**УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА**

**ПОВЫШЕНИЕ СТЕПЕНИ САМОПРИНЯТИЯ И**

**САМОУВАЖЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Информация для учащихся «Немного из жизни наших «Я».**

«Познай себя»... Важность этой истины понимали еще древние. Для того, чтобы успешно строить контакты с окружающими, совсем неплохо сначала наладить отношения с самим собой. Иногда подозреваешь в себе гения, а уже на другой день ощущаешь, что ты - самое презренное существо на свете. Умело выходя из запутан­ной жизненной ситуации, пасуешь почему-то в незначительном уличном инциденте. Смелый и раскованный в одном случае, неожиданно становишься робким и пассив­ным в другом. Так кто же я на самом деле? Чем больше думаешь о себе, тем сложнее ответить на вопрос: «Кто Я?».

На самом деле Я являюсь «совершенством» и «ничтожеством» одновремен­но. Эти две части совершенно равноправные. Настоящий самоанализ заключается не в нахождении какой-то главной части моего Я и отождествлении с ним. Например: «Я понял, что Я - трус, или Я - волевой человек». То, с чем человек себя отождествляет, сразу же его порабощает. Более верным является принятие всех качеств и проявлении своей личности как ценных.

К сожалению, пока еще мало известно о законах нашей психической жизни. Хотя уже сейчас можно выделить некоторые открытия «из жизни наших «Я»:

* они изолированы друг от друга, т.е. в обычных условиях мы не допускаем
встречи наших Я. Наши части включаются попеременно, и нередко часть, которой
хочется приключений и находит их, но расплачивается за это другая наша часть;
* если какая-то наша часть резко выделяется (доминирует), то это говорит о
том, что противоположная ей часть так же сильно в нас развита, но вытеснена. Если
мы являемся застенчивыми, то внутри нас сидит настоящий нахал. В один прекрас­
ный день он себя обнаружит. Возвысившийся раб становится еще более властным
господином. Иванушка-дурачок оказывается всех умнее - этих примеров множество;
* те части, которых мы не признаем в себе и не считаем своими, очень хо­
рошо замечаются в других, а чаще просто им приписываются. Человеку с подавлен­
ной агрессией другие люди видятся очень грозными. Люди, которые нас сильно раз­
дражают, имеют общие с нами проблемы;
* в виду отсутствия контакта между нашими частями они ничего не знают
друг о друге. Поэтому работают так, что называется «вразнобой», а иногда прямо
противоположно друг другу. Скованный человек, это тот, у которого части его Я
упорно враждуют друг с другом. Вся энергия такого человека уходит лишь на то,
чтобы сдерживать их. Секрет же естественности и обаяния - в согласованной работе
наших частей. Я говорю "люблю" и текстом, и тоном, и движением. Чаще же бывает
иначе. Слова говорят одно, интонация - другое, жесты - третье.

Если говорить о познании себя, то это, скорее расширение зоны принятия себя в целостную систему. Познав и приняв себя, полюбив себя человек, будет дейст­вительно хозяином себе, где каждой своей части он найдет применение, где ни одно из наших Я не будет отбрасываться как вредное, бесполезное или опасное.

**Упражнение «Кто** Я».

Возьмите лист бумаги, ручку и ответьте на вопрос "Кто я?'". Правильных и неправильных ответов тут быть не может. Ответ должен быть как можно более от­крытым и честным.

По окончании работы рассмотрим самопрезентацию: не более 8 - прячетесь, не открываетесь до конца. От 9-10- средний уровень, 10 и более - высокий уровень, думаете о себе, не стесняетесь себя. Более 20- вы перехитрили сами себя. Это не игра кто больше.

Рассмотрим самоописание: почти наверняка самоописание начинается с та­ких слов как «Я ученик». Это ролевые, формально биографические характеристики. Если таких характеристик большинство Вы лишь сумма социальных ролей. В чем же тогда Ваша индивидуальность? Вычеркните ролевые высказывания все, что осталось это то, как Вы себя ощущаете. Как часто мы надеваем на себя маску школьника, но мы, прежде всею девушки или юноши, которые любят себя, а через любовь к себе любят и весь мир. Каждый из нас глубоко индивидуален и в каждом из нас есть то, за что он себя любит.

Сейчас, пусть каждый из нас выскажет это вслух. (Высказывания по кругу).

**Упражнение «12 Я».**

Закройте глаза. Попробуйте не думать ни о чем. Снова задайте себе вопрос: «Кто Я?». Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы.

Обмен мнениями, какие высказывания получились теперь.

**Упражнение «Какой Я».**

Ответить на этот вопрос прилагательными. Отметить какие из этих качеств относятся к Я - физическому, Я - интеллектуальному, Я - эмоциональному, Я - соци­альному. Если разница между различными Я составляет 1-2 балла, человек адекватно рассматривает себя со всех сторон. Если явно преобладает одна из субличностей, она может мешать человеку в жизни самому себе или в общении с окружающими.

**Упражнение в парах «4 минуты».**

* 4 минуты молча смотреть друг на друга.
* 4 минуты говорить «я вижу ...» - перечислять, все что видит, каждый раз
начиная со слов «я вижу ...» (упражнение «Зеркало»);
* 4 минуты говорить «я думаю, что в возрасте 5-6 лет ты был ...»;
* рассказать партнеру, что совпало с его представлением, что - нет.
Рефлексия:
* когда говорили обо мне, я чувствовал ..,
* когда я говорил о ком-то, я чувствовал ...

**Задание «Список ценностей».**

Предлагается составить список ценных качеств в себе, закончив предложе­ние:

Я забочусь... Я люблю.... Я помогаю.... Я признаю.... Я талантлив.... Я умею хорошо делать... Я сержусь... Я обижаюсь... Я расстраиваюсь, когда... Мне нравится... Я благодарен себе....

Рефлексия: трудно ли было дописывать?

**Упражнение «Декларация моей самости»** (По В. Сатир.)

Сядьте удобно, расслабьтесь, увидьте себя такой, какой Вы есть. (Под му­зыку зачитывается декларация моей самости.)

