конструктивный для взаимоотношений людей?

Упражнение «Характер семейных поглаживаний»

Цель: Данное упражнение применяется для улучшения сознания того, как семейные поглаживания подкрепляют ощущения счастья или несчастья.

Необходимое время: 45 минут.

Материалы: Не требуются.

Подготовка: Руководитель должен быть опытным, поскольку это упражнение может вызывать сильные эмоции.

Процедура: Примите удобное положение и закройте глаза. Представьте, как вы стоите возле дома, где жили, когда были маленькими. Теперь представьте, что вы упали и разбили коленку. Вы с рыданиями бежите в дом, а по ноге у вас стекает маленькая капля крови. Посмотрите на выражение лиц членов вашей семьи. Что они говорят вам? Какие чувства они испытывают? Что они делают?

Повторите это упражнение в следующих воображаемых ситуациях.

- Вы вбегаете в дом злым и плачущим, потому что кто-то из детей постарше отобрал у вас игрушку.
- Вы вбегаете в дом в сильном испуге, потому что увидели большую собаку.
- Вы вбегаете в дом, смеясь и радуясь тому, что получили в школе приз.
- Вы входите в дом с чувством сильнейшего стыда, потому что промочили штаны и старшие ребята над вами смеялись.

По завершении этого упражнения откройте глаза и разбейтесь на пары.

Поделитесь впечатлениями. Случалось вам испытывать чувства, которые в вашей семье считались неприемлемыми и которые вы теперь отказываетесь у себя признавать? Были ли у вас чувства, которые поощрялись и с помощью которых вы теперь манипулируете другими, чтобы добиваться того, что вам нужно?

Упражнение «Броуновское движение»

Это задача на здоровый эгоизм – упражнение помогает каждому участнику выяснить, чего хочет его тело. Группа изображает броуновское движение: участники ходят по помещению, не вступая ни в какие контакты. Потом, по сигналу, они могут вступать в любые

невербальные контакты друг с другом. При этом они должны прислушиваться к своим ощущениям: что с ними происходит, когда другие пытаются идти на контакт с ними, и что происходит, когда они пытаются идти на контакт, а им идут или не идут навстречу.

После этого задача усложняется: участники должны передвигаться с закрытыми глазами и, столкнувшись с другим участником, пытаться опознать друг друга.

Упражнение «Многоликость чувств»

Цели: Очень важно, чтобы дети как можно раньше научились понимать свое окружение. Ведь чувства выражаются преимущественно не напрямую – словами, а опосредствованно – лицом, позой, движением, голосом. Когда дети научатся распознавать чувства другого, им будет легче идентифицировать себя с другой личностью. В этом упражнении дети учатся замечать чувства другого человека и связывать эти наблюдения с собственными переживаниями.

Материалы: Каждому ребенку понадобится иллюстрированный журнал, бумага для рисования, клейкая лента и карандаши.

Инструкция: Сегодня мы посмотрим, как можно выразить свои чувства с помощью лица и тела. Пролистайте журнал и найдите картинку, изображающую человека, который вас заинтересует. Вырежьте ее и приклейте на бумагу. (10 минут.)

Теперь внимательно изучите картинку и рассмотрите лицо человека. Каким образом это лицо выражает грусть или радость, любопытство или скуку? Затем рассмотрите позу человека: как он держит голову, что он делает со своими руками, ногами, всем телом? И что он этим выражает? Напишите рядом с картинкой, какое чувство испытывает изображенный на ней человек. (10 минут.)

Выберите теперь сами какое-нибудь чувство, которое вам интересно, нарисуйте человека, испытывающего это чувство. Вы можете найти себе образец или придумать что-нибудь сами. Не страшно, если ваша картинка не очень красива; главное, чтобы было показано, как лицом и телом выражается это чувство. (5 минут.)

Подумайте, пожалуйста, что вы ощущаете, когда испытываете это чувство:

- как изменяется ваше лицо?

- как вы дышите?
- в каком состоянии находятся ваши мышцы?
- что вы ощущаете в теле?
- какие движения вы делаете при этом?
- какие мысли или образы приходят вам в голову, когда вами овладевает это чувство?
- что вам больше всего хочется сделать, когда вы испытываете это чувство?

Опишите, как вы справляетесь с этим чувством. (10 минут.)

Теперь приклейте это описание под вашу картинку. Разойдитесь по тройкам и покажите друг другу свою работу. Спросите, что переживают другие, когда испытывают выбранное вами чувство. (10 минут.)

Составьте затем из всех эскизов с текстами небольшой альбом. Дайте детям при случае рассмотреть все картинки. (5 минут.)

Анализ упражнения:

- Легко ли тебе заметить чувства другого человека?
- На что ты обращаешь особенное внимание — на звуки голоса, на движение, на выражение лица?
- Про кого из детей в классе ты можешь сказать, что тебе легко понимать, какое чувство он испытывает?
- Про каких детей ты можешь сказать, что тебе сложно угадать, какое чувство они испытывают?
- Насколько хорошо ты можешь оценить чувства учителя?
- Хорошо ли другие люди понимают твои чувства?
- Какие чувства тобой владеют, когда ты испытываешь желание помочь другим людям?
- Какие чувства тобой владеют, когда ты испытываешь желание уйти?
- Какие чувства тебе чужды или неприятны?
- Веришь ли ты, что животные (например, собаки) могут понимать чувства человека?
- Почему люди так часто скрывают свои чувства?

Упражнение «Рабочая тетрадь»

Такая тетрадь предназначена для регулярного фиксирования процессов развития внутренней жизни. Внешние события могут

записываться постольку, поскольку они связаны с динамикой внутреннего мира. Ведение записей преследует несколько целей:

- учит четко и ясно выражать свои мысли, свои внутренние переживания;
- учит из многих точек зрения выбрать одну, главную;
- способствует самораскрытию, то есть учит раскрывать себя для самого себя;
- является стимулятором творчества.

В этой тетради вы можете высказать мысли, которые «накипели» и которые вы не решитесь высказать даже в психотерапевтической группе, а это способствует снятию эмоционального напряжения.

Помимо текста в тетрадь можно заносить рисунки, схемы, только вам понятные символы. Такие рисунки отражают работу подсознания и могут использоваться для того, чтобы глубже понять себя.

Упражнение «Рисунок Я»

Цель: расширить представление о себе, способствовать предположению другого, не привычного представления о самом себе.

Необходимое время: 10 – 15 минут.

Материалы: фломастеры или карандаши, белая нелинованная бумага 2-го формата для каждого участника.

Процедура. Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом друг с другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Фломастеры или карандаши, розданные группе должны быть одного цвета. Для рисования дается определенное время. Например, 5 минут, по истечении, которого все же не следует жестко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Инструкция участникам: «Можете рисовать все, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем все, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете,

объясняете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий берет из стопки один рисунок и демонстрируя его группе, просит каждого участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Это не самое важное. Главное – способствовать тому, чтобы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться, что называется, для маскировки. (Чтобы избежать ослабления интереса и дежурных, поверхностных реплик просмотр рисунков прерывается).

Обсуждение можно начать с обмена впечатлениями о новом, неожиданном, удивившем в высказываниях и интерпретации рисунков, «Как точно меня поняли люди?»

Психодиагностическое упражнение «Самохарактеристика»

Цель: позволяет выявить актуальные отношения человека к самому себе и к значимым другим.

Порядок проведения. Участникам тренинга ставят задачу: в течение 7 минут написать 20 предложений, которые начинаются с местоимения «Я». Столь жесткий временной параметр необходим для получения спонтанных ответов, когда недостаточно времени для нахождения социально приемлемых ответов.

Возможен вариант, когда тренер объявляет своеобразный конкурс: кто сможет за определенное время написать больше всех предложений-самохарактеристик, начинающихся с местоимения «Я».

Анализ ответов подчиненного позволяет выявить актуальное эмоциональное состояние, неблагоприятные отношения с кем-либо, актуальные внутренние проблемы, устремления, ценности, установки и др.