Я - это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, в чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно дела­ет; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, ко­торые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были - тревога, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или самому себе.

Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне помога­ло мне.

Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпимо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о самом себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне уз­нать, где Я и кто Я и данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться оттого, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в самом себе. Я могу видеть, слышать, чув­ствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

.Я - это Я, и Я - это замечательно!

**Упражнение «Письмо самому себе любимому».**

Все мы очень разные. Но можно ли сказать, что образ «Я» бывает «хоро­шим» или «правильным»? Нет, не бывает правильного внутреннего мира. Но бывает гармоничное и не гармоничное состояние нашего внутреннего мира. Достигнуть гар­монии с самим собой помогает эмоционально принимаемый образ «Я».

Теперь соберите воедино все хорошее, что вы о себе знаете, и напишите письмо, обращение к самому себе любимому.

**Упражнение «Первое знакомство».**

Ведущий объясняет, что иногда обстоятельства складываются так, что при­ходится встречаться с совершенно незнакомым человеком. Для того, чтобы он вас уз­нал, необходимо описать свои характерные особенности (необычная деталь походки, манера поведения и т.п.).

Через 5 минут описания сдаются ведущему, перемешиваются и зачитыва­ются вслух. Участники группы угадывают, чей это портрет.

**Упражнение «Ищем секрет».**

Ведущий предлагает обнаружить у себя скрытые особенности, представив, что сумасшедший ученый создал робота - вашу точную копию и орудие зла. Вы не хотите, чтобы его принимали за вас. Подумайте, что в вас есть такого, что невозмож­но продублировать? Как люди, хорошо знающие вас, смогли бы обнаружить подме­ну? Если робот ухитрился воспроизвести все в точности, какой самый важный секрет вы откроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться, что вы это вы, а не ваша копия?

**Упражнение «Объявление о знакомстве».**

Составьте текст объявления для поиска друга, в котором нужно прежде все­го указать свои основные достоинства: характер, привычки, особенности общения с людьми, отношения к ним, ваши любимые занятия, которыми вы можете заинтересо­вать другого человека. В нескольких словах охарактеризуйте своего будущего друга: каким вы себе его представляете?

Каждый читает вслух свое объявление, а остальные члены группы высту­пают в роли экспертов, добавив то положительное и привлекательное, что забыл на­писать о себе автор.

**Упражнение «Метафора».**

Желающий выходит на середину круга, остальные члены группы называют ассоциации, возникшие у них при взгляде на этого человека: образ, картина, пейзаж и т.п.

**Упражнение «Зеркало».**

«Живыми зеркалами» становятся вес участники группы. Добровольно вы­звавшийся может подойти к любому из членов группы и задать вопрос: «Какой я?». Гот, к кому был обращен вопрос, вербально или невербально отражает основного иг­рока: либо демонстрирует яркие особенности его внешних поведенческих проявле­ний, либо типичные, характерные для него фразы и высказывания.

**Упражнение «Расставь по ранжиру».**

Каждый из участников выстраивает остальных членов группы по степени выраженности какого-либо качества, не называя его, а остальные должны угадать это качество.

**Упражнение «Самый-самый».**

Каждый человек — уникальная личность. В чем-то он совершенно непод­ражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, чело­век может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоин­ствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очере­ди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута.

А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «са-мого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. Просим вас. Заканчиваем. Теперь нам остается определить «самого-самого» из всех команд. Да­вайте организуем конкурсы «самых-самых». Например, самых веселых или находчи­вых из числа присутствующих во всем зале. На подготовку и организацию конкурса отводится одна минута. В заключение поаплодируем «самым-самым».

**Упражнение «Мое качество».**

Ведущий: Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте поудобнее, глубоко вздохните, расслабьтесь.

Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощупало ваше тело... ваши руки... кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию, пе­реживите ее заново...

Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите.

**4. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ**

**Информация для учащихся «Что значит, быть уверенным человеком»**

*Что значит, быть уверенным человеком!*

1. Делать то, что хочешь, как хочешь и когда хочешь.
2. При сравнении себя с другими не допускать большого разрыва.
3. Не волноваться сверх меры о том, что о тебе подумают другие.
4. Знать свои права и уметь их отстаивать.
5. Быть настойчивым, добиваясь того, чего хочешь.
6. Уметь сказать «Нет», если нет желания что-либо делать.
7. Позволять себе ошибаться, проигрывать с достоинством.
8. Верить в себя и свои возможности.
9. Действовать уверенно, даже если на самом деле волнуешься.
10. Не компенсировать неуверенность агрессией.
11. Делать комплименты и с благодарностью их принимать.
12. Радоваться новым контактам и уметь поддерживать старые.

**Информация для учащихся «Как преодолеть застенчивость» (СЮ. Мамонтов)**

*Рак краснеет после смерти. Что за достойная подражания деликатность со стороны жертвы!*

*Станислав Ежи Лец*

Другой крайность, в которую впадает неуверенный в себе человек - это за­стенчивость.

Некоторые говорят, что застенчивость предопределена генетически. Другие спорят с ними, утверждая, что быть застенчивыми мы учимся. Кто знает? Может быть, однажды мы получим точный ответ. Но сейчас, если вы испытываете приступы застенчивости, путь длиною в шесть шагов поможет вам почувствовать себя уверен­нее, когда вы готовы просто сквозь землю провалиться.

Но для начала вам надо осознать, что стеснительность составляет лишь ма­лую часть вашей индивидуальности. Мы вообще склонны преувеличивать значение своей застенчивости. Нам кажется, что все вокруг тычут в нас пальцем и говорят что-нибудь нелицеприятное. Но если вы снимете пелену, застилающую ваши глаза, и увидите людей вокруг вас, то поймете, что стесняться вам нечего. Поверьте, для ок­ружающих наша застенчивость гораздо менее важна, чем для нас самих. Человек при общении с вами интересуется, в первую очередь, вашим вниманием к его персоне.

Когда вы поймете это, вы сможете освоить шесть практических приемов, с помощью которых вы легко преодолеете свою скованность в незнакомых ситуациях.