Упражнение «Истории из жизни»

Цели: Каждый из нас проживает свою единственную, неповторимую жизнь. Мы можем учить друг друга, рассказывая приключения, в которые вовлекает нас жизнь. Когда подростки слушают истории из жизни своих товарищей, у них появляется шанс

узнать об опыте, который им самим, возможно, не довелось испытать. Может быть, перед ними откроются новые жизненные перспективы, возможно, они заметят, что существует разное отношение к одним и тем же переживаниям. Они учатся вживаться в чужой опыт и понимать особенности переживаний другого. Они приобретут уверенность, когда заметят, что трудности и счастье в жизни каждого человека странным образом перемешаны. Использование «камня повествования» поможет учащимся внимательно и терпеливо слушать, и заодно они поймут, что слушание само по себе – одна из возможностей проявить к кому-то уважение и сочувствие. Мы рекомендуем Вам проводить эту игру каждую неделю по 20-30 минут. Сначала можно договориться о том, что каждый ребенок будет говорить недолго – по 2 или 3 минуты; Вы можете взять для этого секундомер. Ребята, которые пока не решились выйти и рассказывать, смогут воспользоваться этим временем как дополнительным в другой раз. Позже время можно будет удлинить. Ученики общаются без участия взрослого, в мини-группах по шесть-десять человек, если они уже несколько раз сыграли всем классом и поняли структуру данной игры.

Дети очень ценят подобные рассказы. Вы должны побеспокоиться о том, чтобы те, кто рассказывают о себе, чувствовали, что их слышали и приняли.

Материалы: «Камень повествования» – яркий поделочный камень, примерно с кулак размером, который дети могли бы держать в руках как нечто особенное, «драгоценное». Кроме того, Вам понадобится секундомер.

Инструкция: Сейчас мы будем рассказывать друг другу истории из собственной жизни. Каждый, кто хочет, может нам что-то рассказать. Если у кого-то из вас сегодня нет настроения что-то рассказывать – это ничего. Посмотрите на этот камень. Это «Камень повествования»... Лишь тот, кто держит его в руках, может говорить. Все остальные очень тихо слушают. Мы будем слушать события, которые пережил кто-то из нас. Чтобы как можно больше учеников успели поделиться своей историей, каждый должен постараться рассказать свою историю за две минуты. Я буду засекал время по часам. И так как каждый из нас пережил множество историй, я

предложу тему, с которой мы начнем. Наша сегодняшняя тема: «Где ты родился и каковы твои самые ранние воспоминания?»

Дальнейшие темы для рассказов из жизни детей:

- Сколько у тебя братьев и сестер и сколько им лет? Что примечательного в каждом из них?
- Расскажи о своих семейных традициях.
- Расскажи, что ты особенно любишь в своей семье.
- Что бы ты очень хотел сделать всей своей семьей, что вы еще никогда вместе не делали?
- Как твои родители зарабатывают на жизнь?
- Бывал ли ты на работе у мамы и папы? Как это было?
- Расскажи какую-нибудь интересную историю о ком-либо из своих знакомых.
- Расскажи о своем достижении, которым ты особенно гордишься.
- Расскажи что-нибудь о своих домашних животных или о животных, живущих где-то в другом месте.
- Расскажи о каком-нибудь особом семейном празднике.
- Когда дети освоятся с этими рассказами, они смогут дальше сами предлагать темы.

Анализ упражнения:

- Было ли у тебя ощущение, что другие тебя внимательно слушают?
- Что ты испытывал во время рассказа?
- Что ты чувствовал, когда слушал?
- Переживал ли ты нечто похожее?
- Понимаешь ли ты теперь кого-то из ровесников лучше?

Упражнение «Давать и получать»

Цели: С помощью этого упражнения мы вводим один психологический закон: то, что мы миру дали, он возвращает нам назад. Для детей важно выражать сочувствие не случайно – потому что настроение подходящее, а с пониманием – если я что-то даю, то я и что-то получаю в ответ.

Инструкция: Мы уже много говорили о чувствах. Можете вы мне назвать два очень важных чувства? А больше? Сейчас я хочу предложить вам упражнение, в котором вы сможете друг другу дарить

хорошие чувства. Когда мы дарим другому доброе чувство, то мы сами получаем что-то. Назовите мне, пожалуйста, пару добрых чувств. Да, счастье, удовольствие, любовь, радость, заботливость – это все добрые чувства. Радоваться чему-то, видеть что-то прекрасное – это тоже очень хорошие чувства... Не забыли ли мы еще какое-нибудь?

Теперь разойдитесь по двое, встаньте друг напротив друга и слушайте меня внимательно – я вам скажу, что вы будете делать. Сейчас мы настроимся на доброе чувство, которое называется «расположение». Итак, сядьте на пол и посмотрите друг на друга. Сядьте так, чтобы соприкасаться коленями... А сейчас закройте глаза и три раза глубоко вздохните...

Подумайте о чувстве, которое мы называем расположением. Где чувствуете вы в вашем теле, что кто-то вас любит? Это где-то в животе... в груди... в голове... в руках? Представьте себе, где в вашем теле живет расположение? Как оно выглядит? Это какой-то цвет? А теперь представьте себе, что из того места, где вы его нашли, вы его берете в руки и даете вашему товарищу. Просто представьте себе, что вы это сейчас делаете... А теперь подумайте о том, что вы от своего партнера тоже получили это расположение. Он же тоже сейчас передал его вам. Как это вам, нравится? Теперь партнер дает еще больше расположения и получает еще больше обратно. Почувствуйте, какое оно... Это хорошая мысль: расположение отдается и расположение возвращается...

Теперь разок глубоко вздохните и слегка пошевелите руками и ногами. Откройте глаза и взгляните друг на друга. Если хотите, можете сказать своему партнеру: «Спасибо». Возвращайтесь на свои места. Давайте обсудим, что вы чувствовали, отдавая и получая расположение.

Анализ упражнения:

- Как ты ощущал себя в этой игре?
- Чувствовал ли ты, что отдаешь расположение?
- Ощущал ли ты, что получаешь расположение?
- Как прошла эта игра у детей, которые не были хорошими друзьями?
- Какие возможности показать человеку свое расположение ты знаешь?

- Как ты покажешь расположение животному... солнцу... своей маме... дню... своему другу?
- Как ты заметишь расположение?
- Чувствовал ли ты когда-нибудь, что дождь тебя любит... что твои ботинки тебя любят... что свет тебя любит... что взрослый тебя любит?
- Почему расположение приходит обратно, когда мы его дарим?
- Почему иногда приходится ждать, пока расположение не вернется?
- Почему иногда расположение приходит обратно оттуда, откуда ты его не ждешь?

Упражнение «Опора»

Цель: научиться ощущать и осознавать собственные способы психологической поддержки и доверия.

Все участники разбиваются на тройки и становятся спинами друг к другу. Держаться друг за друга, поддерживать друг друга не разрешается. Совершенно расслабившись, каждый из тройки игроков опирается на спину других своих партнеров. Два других участника (или каждый из них) могут находиться в этом положении столько, сколько захотят.

Обсуждение: проводится посредством ответов на вопросы:

- Сложно ли было доверить свой вес партнерам?
- Что было проще (приятнее, интереснее): опираться или поддерживать?

Упражнение «Близнец издалека»

Предназначение. Эта методика предназначена для предварительного знакомства с ценностно-смысловой сферой личности, выявления ведущих ценностных ориентаций в жизни человека. Методика не требует много времени для проведения и обработки. Вся обработка состоит лишь из качественного анализа ответов испытуемого. Методика хорошо подходит для составления психологического портрета испытуемого.

Психолог предлагает испытуемому представить существование брата-близнеца, о котором раньше он ничего не знал. Предлагается ответить на вопрос о том, какие обстоятельства жизни

брата-близнеца могут вызвать зависть, и максимально детально записать эти обстоятельства.

Данная вымышленная, но вполне понятная для испытуемого ситуация побуждает его к раскрытию основных жизненных ценностей. К раскрытию в таком качестве, в котором они есть.