*Шесть шагов к преодолению застенчивости*

**1.** *Найдите поддержку.* Толпа действует угнетающе. Наверно, почти каж­дый чувствует себя неловко, входя в зал, где собралось множество незнакомых лю­дей. Они непринужденно болтают между собой и не обращают на вас ни малейшего внимания. Если вы вынуждены пойти на какое-то мероприятие, на котором будет много незнакомых людей, то вы будете меньше нервничать, прихватив с собой одно­го - двух друзей. Я чувствую себя комфортнее в самой большой группе, если нахо­жусь там в компании нескольких человек, с которыми знаком. Если вы собираетесь пойти на вечеринку, заранее разузнайте, кто из ваших знакомых туда приглашен, и можете договориться прийти вместе. Во-первых, у вас будет с кем перекинуться па­рой слов,, и вы не останетесь стоять в одиночестве, а во-вторых, эти люди (или этот человек) смогут познакомить вас с кем-нибудь из присутствующих. Л когда круг дру­зей и приятелей расширяется, то и смущающих вас незнакомцев становится меньше.

2. *Планируйте свое общение.* Прежде, чем покинуть дом, решите, что вы со­бираетесь сказать. Нет необходимости составлять торжественное обращение или за­учивать наизусть шутки. Просто задавайте вопросы.

'3. *Больше двигайтесь.* Это может показаться сметным, но это действитель­но помогает. Физическая активность - действие - разряжает нервную энергию. По­бродите по комнатам, послушайте разговоры или сходите в бар (но не оставайтесь там навсегда). В общем, сосредоточьте внимание на движении, и смущение постепен­но пройдет.

Но это не означает, что надо двигаться как можно быстрее к выходу! 4. *Перестаньте наблюдать за собой.* «Почему они все так странно смотрят на меня? Вроде заглядывала в зеркало минуту назад - тушь не потекла, колготки не порвались, юбка надета не швами наружу... Вот, опять посмотрел, и взгляд-то какой презрительный! Господи, зачем я вообще сюда пришла! Как хорошо дома...». Щеки горят огнем, лицо, наверно, красное, как помидор. Знакомая ситуация? Порой, кажет­ся, что все окружающие собрались специально для того, чтобы обсудить ваш внеш­ний вид, манеры и поведение. Но ведь согласитесь - это абсурд!

Застенчивые люди сосредоточиваются на себе, на своих страхах и беспо­койствах. Попытайтесь сосредоточиться на других людях - на их желаниях, внешнем виде, выражении лица. Попытайтесь понять, чего они хотят, или боятся. Не забывай­те, что каждый из нас несет полную ответственность за ту степень интереса, которую проявляют к нам окружающие люди. Так что если посвятите первые минуты тому, чтобы создать комфортные условия для собеседника, вам станет намного легче.

5. *Найдите предмет для разговора.* Для начала разговора может подойти нечто вроде: «Какое необычное кольцо. Из чего оно сделано?» Вы можете даже но­сить что-нибудь при себе, привлекающее внимание, чтобы другим было легче обра­титься к вам. Порой сами обстоятельства могут стать для вас приглашением к разго­вору. Например, если вы находитесь на теннисном турнире, вы можете обсуждать теннис. Романы и дружеские отношения часто возникают в школах и на работе, по­скольку там у людей всегда находятся темы для общего разговора. Так что восполь­зуйтесь преимуществом: начало разговора всегда является поиском общей темы, спо­собной всех заинтересовать.

6. *Улыбайтесь.* Вы замечали, как легко заводят друзей щенки? А ведь они всего лишь виляют хвостиками и подставляют пузико. Улыбка украшает человече­ское лицо, и приветливые люди кажутся более привлекательными. Мрачное, испуган­ное лицо не вызовет желания завести знакомство - в лучшем случае, отвегной реакци­ей будет жалость, в худшем - антипатия. А если вы проявите дружеское расположе­ние к собеседнику, он обязательно это оценит.

**Задание «Дневник для преодоления застенчивости и тревожности»**

**(С.Ю.Мамонтов).**

Заведите дневник и записывайте в него все, что вас беспокоит. Что бы вас ни обеспокоило, насколько значительным или ничтожным ни было - заносите все в дневник. Каждый раз, как у вас возникает тревога - даже если это длилось всего лишь секунду - записывайте это. Если одна и та же тревожная мысль возвращается, записы­вайте ее столько раз, сколько она возникает. Ни с кем не делитесь этим! Во всех ос­тальных случаях, если вам это помогает, вы можете обсуждать с кем-нибудь то, что вы узнали. Но это упражнение является исключением, здесь вы должны остаться на­едине с собой. Если через тридцать дней вы захотите поговорить об этом с друзьями, замечательно. Но ни днем раньше.

Вас может поразить то, что вы узнаете про себя, и вы наверняка не захотите в это никого посвящать. Это нормально. У вас могут очень быстро проявиться пози­тивные результаты упражнения, но ни в коем случае не прерывайте упражнение раньше, чем через месяц.

Продержитесь весь месяц. Ручаюсь вам, что это упражнение само по себе, если выполнять его прилежно и тщательно, не обманет ваших ожиданий.

**Информация для учащихся «Психологическая зашита»**

Изучая способы психологической защиты, определимся, чего же мы хотим? С честью и достоинством выйти из затруднительных ситуаций, избежать падения чувства собственной значимости, быть всегда уверенным в себе.

Все способы защиты и нападения можно разделить на *неосознаваемые* (реа­лизуемые самой психикой в ответ на стимул) и *осознаваемые* (применяемые целена­правленно).

Неосознаваемые способы защиты

*Перцептивная деформация -* объективно «нехорошие» действия, качества другого человека как бы не замечаются. Хорошим примером перцептивной деформа­ции служит поговорка «Любовь зла».

*Вытеснение.* По прошествии некоторого времени события, вызывающие боль, страх, другие сильные эмоции, «забываются».

Пример - две лучшие подруги, прежде поругавшиеся, на следующий день «забывают» о размолвке.

*Рационализация* («оправдывание» себя) имеет отношение к ложной аргу­ментации, в результате чего нежелательное, неадекватное поведение выглядит доста­точно приемлемым и оправданным в глазах окружающих. Цель рационализации со­стоит в попытке создать гармонию между желаемым и реальным положением, и тем самым предотвратить потерю самоуважения.

*Вымещение* - реализация своих эмоционально-двигательных тенденций на объектах, которые их не вызывали («срывание злости» на членах семьи).

*Проекция -* перенос не осознаваемых в себе отрицательных мотивов на дру­гих и соответствующая интерпретация поведения других («ВСЕ курят; ВСЕ пьют»).

Способы защиты, применяемые целенаправленно

*Полная рационализация* предстоящего события, то есть многократное де­тальное его осмысление. Это создает ощущение привычности. Негативные эмоции возникают в ситуации неопределенности, знакомое, известное волнует меньше.

*•Имитационная игра -* практическое проигрывание своей предстоящей роли, репетиция предстоящего события. Цель - снятие психических зажимов.

*Избирательная позитивная ретроспекция* - анализ личного опыта удачно закончившихся сложных жизненных ситуаций. Чем больше проанализировано таких ситуаций со «счастливым» концом, тем больше психика «заполнена» позитивным опытом.

*Предельное мысленное усиление возможности неудачи.* Пережитое «зара­нее» чувство страха понимает и даже снимает страх в реальной ситуации.

*Принцип зеркала.* Необходимо знать, как меняется выражение лица в зави­симости от внутреннего состояния. Придать лицу выражение, которое требует ситуа­ция. По обратной связи будет срабатывать механизм стабилизации психики.

*Преодоление внутренних конфликтов:* между высокой самооценкой и низ­кой оценкой окружающих, что может быть характерно для истерического конфликта; между потребностями и невозможностью их удовлетворения из-за чувства долга, мо­рали, что'может быть характерно для психастенического конфликта; между высоким уровнем притязаний или требований окружающих и недостаточно развитыми психо­логическими возможностями, что может быть характерно для неврастенического конфликта.

*Возвращение к себе.* В жизни нам приходится играть различные психологи­ческие роли, и часто вопреки тому, что в нас заложено. Необходимо возвращение к естественному состоянию - так называемые типологические паузы.

*Формирование установки на избирательное забывание* прошлых, отрица­тельно окрашенных *стрессовых ситуаций.*

**Упражнение для развития навыков уверенного поведения и осознанной психологической защиты**

**Упражнение «Мое поведение».**

.Цель: осознание признаков уверенного и неуверенного поведения.

Психолог надевает на руку куклу: «Эта кукла будет говорить, что произош­ло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек.

Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложен­ных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные веду­щим.

Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уве­ренный или неуверенный.

Примеры предлагаемых ситуаций:

* незаслуженно поставили двойку;
* хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
* не принимают в игру;
* хочешь познакомиться со сверстником и т. д.

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

**Упражнение «Сила слова».**

Составляются три списка слов, характерных для уверенных и неуверенных ответов. Ведущий записывает слова на доске, а участники в тетради.

**Упражнение «Зеркало».**

Дети образуют два круга — внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды — тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты).

По сигналу психолога тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобра­зить без слов, с помощью жестов, позы, мимики — уверенного или неуверенного че­ловека, а стоящий во внешнем круге Должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают одну руку вверх. Затем по сигналу ве­дущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот.

После того как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем — отгады­вают.

Психолог фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение.

* Какие позы чаще загадывались, почему?
* Какие легче угадывались, почему?

**Упражнение «Город неуверенности».**

Дети сидят в кругу.

Психолог: «Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собра­лись и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то из нас бу­дет первым и скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ.

Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои предложения».

**Упражнение «Круг уверенности».**

Инструкция: Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя.

Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха».

В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Бхли трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которым восхищаетесь... Удивительная способность вашего мозга — это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело — никто не будет знать об этом!

**Упражнение «Книга рекордов».**

Цель: поднятие значимости партнера по общению.

Инструкция: все мы знаем о книге рекордов Гиннеса. Сейчас мы в свою «Книгу рекордов» запишем рекорды каждого из вас, определив их достоинства и дос­тижения. В нашей книге две части: содержательная и персональная. В содержатель­ной отмечаются персональные качества участника, а в персональной - за что каждый из присутствующих может быть записан туда. Сейчас по кругу мы будем говорить своему соседу о его личностных качествах. Приветствие начинается со слов: «Я обя­зательно запишу тебя в Книгу рекордов Гиннеса, потому что...».

Эффект упражнения может быть усилен посредством приема: «Это правда, но, кроме того я еще...» (участник повторяет выделенную в нем соседом черту и до-

бавляет другое, присущее ему положительное качество, за которое он может быть помещен в «Книгу рекордов».

После проведения упражнение производится анализ:

1. Согласны ли члены группы с тем, что сказали о них соседи?
2. Какие качества были выделены наиболее точно?
3. Трудно ли было дополнительно найти в себе достоинства?

**Упражнение «В первый раз в 10 класс».**

Цель: определение видов манипуляции.

Инструкция: детям предлагается разыграть мини-спектакль по мотивам следующей ситуации.

Ситуация: Вы - новый ученик, и в первый раз заходите в 10 класс. Будущие одноклассники оценивающе смотрят на вас. По их виду заметно, что они заинтересо­ваны вами...

**Упражнение «Хозяин».**

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Инструкция: детям предлагается перечислить черты, присущие хозяину (это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, он чувствует себя раскрепощенным и может распоряжаться другими и пр.).

«Одна из главных черт хозяина - уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что Вы хозяин, но докажите это другим. Сделайте или скажите что-то, организуйте так, чтобы все поняли, что хозяин здесь Вы. Пожалуйста! ...

Теперь как хозяин передайте свои полномочия: назначьте другого хозяина («хозяином будешь ты!») из претендентов».

Претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли - это сказал человек, чувствующий себя в этой си­туации и в этом помещении хозяином.

Анализ:

1. Какие ситуации вы представляли, когда были «хозяином»?
2. Трудно ли вам было выполнить это упражнение?