Методика носит проективный характер, но её предназначение может быть вполне понятным испытуемому. Поэтому её не следует применять в целях профотбора и других подобных. Методику можно применять и в ходе психологических консультаций, и в качестве одной из процедур психологического тренинга.

Оцениваемые качества. Ценности.

Возрастная категория: от 11 лет и выше.

Инструкция:

Перед испытуемым кладётся чистый лист бумаги. При необходимости лист помечается фамилией испытуемого или какими-то иными идентификационными метками. Проговаривается инструкция (приведена ниже). Очень желательно не ограничивать испытуемого во времени. Если позволяет время и место, то сразу после получения от испытуемого листка психолог просматривает его и задаёт уточняющие вопросы. Это делается в том случае, если испытуемый написал непонятно, слишком кратко или ограничился общими словами.

Задания.

Инструкция для юношей:

Представьте, что Вы узнали о существовании своего брата-близнеца. Вас разлучили ещё в младенчестве. Теперь он живёт далеко, но вот приехал к Вам в гости. Вы разговорились, много узнали друг о друге. В чём-то Вы позавидовали брату.

Вопрос: Что могло вызвать у Вас эту зависть, какие обстоятельства жизни брата?

Смело пишите всё, что приходит в голову. Если Вы представите эту сцену во всех деталях, то Вам будет легче ответить на этот вопрос. Попробуйте представить как выглядит Ваш брат-близнец, во что он одет, какая причёска и т.д. Представьте как и что он говорит, его индивидуальные манеры поведения. Представьте и то, как Вы завидуете и – может быть – как Вы злитесь.

Выпишите на лист бумаги всё то, что могло бы вызвать зависть. Старайтесь писать конкретно, не ограничиваясь общими фразами вроде «Успех в жизни» или «Счастье в личной жизни».

Инструкция для девушек:

Представьте, что Вы узнали о существовании своей сестры-близнеца. Вас разлучили ещё в младенчестве. Теперь она живёт далеко, но вот приехала к Вам в гости. Вы разговорились, много узнали друг о друге. В чём-то Вы позавидовали сестре.

Вопрос: Что могло вызвать у Вас эту зависть, какие обстоятельства жизни сестры?

Смело пишите всё, что приходит в голову. Если Вы представите эту сцену во всех деталях, то Вам будет легче ответить на этот вопрос. Попробуйте представить как выглядит Ваша сестра-близнец, во что она одета, какая причёска и т.д. Представьте как и что она говорит, её индивидуальные манеры поведения. Представьте и то, как Вы завидуете и – может быть – как Вы злитесь.

Выпишите на лист бумаги всё то, что могло бы вызвать зависть. Старайтесь писать конкретно, не ограничиваясь общими фразами вроде «Успех в жизни» или «Счастье в личной жизни».

Обработка результатов:

Производится лишь качественный анализ ответов испытуемого, исходя из целей психодиагностики. Если объём написанных испытуемым обстоятельств достаточно велик, то их можно попробовать обобщить, сокращая количество позиций. Например, если испытуемый указывает «хороший автомобиль» и «собственная яхта», то можно свести в пункт «материальное благополучие».

Упражнение «Посудомоечная машина»

Цель: Упражнение позволяет глубже почувствовать другого человека и понять себя.

Все участники становятся в две колонны, одна напротив другой на расстоянии вытянутой руки. Первый в колонне слева выходит на середину дорожки между двумя колоннами. Ему нужно представить себя посудой и дать инструкцию машине относительно ухода за собой.

Например:

«Я – старинная бабушкина чашка, которая долгое время стояла на полке. Несколько поколений семьи берегли, любовались мной, ценили, а сейчас я чувствую, что немножко запылилась. Меня нужно мыть теплой водой, осторожно, чтоб не повредить золотые узоры...»

Или:

«Я – очень грязный чайник. Все уже, наверное, забыли, что когда-то я блестел и сиял. Об этом помню только я, поэтому меня нужно помыть очень хорошо, используя чистящий порошок...»

После инструкции дается сигнал включения «машины», «чашка» движется коридором, а «щеточки» (руки участников) ее «моют».

Ведущий сам включается в игру, активно имитируя звук машины, побуждая к этому и других участников.

Упражнение «Две группы»

Цели:

- поощрить членов группы дать и получить обратную связь, необходимую для эффективного и доверительного сотрудничества;
- развить лидерские качества, умение анализировать информацию о процессах, происходящих в группе.

Размер группы: желательно небольшой. Группа 8-15 человек идеальна.

Ресурсы: не требуются.

Время: 15-20 минут.

Ход упражнения:

Это задание помогает участникам тренинга развить внимательность и логическое мышление. Один из игроков – доброволец – выходит из комнаты. В это время группа договаривается о признаке, по которому она могла бы разделиться на две подгруппы. Сначала признак этот должен быть только визуальным. Скажем, в одном углу сидят люди, носящие очки, в другом – нет. Или в одной группе – те, у кого на руке есть часы, в другой – участники без часов...

После того как разделение произошло, в комнату возвращается участник, которому предлагается проанализировать «картинку» и на основании увиденного сказать, какой признак лег в основу распределения участников.

На продвинутом этапе тренинга можно попробовать проводить разделение, основываясь на качествах характера, общности интересов.

Упражнение «От суммы да от тюрьмы...»

Ведущий: «Давайте вообразим себе ситуацию, когда вам придется выбирать между тюрьмой и сумой – не в прямом смысле, конечно, а в тренинговом. Передо мной на столике вперемешку лежат карточки, на части из которых – символическое изображение тюремной решетки, а на другой изображение протянутой руки нищего. Вам нужно выбрать либо ту, либо другую карточку. Каков же будет у нас смысл этой альтернативы? Сейчас разъясню.

Но прежде немного пофилософствуем. Как бы парадоксально это ни звучало, но каждый из нас практически в любой момент жизни является нищим, ожидающим подаяния, и подсудимым, ожидающим приговора. Нищим – потому что нам почти всегда не хватает признания наших заслуг и достоинств, и мы хотели бы получить «поглаживания» от окружающих в форме комплиментов, восхищения, разнообразных знаков внимания, подчеркивающих нашу значимость. Кто-то «нищ» постоянно и все время «ходит с протянутой рукой», добиваясь признания, похвалы, чтобы держать свою самооценку на уровне. Кто-то лишь изредка испытывает потребность в подтверждении своей значимости. А почему – подсудимым? Потому что живя среди людей мы постоянно подвергаемся внешней оценке. Любой наш поступок, любое слово вызывают определенное отношение к нам со стороны наших партнеров по общению – положительное, отрицательное, иногда индифферентное. И в этом смысле – любое наше деяние ожидает какой-то приговор. Разница между нищим и подсудимым в том, что первый сознательно ищет положительных оценок, а второй готов получить и отрицательный приговор.

В нашем упражнении человек, выбравший карточку нищего, обеспечивает себе право на три «подаяния». То есть он может обратиться к любым трем членам группы и услышать от каждого, какими главными достоинствами он, по их мнению, обладает. Всякая критика и даже намек на недостатки «нищего» исключаются – ведь

даже уличный попрошайка желает увидеть в своей шапке банкноту, а не булыжник.

Человек, выбравший карточку подсудимого, должен быть готов предстать перед судом и не тешить себя надеждой выслушивать исключительно дифирамбы. Но зато в отличие от «нищего» он может получить правдивую информацию обо всех и позитивных, и негативных – своих качествах.

Более подробно о процедуре суда ведущий не распространяется и предлагает каждому сделать свой выбор. Эта часть упражнения является во многом диагностикой: она четко разделяет тех, кто готов пойти на риск отрицательных оценок, и тех, кому спокойнее выслушать хвалебные оды. Дабы избежать конформистских тенденций, лучше, чтобы каждый участник совершал выбор индивидуально и тайно от других. Как сложится ситуация в каждой конкретной группе, предугадать сложно: может оказаться, что большинство участников предпочтут стать «нищими», но не исключено, что почти все готовы будут «пойти под суд».

— Итак, выбор сделан всеми. Теперь прошу встать тех, кто выбрал нищенскую суму... Спасибо. А теперь тех, кто предпочел скамью подсудимых... Спасибо. Начнем с «нищих». Пусть каждый по очереди выберет троих членов группы и попросит у них «подавание».

Начинать с «нищих» представляется более разумным в любом случае. Нужно учитывать, что при наличии большого числа «подсудимых» не все из них смогут предстать перед судом – на это может просто не хватить времени. Получение «подавания нищими» проходит быстрее, и все они получают свою долю «поглаживаний».

Когда сбор «подаваний» закончится, ведущий объясняет дальнейшую процедуру – суд – и предупреждает, что на скамье подсудимых успеют побывать только три человека. Если желающих больше, то можно сначала выбрать прокурора, адвоката и трех судей. Эти пять человек выбираются независимо от того, кто они – «нищие» или «подсудимые». Они и определяют того, кто первым предстанет перед судом. Оставшаяся часть группы делится на «свидетелей обвинения» и «свидетелей защиты». Процедуру этого деления можно организовать, например, таким образом: «прокурор» и «адвокат» поочередно выбирают членов своей команды. В конце концов все

участники группы получают свою роль в этой игре. С начала суда у ведущего – функции независимого арбитра и секретаря.

Всем трем сторонам – «обвиняющей», «защищающей» и «судящей» – дается 15 минут на подготовку, включающую в себя необходимую расстановку мебели, создание соответствующего «судебного» антуража и продумывание содержания выступлений. Вполне естественным и оправданным представляется включение в игру некоторых псевдоюридических формальностей, таких, например, как: команда секретаря «Встать, суд идет!», обращение друг к другу подчеркнуто вежливо и на «вы», клятва выступающих на Библии говорить правду и только правду и т.п.

«Главный судья» сначала предоставляет слово «прокурору». Тот в своей речи требует признания «подсудимого» виновным, апеллируя к реальным (это важно!) фактам проявления им отрицательных качеств во время работы группы. Затем выступает «адвокат», пытаясь опровергнуть обвинения и покачать «подсудимого» в лучшем свете.

После этого поочередно выступают «свидетели» обвинения и защиты. Следует заранее договориться о регламенте, допустим, выступления ограничить двумя минутами. «Судьи», «прокурор» и «адвокат» могут задавать вопросы свидетелям.

Ведущему следует внимательно следить за ходом судебного процесса, чтобы прервать его в момент, предшествующий падению накала и соответственно интереса к игре. Пусть лучше не все еще будет сказано, что хотелось, чем участники почувствуют скуку. Прервать процесс ведущий может, сообщив судьям в роли секретаря о том, что время, отведенное на процесс, истекает. Тогда предоставляется последнее слово «подсудимому», в котором он вправе выразить согласие или несогласие с выдвинутыми против него обвинениями, а возможно, и с мнением защиты. Судьи удаляются на пятиминутное совещание для вынесения приговора, в котором могут быть лишь две формулировки: виновен или невиновен. Судьям нужно решить, какая сторона – прокурорская или адвокатская – оказалась более убедительной и каких качеств – положительных или отрицательных – обнаружилось в «подсудимом» больше.

Следующий судебный процесс проходит аналогично. При желании можно заменить состав суда, но это необязательно. Бывший

«подсудимый» примыкает к обвиняющей или защищающей стороне по своему желанию.

Суд может проходить так увлекательно и азартно, что время пролетает незаметно, и иногда имеет смысл не устраивать новых сессий, а отложить их на другой день, чтобы не перегружать занятие. Но в любом случае нужно провести обсуждение всего упражнения «От сумы да от тюрьмы...» и предоставить всем участникам возможность отразить свои мысли и эмоции не только по поводу суда, но и по поводу «сбора подаяний».

Трудно ли было сделать выбор между «нищенством» и «тюрьмой»?

Как прогнозировали участники результаты выбора в группе?

Почему ты предпочел именно такой выбор?

Сложно ли было «просить подаяния»?

Понравилось ли их получать? Почему?

Хотел бы ты сам оказаться на скамье подсудимых?

Как ощущаешь себя в роли «обвинителя»? «Защитника»?

Трудно ли было на суде в открытую обсуждать человека?

Удалось ли тебе быть искренним во время этого обсуждения?

Каково быть «подсудимым»? И т.п.

Упражнение может дать всем участникам очень многое. Несмотря на некоторую гротескность процедур и комическую бутафорию содержание разговора на суде очень серьезно речь идет о личностных характеристиках конкретного человека, которому бывает нелегко проходить огонь, воду и медные трубы такого судебного процесса. В то же время остальные участники учатся быть искренними и деликатными, сопереживать и давать поддержку, разбираться в себе и своих чувствах.

Упражнение «Встречают по одежке»

Цель: развивать активное групповое общение, учиться внутренне анализировать свою социальную «маску».

Участники садятся в круг. Каждый получает карточку с надписью, например: «Я плохо слышу», «Я богатый», «Похвалите меня», «Решаю все проблемы», «Люблю подраться», «Дам денег», «Я все умею», «Пожалейте меня», «Я вас обманываю» и т.п. Карточки держат так, чтобы обладатель ее не видел надпись, в то время как все другим она видна. Участники активно общаются друг с другом в

соответствии с тем, что написано на карточке. Общение с обладателем карточки строится в форме вопросов, просьб или утверждений завуалированно, косвенно, намеками, а не «в лоб» и при этом он должен догадаться, что именно (желательно дословно) написано на его карточке. На вопросы, просьбы, утверждения он, естественно, пока принимает информацию, не отвечает и никаких наводящих вопросов никому не задает.

Обсуждение: проводится методом поиска ответов на вопросы:

- Что помогло догадаться о содержании надписи на карточке?
- Что мешало понять содержание надписи на карточке?
- Какие самые тонкие и остроумные высказывания или вопросы звучали в адрес владельцев карточек?

Упражнение «Семейный совет»

Цель: научиться нейтрализовать комплекс неполноценности и самоутверждение за счет других.

Все участники разбиваются на три «семьи». Задание для всех: провести «семейный совет» по проблеме, сформулированной в индивидуальном задании. На «семейном совете» каждый «член семьи» имеет голос вне зависимости от возраста и индивидуальных особенностей и может свободно выражать свое мнение. Председатель «совета» записывает основные идеи, которые обсуждает «семья», решение «совета» и возможные последствия, если решение не будет принято. За ходом «семейного совета наблюдают по два представителя «общественности», однако «члены семьи» об этом как бы не знают. Наблюдатели нужны для более полного обсуждения хода и результатов «совета». Задания, полученные каждым из трех «семей» следующие.

Первая: «муж» – русский немец, «жена» – русская, трое «детей» (мальчики 17 и 7 лет, девочка 14 лет). В «семье» также – «теща», «брат жены» (шурин), «свекор». «Муж» хочет эмигрировать в Германию, на свою историческую родину, естественно, с семьей. Его «жена» этого не хочет. Голоса «детей» и «родственников», конечно, разделились!

Вторая: «семья» врачей, династическая. «Родители» – известные врачи, заслуженные, обеспеченные приносящей приличный доход практикой. Их «сын», молодой человек, студент 5-го курса

столичного медицинского университета, принимает неожиданное решение, ошеломившее родителей, – бросить университет, уехать на периферию, чтобы заняться прибыльным бизнесом.

Третья: «дочь» 17 лет хочет выйти замуж за 27-летнего азербайджанца, становящегося на ноги предпринимателя. Выбор «дочери» «родители» не одобряют, зато ее 15-летний «брат» и «бабушка», напротив, считают, что решение «сестры» и «внучки» нормальное, что это ее личное дело. После замужества «дочь» хотела бы вместе с «мужем» первое время пожить у своих родителей.

Обсуждение: каждая из «семей» рассказывает в общем кругу о том, по какой «легенде» шел «семейный совет», как он проходил, какое решение в конце концов было принято. Наблюдатели делились своими впечатлениями. Всеми оценивались эффективность «семейного совета», особенности коммуникативного поведения.