**Упражнение «Уничижительные высказывания».**

Цель: овладение приемами психологической защиты, уверенного поведе­ния.

Инструкция: участникам тренинга предлагается ответить на уничижитель­ные высказывания, возникающие в различных ситуациях общения. Ведущий зачиты­вает высказывание, члены группы представляют ситуацию, в которой оно могло бы быть произнесено, человека, который его мог бы произнести, и записывают в тетради свой ответ.

Уничижительные высказывания:

1. «Что от тебя можно ждать, ты ведь всего лишь ...»
2. «Я знаю, это не мое дело, но если бы я был на твоем месте, я бы...»
3. «Как, ты еще не закончил с этим?!»
4. «Ладно, все знают, какими средствами ты добиваешься целей...»
5. «Вот ты сейчас пойдешь туда и скажешь...»
6. «Вот Таня, она бы обязательно нашла выход, а ты ...»
7. «Я знаю, что ты мало, что в этом понимаешь, поэтому специально для
тебя я написал простую инструкцию...»
8. «А ты поплачь, поплачь, ты все равно больше ни на что не способен...»
9. «Ты что, с детства такой ...»

10. «Если хочешь учиться в нашем классе, делай то, что тебе говорят...»
Анализ: ученикам предлагается разделить свои ответы на три категории,

характеризующие поведение в предложенных ситуациях: уверенное (конструктив­ное), агрессивное, пассивное.

Дети дают анализ влияния на окружающих и собственную личность агрес­сивного и пассивного поведения.

Таблица 2

**Последствия уверенного и неуверенного поведения**

|  |  |
| --- | --- |
| Агрессивное поведение | Пассивное поведение |
| Влияние на окружающих |
| - порождает агрессию и враждеб-ность; - вызывает обиду и возмущение, отказ от сотрудничества; - задевает, унижает, демотивирует, пуга­ет партнера и пр. | - вызывает у партнера сочувствие, жа­лость, желание защитить; - вызывает раздражение, возмущение, гнев; - вызывает чувство вины у окружающих и пр. |
| Влияние на собственную личность |
| - сначала может вызывать эйфорию; - снимает напряжение; - по прошествии времени вызывает чув­ство отвращения к себе, гнев на самого себя; - возможно снижение самооценки; - возможны реакции со стороны пище­варительной системы (вплоть до язвы) и другие соматические реакции (головная боль, сердечные приступы). | - снижает- самооценку, уверенность в себе; - вызывает чувство стыда за себя; - провоцирует гнев на себя и других; - вызывает депрессию; - приводит к обвинениям других в своих собственных ошибках; - провоцирует тревогу, приступы пани­ки, заболевания, связанные с хрониче­ским стрессом. |

**5. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ДОСТИЖЕНИЮ НАМЕЧЕННЫХ ЦЕЛЕЙ**

**Упражнение «По секрету».**

Психолог: «У каждого человека есть самые сокровенные цели и желания. Мы о них стараемся не говорить в силу разных причин. Боимся, что нас неправильно поймут окружающие, начнут высмеивать или будут завидовать и т. д. Сегодня вы сформулируете основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Подумайте, какие конкретные шаги необходимо предпринять. Затем вы выберете че­ловека, которому больше всех доверяете в нашей группе, и поделитесь с ним своими планами на будущее. Постарайтесь быть максимально откровенными, ведь вы уже поняли, что это лучший способ получить понимание и поддержку. Поэтому выскажи-

те свои самые сокровенные желания, самые тайные цели, о которых вы боитесь рас­сказать другим людям, ведь вы знаете, что это останется только между вами, так как ваш партнер умеет хранить секреты. Будьте откровенны с собой и с тем человеком, которого вы выберете в качестве партнера для этого этюда».

**Упражнение «Как достигать целей».**

Психолог: «Все свои цели, все свои желания высказывайте только в поло­жительной форме: «Я хочу...» *«Я* могу...», «Я буду...» Помните, отрицательное вы­сказывание лишь выражает ваши эмоции и не ведет к действию. Более того, оно часто блокирует действие, препятствует ему.

Мы начнем с того, что выясним, что именно вы на самом деле хотите изме­нить в себе, своей жизни. Это очень важно, иначе можно поставить перед собой лож­ные цели, ведущие лишь к самообману и очередной неудаче.

На самом деле сделать это довольно трудно. Существует много внутренних преград — от простого неумения думать о себе до внутренних конфликтов и проблем, настолько глубоко похороненных в нас, что мы не осознаем их и чувствуем лишь не­понятное нам самим сопротивление, выражающееся в страхе, скуке, лени, желании заняться чем-нибудь другим. Существует также внутренний цензор, проверяющий все, что вы хотите высказать (даже себе), и уныло повторяющий: «Это нереально... Не говори глупостей... Все будут над тобой смеяться...» А. Расслабление.

— Любая проблема, любая трудность, с которой мы сталкиваемся, все, что мы называем не очень понятным и совершенно безразмерным словом «стресс», вызы­вает мышечное напряжение. И возникает очередное «чертово колесо», заколдованный психологический круг: чем важнее для нас преодоление трудностей, решение задачи, тем больше мы напрягаемся (не специально, гак получается почти автоматически), чем больше напряжение, тем труднее решить проблему, чем труднее решить, тем... И так далее. Поэтому очень важно научиться расслабляться и делать это всегда, как только почувствуете напряжение.

Изо всех сил напрягите сразу все мышцы.

•Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом снимите это напряжение. Пусть ваше тело обмякнет.

Откиньтесь на спинку кресла или дивана и посидите несколько минут про­сто так, ни о чем не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно.

Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не принуждайте себя.

Лениво, как бы нехотя, возьмите ручку или микрофон. Скажите или напи­шите сверху на листе бумаги: «Что я хочу на самом деле?» — и так же расслабленно, без напряжения начинайте отвечать на этот вопрос.

Не напрягайтесь, пишите все, что взбредет вам в голову, в любой форме, любые глупости. Будьте свободны, не направляйте движение мысли, пусть она течет, как хочет, вы лишь фиксируете ее. Ручка пишет, голос звучит, а вы лишь наблюдаете за этим, как будто все это происходит помимо вашей воли. Б. Включение воли.