Рисунок «Я такой, какой я есть»

Цель упражнения: способствовать выработке у участников более объективной самооценки.

Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

Упражнение «Я в будущем»

Каждый участник рисует себя в будущем. Происходит защита участниками своего рисунка.

Упражнение «Если бы..., то я стал бы...»

Цель упражнения: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например: «... я стал бы требовать жалобную книгу».

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение.

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

Упражнение «Зато...»

Цель: снижение уровня фрустрации или стресса. Поиск возможных путей ее разрешения.

1) Тренер предлагает каждому участнику вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

2) Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

1. каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связей типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»;

2. после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

Упражнения по управлению отрицательными эмоциями

Данные упражнения призваны помочь в преодолении отдельных негативных эмоционально-чувственных состояний и выработать позитивное настроение.

Упражнение «Растворение чувства обиды»

Расслабьтесь, _____ закройте _____ глаза.

Дышите _____ спокойно _____ и _____ ритмично.

Представьте, что вы в затемненном театре и перед вами небольшая сцена.

Поставьте на сцену человека, который вас обидел.

Вызовите в _____ памяти _____ его _____ образ.

Произнесите про себя следующую формулу: «Перед моим внутренним взором появляется человек (тот или иной образ)».

Повторите _____ это _____ пять _____ раз.

Затем мысленно произнесите: «Образ становится все более четким». Когда вы ясно увидите этого человека, представьте, что с ним происходит что-то хорошее, то, что для этого человека имеет большое значение. Представьте его улыбающимся и счастливым. Задержите этот образ в вашем представлении 2–3 минуты, а потом пусть он исчезнет. Для этого произнесите следующую формулу: «Образ постепенно уходит» (2–4 раза). Образ исчез». Затем, когда человек, которого вы хотите простить, покинет сцену, поставьте туда себя. Представьте, что с вами происходит только хорошее. Представьте себя счастливым и улыбающимся. Это упражнение растворяет темные облака накопленной обиды. Делайте это упражнение один раз в день, в течение месяца и посмотрите, насколько вам станет легче жить.

Упражнение «Преодоление раздражительности»

Закройте глаза. Сконцентрируйтесь на своих переживаниях. Представьте ситуацию, когда вы больше всего раздражаетесь, или конкретного человека, вызывающего у вас это чувство. Вызовите образ (по примеру предыдущего упражнения). Максимально активизируйте воображение, переживите ситуацию, когда вы чувствуете, что этот человек раздражает вас до последней степени. Расслабьте лицо и руки, дайте своей воле приказ успокоиться и представьте, что вы абсолютно терпеливы и не поддаетесь ни на какой его вызов. Что бы он ни делал в вашем мысленном представлении, чтобы раздражить вас, вы должны быть терпеливы. Вам это удастся. Похвалите себя, почувствуйте удовлетворение. Зафиксируйте, что вам нравится ваше новое поведение. Улыбнитесь. Растворите в вашем воображении вызванный образ, опустите его. Еще раз похвалите себя. Повторяйте это упражнение в различных вариациях, с разными людьми до тех пор, пока вы перестанете чувствовать раздражительность в ответ на мелкие неприятности повседневной жизни. Таким путем вы можете постоянно работать над собой, изменяя себя.

Упражнение «Преодоление чувства униженности»

Сосредоточьтесь на своих переживаниях и осознайте те из

них, в связи с которыми вы испытываете чувство унижения. Расслабьте лицо, руки. Успокойтесь. Прочувствуйте, что вы человек, способный управлять своим внутренним состоянием. Испытайте гордость от этого чувства. Вспомните, что ваш противник не может узнать вас, если вы не будете ощущать этого. Вспомните о чем-нибудь приятном и улыбайтесь. Улыбайтесь с насмешкой. Такая улыбка может быть достаточно болезненной для вашего собеседника. Научитесь с помощью насмешливой или презрительной улыбки защищаться от людей, желающих унижить ваше человеческое достоинство.

Упражнение «Формирование положительного настроения» (с использованием фоновой музыки)

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, слегка откройте рот. Дышите ритмично, но не глубоко. Пусть дышит тело, тогда дыхание будет становиться все более поверхностным. Почувствуйте, как ваше тело обретает глубокую расслабленность. Попробуйте ощутить улыбку, но не на лице, а внутри себя. Улыбка озаряет все ваше существо. Вы будто улыбаетесь животом.

Ваша улыбка мягкая, едва уловимая, подобная цветку розы, распустившемуся у вас в животе и источающему аромат по всему телу. Почувствуйте, как вместе с улыбкой у вас рождается хорошее настроение и удивительное чувство покоя и внутренней гармонии. Родив в себе такую улыбку, вы будете счастливы в течение всего дня. А теперь считаем до шести. «Один» – ноги легкие, «два» – руки легкие, «три, четыре» – сердце и дыхание совершенно нормальные, «пять» – лоб прохладный, «шесть» – руки сильные; глубоко вздохнуть, глаза открыть!» Вы чувствуете себя совершенно спокойно и бодро. Это упражнение рекомендуется выполнять утром, чтобы положительно настроить себя на весь день.

словесным воздействием



*Упражнения,
связанные со*

Упражнение «Карамбия»

Задачи:

- предоставить участникам возможность понять и почувствовать, каковы причины и следствия неэффективного межличностного общения;

- помочь осознать, что успешное и продуктивное межличностное взаимодействие невозможно без усвоения норм и правил межличностных взаимоотношений, без овладения наукой и искусством общения.

Материал: письменные инструкции.

Процедура проведения:

1. Из числа участников выбрать 3 членов группы - «посланников». Они должны отличаться друг от друга по внешним значимым признакам:

- Брюнет – блондин.
- Длинные волосы – короткая стрижка.
- Очень молодой – умудренный опытом.

«Посланники» удаляются в другую комнату. Там они получают инструкцию и на ее основе готовят вопросы для группы (время на подготовку - 20 минут). Каждый «посланник» готовит свой перечень вопросов самостоятельно, ни при каких обстоятельствах не общаясь друг с другом.

Инструкция для посланников:

Ваша страна планирует установить дипломатические связи со страной Карамбией. Для этого нужно узнать, что это за страна, каковы особенности ее культуры, а также каковы личностные особенности ее жителей.

Правительство вашей страны наделило вас почетной миссией: вам предстоит отправиться в качестве посланника в Карамбию. Этот визит будет первым контактом представителя вашей страны с потенциальными партнерами по содружеству.

Ваши задачи:

1. Узнать как можно больше о стране, ее жителях, культуре, традициях, природных особенностях и ресурсах (задать не менее 10 вопросов с целью получения информации от жителей, но вопросы задавать только такие, на которые можно ответить «да» или «нет».
2. Написать отчет своему правительству об особенностях людей этой страны, с которыми вам предстоит в будущем тесное сотрудничество.

Вы можете закончить визит, как только убедитесь, что собрали достаточное количество информации.

Если есть вопросы – задайте их сейчас, то есть до начала игры.

Не возвращайтесь в зал, пока вас не пригласят. Запрещено разговаривать друг с другом до окончания игры.

2. Пока «посланники» работают, всей остальной группе участников дается установка: «Мы – карамбийцы, представители страны Карамбия, имеющей богатое историческое прошлое, огромную территорию и неисчерпаемые природные ресурсы. К нам едут посланники из другой страны, чтобы узнать поближе нас и нашу культуру. Мы должны следовать трем правилам, которые действуют в нашей стране:

- мы можем говорить только с человеком, похожим на меня (цветом волос, возрастом, длиной волос);
- в нашем словаре только два слова – «да» и «нет»;
- наш ответ на вопрос зависит от того, улыбается тот, кто нас спрашивает, или нет.

Если человек улыбается, мы отвечаем «да», если не улыбается, отвечаем «нет».

3. Следует убедиться, что все поняли и усвоили правила игры.

4. «Посланники» приглашаются по одному так, чтобы другие «посланники» не знали, какие вопросы задают его коллеги.