— А теперь — внимание! Полный свет. Ритмичная музыка. Вы включили свою волю. Чувствуете себя активным и деятельным человеком. Вы сами знаете, что вам надо, чтобы это почувствовать.

Вы берете лист бумаги и решительно пишете сверху (или уверенно говорите в микрофон): «Хочу, чтобы в ближайшее полгода я...» — и за 3 минуты (не больше, но и не меньше — будильник или таймер психолог должен поставить заранее, чтобы во время выполнения задания об этом не думать) вновь выскажите все, что попало, в любой форме, каким бы странным или глупым это ни казалось.

•Три минуты прошло. Отложите ручку, выключите свет, оставьте лишь на­стольную лампу и вновь расслабьтесь, верните себя в состояние спокойствия и уми­ротворения. Посидите так немного. Почувствуйте, как вам хорошо, как тепло распро­страняется по вашему телу.

Представьте себя в маленьком театре. Вы сидите в затемненном зале, а на сцене стоит человек. Этот человек — вы. Такой, каким вы себе нравитесь. Представь­те себя счастливым и улыбающимся. Сейчас вы такой, каким хотите быть и можете стать. Посмотрите на человека на сцене внимательно. Сейчас вы должны будете по­ставить спектакль, где он будет играть главную роль. Вы увидите его в разных ситуа­циях и поймете, что в нем есть такого, чего в вас еще нет, что привлекает вас в нем. Пусть в этом спектакле будут эпизоды, где он проявит свои знания и умения.

Вспомните такие недавние события своей жизни, где вы действовали не са­мым удачным образом, которые были для вас трудны. Дайте ему сыграть эти сцены. Всмотритесь: что он умеет, знает, понимает, может больше и лучше, чем вы. Теперь, когда вы поняли это, возьмите ручку (микрофон) и запишите, что вас привлекает в нем, что в нем есть такого, чего в вас нет. Напишите вверху: «Я — Он (Она)».

На одном листе написано: «Чего я хочу на самом деле?», на втором: «Хочу, чтобы в ближайшие полгода я...», на третьем: «Я — Он». Работайте с ними именно в этом порядке.

Прочтите (выслушайте) очень внимательно все, что вы записали, и, если на­до, дополните. Ничего не вычеркивайте. Не переходите к следующему листу, не за­кончив предыдущий. Прошу вас, ничего не исправляйте, каким бы странным и неле­пым вам сегодня все это ни казалось.

После того как вы внесете все дополнения, вновь просмотрите свои записи и из каждого списка выберите по три «самых желанных» желания. Не думайте о том, насколько они осуществимы. Просто выберите и поверьте, что они для вас — самые главные.

Итак, их будет девять (или меньше, в зависимости от того, насколько спи­ски совпадают), девять основных желаний. Но в сказках феи и другие волшебные си­лы выполняют лишь три желания, вот и выберите три самых-самых... А если затруд­няетесь в выборе, то ткните пальцем в первые попавшиеся. С достижения этих трех и начинайте новую жизнь.

В. Шаги к цели.

*Первый шаг:* анализ цели. Спросите себя: что значит достичь этой цели? В чем конкретно это может проявиться?

*Второй шаг:* оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы сейчас находитесь, что вы уже знаете, умеете, можете.

*Третий шаг:* оцените свои возможности.

*Четвертый шаг:* решите, что вам нужно сделать, что вы предпримете, что­бы достичь цели.

*Пятый шаг:* точная конкретизация каждого из действий по времени.

*Шестой шаг:* осуществление того, что вы наметили.

*Седьмой шаг:* проверка и контроль результатов.

Лучше всего завести таблицу и записывать в ней по горизонтали, что вы де­лаете, а по вертикали — временные отрезки, по которым вы себя проверяете. Очень хорошо, если вы делаете это каждый день, отмечая, выполнили вы данные себе обе­щания или нет. Можете ставить плюсы и минусы, рисовать веселые и грустные рожи­цы или, например, рожицы с гордо вздернутым или уныло опущенным носом.

Важно, чтобы вы сами видели, удается ли вам что-нибудь или пет, и вовре­мя поняли, почему ничего не получается.

Г. Неудача.

Не отказывайтесь сразу от достижения цели; не думайте, что вы не способ­ны сделать это. Неуспех как знак «проезд по этой дороге закрыт». Но существует ведь множество других путей. Вы в тупике? Допустим. Можно, конечно, в нем поселиться, обустроить его, украсить на все случаи жизни изречениями о собственной неудачли­вости и отсутствии способностей, используя их для защиты от требований действи­тельности. Так в уюте и покое можно просуществовать очень долго. Но, может, про­ще вернуться назад (немного) и попробовать другой путь? Если, конечно, избранная цель еще манит вас.

Проанализируйте, с чем связана неудача, в чем причина, где ошибка. Вот слово и названо. Ошибка — слово почти магическое. Сколько людей в страхе перед ней замирают, предпочитая вообще ничего не делать, лишь бы случайно не совер­шить ее! Сколько прекрасных замыслов остаются нереализованными, потому что на пути можно было повстречаться с ней! Сколько сил и труда затрачивается, чтобы скрыть ее! «Боязнь сделать ошибку», «ориентация на ошибку» — так называется в науке этот симптом, являющийся краеугольным камнем «комплекса неудачника».

Но ведь можно относиться к ошибкам и по-другому. Сказать себе: «Прове­рим, действительно ли эта стена из камня. А если это так, можно ли ее обойти?» Или по известному детскому стишку: «Разве это великан? Ха-ха-ха!» Чем больше вы ста­раетесь избегать ошибки, тем больше она раздувается. Совсем как упомянутый выше герой из сказки К. Чуковского. Но, как вы помните, достаточно было непредвзято взглянутв на «великана», чтобы выяснилось, что победить его ничего не стоит.