5. После опроса каждый из «посланников» уходит писать свой отчет о культуре Карамбии, особенностях карамбийцев.

6. Затем каждый из «посланников» зачитывает отчет о своих впечатлениях от взаимодействия с жителями Карамбии.

Обсуждение и анализ.

Вопросы ведущего группе:

1. Какие чувства испытывали «посланники» во время контакта с «карамбийцами»?
2. Были ли в вашей жизни ситуации, в которых вы испытывали сходные чувства?
3. Что «карамбийцы» могут сказать о поведении «посланников»?
4. Как вы объясняете возникавшие чувства непонимания?
5. Неадекватная реакция собеседника в процессе общения вызывала тревогу, неуверенность, одиночество, страх, не правда ли?
6. Что порождает непонимание причин неадекватного поведения партнера по взаимодействию? (Противодействие, раздражительность, агрессию.)

Упражнение «Сила языка»

Цель: Язык – важнейшее средство коммуникации, форма существования и выражения мышления. Это упражнение помогает членам группы изменить структуру своего языка.

Необходимое время: 30 минут.

Материалы: Нет.

Подготовка: Специальной подготовки не требуется.

Процедура: Сядьте лицом к лицу с партнером и, глядя ему в глаза, скажите три фразы, начиная каждую словами «я должен». Не предоставляя вам обратной связи, партнер в свою очередь выскажет три фразы, начиная каждую словами «я должен». Теперь вернитесь к своим фразам и замените в них слова «я должен» словами «я предпочитаю», сохранив неизменными остальные части. Затем выслушайте измененные фразы в утверждениях партнера. Поделитесь своими переживаниями.

По очереди с партнером скажите три фразы, начинающиеся словами «я не могу». И затем замените в них «я не могу» на «я не хочу», сохраняя остальные части неизменными. Поделитесь с партнерами своим опытом и посмотрите, можете ли вы почувствовать свою способность отказаться, а не свою некомпетентность или беспомощность.

По очереди произнесите три фразы, начинающиеся со слов «мне надо», и затем замените «мне надо» на «я хочу». Поделитесь своими переживаниями и посмотрите, ведет ли замена необходимости желанием к ощущению свободы или к облегчению. Является ли то, о чем вы говорили, чем-нибудь действительно жизненно необходимым для вас или чем-то тем, что вам хотелось бы, но без чего можете прожить.

Наконец, по очереди с партнером скажите три фразы, начинающиеся словами «я боюсь, что», и затем поменяйте «я боюсь, что» на «я хотел бы», оставляя остальные части фраз без изменений. Поделитесь своими переживаниями с партнером и посмотрите, мешает ли страх достижению важных целей и приобретению интересующего опыта.

Слова «я должен», «я не могу», «мне надо» и «я боюсь, что» отрицают вашу способность быть ответственным. Изменяя свой язык, вы можете сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

Упражнение «Чемодан»

Цель: создать мотивацию для дальнейшей работы над собой, над познанием собственного «Я».

Необходимое время: 10-15 минут.

Процедура: Участники подписывают свой лист, таким образом, например, «чемодан Петрова Вовы». По команде ведущего каждый передает лист своему правому соседу. Его задача положить в «чемодан» какие-либо качество, способность, свойство недостающее владельцу чемодана. Затем этот лист – чемодан он передает своему правому соседу и получает новый от левого.

Таким образом, по кругу, всеми участниками для каждого будет собран целый чемодан. Одно условие: участник написав, по его мнению не хватающее качество складывает лист так, чтобы не было видно написанного и осталось место для других «вещей в чемодане». Получив свой чемодан обратно игроки изучают его содержимое.

Упражнение «Письмо самому себе»

Цель: способствовать пониманию своего «Я», его позитивному принятию.

Необходимое время: 15-20 минут

Материалы: бумага и ручки у каждого участника.

Процедура: участники располагаются в любом удобном для них месте комнаты, желательно, чтобы никто не сидел рядом, ведущему надо обратить внимание на самостоятельность участников и тишину в ходе выполнения этого упражнения. Перед упражнением провести релаксацию «Повозка». За 15 – 20 минут участники должны написать письмо самому себе. Условие одно – письмо начинать со слова «Здравствуй...»

Ваше «Я» обязательно ответит вам, только немного позже, дайте ему время подумать. Кто Он? Где Он? Почему Он такой?

Обсуждение. С какими чувствами писали письма? Желающие могут пересказать или зачитать свое письмо.

Упражнение «Матрешка»

Цели:

- развить у участников навыки самоанализа;

- помочь преодолеть внутренние барьеры, страх и неуверенность перед другими людьми;
- дать возможность членам команды проанализировать качества, помогающие и мешающие им быть лидерами.

Размер группы: игра предполагает камерную ситуацию, а потому предпочтительна группа до 15 человек.

Ресурсы: большая матрешка.

Время: в зависимости от количества участников и уровня самораскрытия.

Ход упражнения:

«Матрешка» – это одна из психодраматических техник, способствующая самораскрытию и самопознанию членов группы. Как всегда при использовании психодраматических техник, успех упражнения во многом зависит от тренера. Успех этот сопряжен с созданием доверительной и поддерживающей личностной атмосферы. Участники должны быть сосредоточены на высказываниях и эмоциях товарищей, избегать всяческих комментариев, насмешек, реакций, которые могут спугнуть откровение, обидеть.

Добровольцу, вышедшему на площадку из числа участников тренинга, дается в руки матрешка и предлагается открывать ее, добираясь до наименьшей куколочки. Каждый слой обозначает для нашего героя его сущность, так что под внешней оболочкой – каким видят его окружающие – скрываются более глубокие и тайные уровни.

Упражнение начинается словами:

– Это я (фамилия и имя участника), каким меня видят окружающие...

Продолжение может быть таким: «Это я – такой, каким меня знают сослуживцы/друзья/семья/любимая/каким я являюсь на самом деле». Можно направить разговор в определенное русло и просить высказываться лишь о лидерских качествах, потенциале, удачах и просчетах, страхах и ожиданиях...

А можно оставить все, как есть, дать рассказу разворачиваться в соответствии с уровнем открытости и рефлексии каждого из игроков, выходящих представлять свою матрешку.

Упражнение «Кто я?»

Цель: анализ собственных внутренних ресурсов и состояний, получение навыка анализа своих внутренних установок.

Участники описывают себя в 10-ти кратких тезисах. Они могут сообщить о себе любые сведения, которые, по их мнению, составляют их индивидуальность. Каждая строка начинается одинаково: «Я –...». Далее следует та информация, которую человек хочет донести до сведения окружающих. После окончания работы участники могут сразу поделиться с окружающими результатом размышления, а могут начать анализ своих записей. Каждый пункт рассматривается по нескольким параметрам: отрицательное или положительное высказывание, личное или социальное (сообщает ли участник о своей черте характера или называет свою социальную роль), прошлое – будущее – настоящее (к какому периоду в жизни человека относится данное высказывание).

Упражнение «Цветной стул»

Цели:

- подтолкнуть участников к необходимости самоанализа, развить их умение объективно относиться к себе и оценивать личностные качества и поведение по отношению к окружающим;
- позволить каждому участнику группы получить личностную обратную связь;
- практически отработать получение и предоставление обратной связи;
- дать игрокам почувствовать важность двусторонней связи: лидер, член группы – группа.

Размер группы: не столь важен (так как это упражнение предполагает участие всех проходящих тренинг), сколько настрой даже большой по количеству людей группы на серьезную, откровенную, вдумчивую работу и искренний разговор.

Ресурсы: один стул, доска/флип-чарт, маркеры для записей.

Время: от получаса до тех пор, пока участникам хватит желания и сил вести откровенный разговор друг с другом.

Ход упражнения:

Первый этап занятия – это разговор тренера с группой о том, в чем смысл, преимущества и опасности обратной связи.

Второй этап:

Мы с вами плодотворно обсудили проблемы получения и предоставления обратной связи. Хочется надеяться, что все высказанное вами поможет каждому на следующем этапе упражнения. Попробуем практически получить и предоставить обратную связь своим товарищам в игре «Цветной стул».