Важно понять — ошибки неизбежны на любом пути. Проблема не в том, чтобы не совершить их, а в том, чтобы относиться к ним правильно, т. е. анализиро­вать их и использовать для продвижения к цели, а не как повод в очередной раз все бросить и увлеченно муссировать свои неудачи.

Действуйте! Ошибайтесь, проваливайтесь, но действуйте! Активное дейст­вие — главное, что отличает неудачника от победителя».

**Упражнение «Круг субличностей».**

Психолог: «Субличностями в системе Роберто Ассаджоли были названы внутренние голоса. Их количество и особенности могут быть различными у разных людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания всей личности. Эти упражнения помогают распознать, идентифицировать свои внутренние голоса.

А. Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в го­лову. Убедитесь, что *вы* включили и то, что у вас сейчас есть, и то, что вы хотели бы иметь в дальнейшем. Следует учесть, что этот список не похож на список «чего бы мне хотелось ко дню рождения». Поскольку вы не имеете возможности взглянуть на списки других людей, я приведу наиболее часто встречающиеся желания: не болеть; быть хорошим родителем; иметь много денег; закончить учебу; достигнуть успеха в работе, бизнесе; любить; быть любимым; получить хорошее образование и т. д.

Б. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть ли у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас несущественны?

В. Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда вы почув­ствуете, что записали все желания), посмотрите список и выберите пять-шесть самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис», «ходить в походы» в одно общее — «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность: «Что подумают люди?»

Г. На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него — круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого - -Ваше Я. А в самом кольце поместите те пять-шесть субличностей, которые являются

вашими желаниями.

Д. Нарисуйте цветными мелками символы, отражающие ваши желания. От­сутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

Н. Когда вы закончите рисовать, дайте каждой субличности свое индивиду­альное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразум­ный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Лекарь, Знаток. Другие могут быть романтич­нее: Девушка из провинции, Лель, Мисс Божество и т. д. Важно придумать свои соб­ственные названия, имеющие для вас особый смысл.

Ж. Теперь раскрасьте свое Я».

**Упражнение «Желание».**

Каждый участник пишет на листке желание. Задача: заставить партнера его выполнить, не говоря о нем. Затем продемонстрировать листок.

**Упражнение «Требование».**

Детям предлагается проверить свои возможности в области предъявления требований к окружающим: обращение с требованием-просьбой, с требованием-доверием, с требованием-одобрением, с требованием-советом, с требованием-намеком, с требованием-игрой, требованием-условием, с требованием-недоверием. Ситуации все время меняются: требование к вашему знакомому, который долго бо­лел, к человеку, с которым у вас конфликт и т.п.

**Домашнее задание «Какова моя воля».**

Инструкция. Запишите и выполните дома следующие задания:

1. Сделайте что-нибудь, чего никогда раньше не делали.
2. Запланируйте что-нибудь, а потом осуществите свой план.
3. Сделайте медленно то, что Вы привыкли делать быстро.
4. Воздерживайтесь говорить то, что Вас подмывает сказать.
5. Когдасделаете это, осознайте свои чувства.

**6. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

**Упражнения «Властелин эмоций».**

Цель: овладение приемами психической саморегуляции, развитие невебаль-ной экспрессии.

Психолог: «Для любого человека очень важно уметь управлять своими эмоциями, уметь регулировать свое эмоциональное состояние.

В человеке все взаимосвязано: дыхание, поза, настроение, наши мысли, на­ше самочувствие прочно связаны друг с другом, изменение одного параметра ведет за собой изменение другого».

Попробуем прочувствовать это на себе в следующем упражнении:

!\_. Рассогласованность слов и телесного выражения

Инструкция: «Сидя на стуле, примите зажатую позу: перекрестите руки и ноги, голову наклоните вниз к коленям, напрягите все части тела. В таком положении произнесите фразу: «У меня отличное настроение. Я абсолютно счастлив(а)». Поста­райтесь прочувствовать это состояние.

Теперь откиньтесь на спинку стула, займите удобное положение, расслабь­тесь, примите открытую позу. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Про­изнесите в этом расслабленном состоянии фразу: «Я очень несчастен, мне безумно плохо».

Анализ:

Насколько легко вам было соединить настроение фразы с позой?

Получилось ли это у вас?

Что вам мешало?

Как часто в жизни вы обращаете внимание на «язык тела»?

2. Секреты дыхания

Инструкция: «Одним из мощных рычагов тонуса и настроения человека яв­ляется его дыхание. Наше дыхание отображает каждое эмоциональное или физиче­ское усилие, влияет на наше самочувствие. Тонус дыхания, дыхательный «стиль» вносит солидную лепту в создание внутреннего эмоционального фона».

а) Упражнение «Руйла дров»

Инструкция: «Расставьте ноги на ширине плеч, сделайте полный глубокий вдох носом, наполняя при этом живот и легкие воздухом, поднимая над головой руки. На несколько секунд задержите дыхание и затем резко наклоните туловище, опуская руки с силой вниз, как при рубке дров. При этом произнесите звук «Ха» за счет резко­го выдыхания воздуха, но не за счет голосовых связок. Медленно выпрямитесь, про­изводя плавный вдох и вновь поднимите руки над головой и резко выдохните, накло­нившись вперед. При выполнении упражнения мысленно представляйте, что ваш ор­ганизм вместе с резким выдохом покидают негативные мысли, все плохое и болез­ненное.

б) Упражнение «Собачье дыхание»

Теперь мы вам предлагаем перевоплотиться в собаку. Вспомните, как ды­шит собака в жару или после быстрого бега? Высуньте язык и сделайте ряд частых, поверхностных вдохов-выдохов. Это упражнение помогает снизить ощущение острой боли, если вы прищемили палец или ногу, потушить вспышку агрессии.

Анализ:

Какие чувства вы испытывали при выполнении этих упражнений? Считаете ли вы полезным лично для себя использовать такие регулирующие упражнения в повседневной жизни?

**Упражнение «Чувствую-себя-хорошо».**

Цель: актуализация состояния эмоционального комфорта.