Здесь, в центре комнаты, я ставлю стул. В тренинге, в театре стул зачастую – отнюдь не банальный предмет мебели. Это символ, метафора, образ. Вот и наш стул будет выполнять особенные функции. Какие?

Есть известное упражнение – «горячий стул», когда сидящий на нем выслушивает от товарищей далеко не всегда приятные мнения о себе. Есть «стул золотой» – он предполагает выражение симпатии и комплименты в адрес сидящего. Наш стул – «цветной». Тот, кто сядет на него, получит возможность услышать от любого из участников группы откровенное мнение о себе. Будьте готовы не только к «поглаживаниям», но и к нелицеприятным вещам, к сложным вопросам.

У сидящего в центре игрока тоже есть право на пять вопросов. Пять вопросов к товарищам – это немало. Стоит хорошенько подумать, чтобы максимально полно реализовать свое право не только на ответ, но и на попытку прояснить отношение к себе.

Хотелось, чтобы каждый воспринял происходящее как акт дружбы и откровенности, а не как пустую болтовню. Вдумайтесь в то, что для вас действительно важно в сидящем напротив человеке. Что вы хотите узнать о нем, чем хотели бы с ним поделиться?

Упражнение «Самосуд»

Участникам группы предлагается взвесить на символических весах правосудия свои достоинства и недостатки. Заранее готовятся карточки, на каждой из которой написано по одному личностному качеству – положительному или отрицательному (всего 25-30 качеств). На большом листе ватмана ведущий делает символическое изображение весов (можно сделать чаши весов по типу кармашков). На правую чашу весов предлагается складывать свои достоинства, которые он, как ему кажется, сумел продемонстрировать группе за

время тренинга, а на левую – свои отрицательные черты, которые тоже проявились в тренинге.

Процедура: участник выбирает поочередно карточки с положительными и отрицательными качествами, громко зачитывает надпись и крепит карточку к листу с изображением весов правосудия. Остальные участники по сигналу ведущего демонстрируют свое решение (согласны ли они с мнением игрока или нет): рука с поднятым вверх большим пальцем означает согласие, рука с опущенным вниз большим пальцем – отрицание. Выбранный заранее «судебный секретарь» ведет подсчет и фиксирует количество голосов «за» и «против» каждого качества в протоколе.

Участник, осуществляющий «самосуд», вправе остановиться в любой момент и уступить свое место другому добровольцу. Когда желающих больше не будет, игроки делятся своими чувствами.

Упражнение жесткое, но оно может дать очень многое основному участнику. В любом случае, решившись на «самосуд», он уже совершил смелый поступок и поэтому – победитель, даже если получил подтверждение проявлению им отрицательных качеств. Он «выстрадал истину» и достоин уважения. Ведущему есть смысл сказать об этом в конце упражнения

Упражнение «Я – настоящее»

Цель: развивать представление о своем «Я», коррекция ошибочных впечатлений в группе.

Необходимое время: 10 – 15 минут.

Материалы: бумага и ручки у участников.

Процедура: Группа делится на группы по 5 человек.

1 этап: каждый участник пишет по 10 суждений о каждом члене своей группы (на отдельных листах, т.е. у всех участников должно быть по 4-е листочка). В описания входят: внешние качества (не более 3-х), положительные, отрицательные свойства характера. Участники обмениваются написанными суждениями.

2 этап: самоанализ суждений, сравнение с собственными суждениями по методике «Кто Я?»

Общее обсуждение.

Упражнение «Суд над безработным»

Цель: помочь участникам выработать конструктивное отношение к безработице, создать условия для активного поиска выхода из негативной ситуации, а также создать предпосылки для формирования адекватной самооценки.

Количество участников: любое.

Тема дискуссионного обсуждения: Успех.

Группе предлагается обсудить:

- что такое «успех»?
- что такое «успех» для человека, потерявшего работу?;
- можно ли считать успешным пройденный трудовой путь, если в настоящее время человек остался без работы?
- является ли преградой для человека на пути к успеху его состояние безработного?
- связано ли ощущение собственной неуспешности с утратой профессиональной значимости?;
- что мешает безработному человеку быть успешным в жизни? и т.д.

Далее группе предлагается придумать некую легенду, то есть жизнеописание типичного безработного по следующей схеме: семья, образование, этапы трудовой жизни, потеря работы, поиск нового места работы, отношение к обществу, службе занятости и т.д.

После этого группа подразделяется на команды: выбирается участник, который сыграет роль «подсудимого», формируются группы «защиты», «обвинения», «присяжных заседателей».

«Обвинению» предстоит придумать как можно больше доводов, доказывающих что именно «подсудимый» виноват в том, что на определенном этапе стал неуспешным в жизни (согласно придуманной легенде).

«Защита», как ей и полагается, приводит доказательства в пользу «подсудимого», считая, что «подсудимый» не может в полной мере нести ответственность за свой неуспех. Объективные процессы в обществе создают неблагоприятные условия для стабильной и успешной трудовой жизни.

Каждая из сторон судебного процесса может «приглашать свидетелей» для «дачи показаний» в защиту или против подсудимого.

«Присяжные заседатели» по ходу дела имеют право задавать любые уточняющие вопросы сторонам «обвинения» и «защиты».

Слушание дела включает и так называемое «последнее слово «подсудимого», в котором ему предлагается сформулировать и предъявить суду новую оценку проблемы, более объективно отнестись к позитивным и негативным сторонам ситуации безработицы, реально оценить возможности и перспективы своего трудоустройства и дальнейшего профессионального развития.

Далее суд выносит свой вердикт – «виновен» или «не виновен» «подсудимый» в том, что он сегодня безработный. Если «виновен», то приговор выносится в форме обязательных практических мер, предписываемых «подсудимому» для успешного трудоустройства. Если «не виновен», то приговор может носить рекомендательный характер в виде системы мероприятий, которые помогут безработному человеку на пути к его трудоустройству. В заключении следует обсуждение в группе результатов и подведение итогов.

Упражнение «Интонация»

Цель: коррекция замкнутости.

На маленьких клочках бумаги группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем листки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

Упражнение «Угадай стиль общения»

Цель: научить участников диагностировать стиль общения – свой и собеседника, выяснять факторы, влияющие на выбор того или иного стиля общения, выработать навыки быстрого выбора наилучшего варианта собственного поведения.

Участники делятся на три подгруппы по пять-шесть человек, каждая из которых готовит к показу сценку, отражающую определенный стиль общения - конвенциональный (деловой),

манипулятивный, примитивный. (Краткое описание стиля общения предлагается каждой подгруппе на отдельной карточке).

Обсуждение: участники-зрители анализируют продемонстрированные им сценки, отвечая на следующие вопросы: Как можно назвать стиль общения, который показала подгруппа?

Упражнение «Автопилот»

Цель: осознание своих устремлений. Повышение уверенности в своих силах.

Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Цель упражнения:

- формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств;
- умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, «Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка выются, что является предметом легкой зависти многих женщин. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание – со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило, играю роль тамады» или «Возраст у меня средний, внешность не бросающаяся, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь, может быть лучше других и готова посвящать все свое время – это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю».

Процедура «Доведи за меня до конца!»

Ведущий объясняет, что следующее упражнение будет направлено на демонстрацию того, как важно уметь доводить начатое дело до конца.

После этого каждый участник по очереди рассказывает какое-либо дело, которое он когда-либо не закончил, бросил, не доделал. Группа задает уточняющие вопросы. Затем группа должна решить, как бы она на месте участника завершила бы это дело. Ведущий должен следить за тем, чтобы не обсуждалось то, стоило ли вообще заканчивать дело.

Упражнение «Катастрофа в пустыне»

Задачи: отработать навыки поведения в дискуссии, умения вести диспут, быть убедительным, изучить на конкретном материале динамику группового спора, открыть для себя традиционные ошибки, совершаемые людьми в полемике, потренировать способности выделять главное и отсеивать «шелуху», видеть существенные признаки предметов, научиться осознавать стратегические цели и именно им подчинять тактические шаги и т.д.

Ведущему следует акцентировать внимание при обсуждении результатов на таких аспектах, как получение обратной связи участниками друг о друге (в силу своей эмоциональной насыщенности игра позволяет хотя бы на какое-то время «отключить» механизм психологической защиты и стать самим собой – именно поэтому она эффективна на первых этапах групповой работы).

Время: не менее полутора часов.

Каждый участник получает специальный бланк (или чертит его по указаниям ведущего).

Ведущий дает группе следующую инструкцию:

— С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.

Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут.

Список предметов:

- Охотничий нож.
- Карманный фонарь.
- Летная карта окрестностей.
- Полиэтиленовый плащ.
- Магнитный компас.
- Переносная газовая плита с баллоном.
- Охотничье ружье с боеприпасами.
- Парашют красно-белого цвета.
- Пачка соли.
- Полтора литра воды на каждого.
- Определитель съедобных животных и растений.
- Солнечные очки на каждого.
- Литр водки на всех.
- Легкое полупальто на каждого.
- Карманное зеркало.

После завершения индивидуального ранжирования ведущий предлагает группе разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение десяти минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется второй столбик в бланке со списком предметов). Следующий этап – общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее тридцати минут.

Из наблюдения за работой участников хорошо видна степень сформированности умений организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументировано доказывать свою точку зрения, владеть собой. Часто разворачивающиеся жаркие споры-баталии, когда никто не желает прислушаться к мнению других, наглядно демонстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения.

По окончании дискуссии ведущий объявляет, что игра завершена, поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итоги игры. Первым вопросом, на который ведущий просит ответить всех участников по кругу, является следующий: «Удовлетворен ли ты лично результатами прошедшего обсуждения? Объясни почему».

Ответы участников с необходимостью сопровождаются рефлексией, цель которой – в осмыслении процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности. Возникшая в результате дискуссии подогрывается ведущим, задающим уточняющие вопросы примерно такого типа:

- Что вызвало твою удовлетворенность (неудовлетворенность)? Как, по-твоему, в верном направлении продвигалась ваша дискуссия или нет?
- Была ли выработана общая стратегия спасения? Что тебе помешало принять активное участие в обсуждении? Ты не согласен с принятым решением? Почему тебе не удалось отстоять свое мнение?
- Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения, то есть по сути дела оказался лидером, сумевшим повести за собой группу?
- Что именно в поведении лидера позволило ему заставить прислушаться к себе? На какой стадии появился лидер?
- Какими способами другие участники добивались согласия с их мнениями?
- Какие способы поведения оказались наименее результативными?
- Какие только мешали общей работе?

Как следовало бы построить дискуссию, чтобы наиболее быстрым способом достигнуть общего мнения и не ущемить права всех участников?

Обсуждение итогов должно подвести группу к тому, чтобы самостоятельно разобраться в вопросе, как наилучшим способом организовывать дискуссии, как избежать грубых столкновений в споре и расположить других к принятию своего мнения. Как правило, в процессе обсуждения затрагивается очень широкий спектр проблем:

фазы, через которые проходит практически любая дискуссия, лидер и его качества, навыки эффективного общения, умения самопрезентации и т.д.

При необходимости ведущий только помогает более четко сформулировать найденные участниками закономерности. Очень большое значение имеет самоанализ участниками собственного поведения, который обогащается обратной связью от других членов группы. От ведущего зависит, чтобы эта обратная связь не превратилась в серию взаимных обвинений, а носила бы конструктивный характер и была принята участниками.

Практически всегда возникает вопрос о «правильном» ответе на проблему дискуссии. Такой ответ дается ведущим, но с оговоркой, что это мнение зарубежных экспертов, с которым мы вправе не соглашаться, но вынуждены учесть важность выбора стратегии спасения для ранжирования предметов: либо двигаться по пустыне к людям, либо ждать помощи от спасателей. Если в группе при обсуждении практически не поднимался вопрос о стратегии, то на этом этапе обнаруживается, что часть участников молчаливо подразумевала первый вариант, в то время как другая часть имела в виду второй. Этим выявляется еще одна причина взаимного непонимания.

Итак, ответы:

Вариант «Ждать спасателей» (кстати, по мнению экспертов, предпочтительный).

- Полтора литра воды на каждого. В пустыне необходима для утоления жажды.
- Карманное зеркало. Важно для сигнализации воздушным спасателям.
- Легкое полупальто на каждого. Прикроет от палящего солнца днем и от ночной прохлады.
- Карманный фонарь. Также средство сигнализации летчикам ночью.
- Парашют красно-белого цвета. И средство прикрытия от солнца, и сигнал спасателям.
- Охотничий нож. Оружие для добычи пропитания.
- Полиэтиленовый плащ. Средство для сбора дождевой воды и росы.

- Охотничье ружье с боеприпасами. Может использоваться для охоты и для подачи звукового сигнала.
- Солнечные очки на каждого. Помогут защитить глаза от блеска песка и солнечных лучей.
- Переносная газовая плита с баллоном. Поскольку двигаться не придется, может пригодиться для приготовления пищи.
- Магнитный компас. Большого значения не имеет, так как нет необходимости определять направление движения.
- Летная карта окрестностей. Не нужна, так как куда важнее знать, где находятся спасатели, чем определять свое местонахождение.
- Определитель съедобных животных и растений. В пустыне нет большого разнообразия животного и растительного мира.
- Литр водки на всех. Допустимо использовать в качестве антисептика для обеззараживания при любых травмах. В других случаях имеет малую ценность, поскольку при употреблении внутрь может вызвать обезвоживание организма.
- Пачка соли. Значимости практически не имеет.

Вариант «Двигаться к людям». Распределение по значимости будет иметь несколько иной вид:

- Полтора литра воды на каждого.
- Пачка соли.
- Магнитный компас.
- Летная карта окрестностей.
- Легкое полупальто на каждого.
- Солнечные очки на каждого.
- Литр водки на всех.
- Карманный фонарь.
- Полиэтиленовый плащ.
- Охотничий нож.
- Охотничье ружье с боеприпасами.
- Карманное зеркало.
- Определитель съедобных животных и растений.
- Парашют красно-белого цвета.
- Переносная газовая плита с баллоном.

Иногда прояснение взаимных впечатлений и открытый обмен обратной связью на первых этапах тренинга затруднены, и хотя эта игра остается полезной и эффективной, она не способна полностью снять психологические защиты участников. Для ослабления напряжения на этой стадии используются психогимнастические упражнения с релаксационной направленностью.

9. Степанский В.И. Психическая саморегуляция деятельности. М. 1991.
10. Телегина Э.Д. Психологическая регуляция и саморегуляция творческой мыслительной деятельности человека: Автореф. дис. на соиск. учен. степ, д-ра психол. наук. М., 1993
11. Фришман И.И. Разноцветный мир детства. Москва. «Академ А» 1999.
12. Щуркова Н.Е. Классное руководство: игровые методики. Москва «Педагогическое общество России» 2008.
13. Щуркова Н.Е. Собрание пёстрых дел. Москва «Новая школа» 1994.
14. Цзен, Пахомов. Психотренинг: игры и упражнения — Изд. 2-е, доп. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. — 272 с.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. Екатеринбург «Деловая книга» 1995.
2. Грецов А. Г., Абзель А. А. Узнай себя. Психологические тесты для подростков. – СПб.: Питер, 2007. – 176 с.: ил.
3. Данилова Е.Е. Практикум по возрастной и педагогической психологии. Москва. «Академ А» 1998 .
4. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург «АРД ЛТД» 1997.
5. Меренков А.В. Самоопределение в учёбе, труде и отдыхе. Екатеринбург . Центр «Учебная книга». Москва «Академия» 2007.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании – М. Владос, 1996 г.
7. Сафин В.Ф. Психология самоопределения личности: Учеб. пособие. Свердловск: Свердлов. пед. ин-т., 1986. 142 с.
8. Степанов В.Г. Психология трудных школьников – М. Академия, 1998 г.