Инструкция: детям предлагается назвать 5 ситуаций, вызывающих ощуще­ние «чувствую-себя-хорошо», воспроизвести их в своем воображении, запомнить те чувства, которые при этом возникают. После чего предлагается представить, что они кладут эти чувства в надежное место, откуда они могут их достать, когда пожелают. Дети рисуют это место и называют свои ощущения.

Анализ: упражнение обсуждается по кругу всеми участниками.

1. Какие ситуации вызывают положительные эмоции?
2. Какие трудности вы испытывали при выполнении этого упражнения?

**Упражнение «Мусорное ведро»**

Цель: актуализация негативных эмоциональных состояний.

Инструкция: ведущий показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит участников объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Участникам предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Ведущий на­правляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась воз­можность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает участникам представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Участники описывают негативные моменты своей жизни гак, как они изо­бразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждо­го. Ведущий помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для од­них это может быть вполне реальное разочарование, например, от бесполезного по­дарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоот­ношения.

**Упражнение «Аукцион»**

Цель: определение представлений участников о возможностях эмоциональ­ного реагирования.

Инструкция: по типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы записываются на доске ведущим (аукционистом). Затем проводится групповое обсуждение проблемы «Как справиться с чувствами?».

Анализ:

1. С какими чувствами легче всего справиться?
2. Выражение чувств какими способами считается социально приемлемым?

**Упражнение «Релаксация»**

Цель: овладение приемами релаксации.

Инструкция: ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда человек ис­пытывает напряжение, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приемов, которые помогут не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но

и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не наносящего ущерба интересам другого человека.

А. «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по 10 глубоких медлен­ных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая - до девяти. Можно и не считать, смотря как легче. Начнем».

По окончании: «Теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?».

Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувст­вах, стараясь описать то, что испытал, подробнее.

Б. «Другой способ расслабиться можно было бы назвать «Волшебное сло­во». Например, когда мы вольемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «по­кой», «тишина», «нежная прохлада» и др. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем».

По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

•В. «Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообрази­те себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнеси­те про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокой­но. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «Я спокоен» и т.д. Начнем».

По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал, и просит рассказать, если не трудно, о том, какие ситуации вспом­нились.

Г. «Вверх по радуге»

Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и предста­вить, что, вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется три раза. После этого желающие делятся впечатле­ниями. Затем упражнение выполняется еще раз с открытыми глазами, причем количе­ство повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений участникам предлагают простые способы расслабления (например, максимально на­прячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается назначение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состоя­ний.

**Упражнение «Бывают ли бесполезные эмоции».**

Цель: осознание неоднозначности эмоций.

Инструкция: проводится групповая дискуссия: 1) бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства? 2) бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Затем учащиеся разбиваются на группы по 3-5 человек, желающие могут работать в паре или в одиночку и заполняют таблицу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Эмоция | Ее польза | Ее вред |
|  |  |  |
|  |  |  |

Анализ упражнения заключается в сравнении результатов, полученных в разных группах. Учащиеся делают вывод о том, что не бывает абсолютно бесполез­ных, полезный или вредных эмоций.

**Упражнение «Коробка с бисером».**

Инструкция: Представьте себе, что на коленях у вас коробка с бисером. В ней разные отделения - красный бисер, голубой, желтый, белый. Освойтесь, решите, какая коробка, откройте ее, посмотрите, где какие бисеринки лежат. Возьмите вооб­ражаемую нитку и нанизывайте на нее бисер в такой последовательности: три голу­бых бисеринки, одну желтую, одну белую, две красные, одну белую и снова три го­лубых и т.д.

**Упражнение «Тренировка эмоциональной устойчивости».**

Упражнение проводится в парах в три этапа:

* участники закрывают глаза. Им дается ограничение - запрещаются лю­
бые движения телом и даже лицом. Психолог: «Настройтесь на тишину и покой в ва­
шей душе и вашем теле»;
* на втором этапе задание усложняется: «Теперь вы будете неподвижно
сидеть, но с открытыми глазами. При этом вы смотрите в глаза своего партнера и ста­
раетесь сохранять свое спокойствие»»
* после этих подготовительных упражнений в каждой паре один из участ­
ников выбирает себе роль тренера. «Задача тренера - рассмешить или как-то еще по­
колебать эмоциональное равновесие. Если ему это удается, он замолкает и ждет, пока
партнер восстановит утраченное равновесие. Затем упражнение продолжается, при
этом важно, чтобы тренер снова повторил то, что вывело партнера из равновесия».
Многократное повторение формирует устойчивость к этому раздражителю. Затем
участники меняются ролями.

**7. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ**

**Беседа «Как слово наше отзовется...».**

Психолог: «Мы должны помнить, что высказывания, мнения, суждения, до­казательства — тоже поведение. Такое поведение называется вербальным (словес­ным).

Мы иногда не придаем должного значения словам, особенно сказанным в минуту раздражения, усталости или просто походя — в автобусной толчее, на пере­мене в школе, дома маме... Однако наши слова, содержание нашей речи значат не меньше, чем наши реальные действия и поступки. Неслучайно об этом говорится в таких точных народных пословицах: «Слово пуще стрелы разит»; «От слова спасенье и от слова погибель»; «От одного слова — да навек ссора»... Поверь, что твои гру­бость и резкость отрицательно влияют не только на других, но и на тебя самого. Если ты не сдержался, по какому-то ничтожному поводу, задел человека обидным словом — значит, ты унизил не только его, а прежде всего самого себя, что-то потерял в себе. Тебе, наверное, знакомо это чувство внутреннего стыда и раскаяния, когда ты гово­ришь себе: «Зачем же я так сказал? Ведь это же неверно, несправедливо, да я так и не думаю. Что мне теперь делать? Попробовать объясниться? А поверит ли он (она) мне?

Господи, как стыдно!» Сила слова беспредельна. Особенно доброго слова. Таким сло­вом можно успокоить человека, убедить его в чем-то, привлечь внимание к какому-либо явлению, пробудить благодарные чувства.

Вспомни такие привычные и простые «спасибо» и «пожалуйста» — на­сколько с ними приятнее и легче жить. Не случайно в детских сказках «пожалуйста» — волшебное слово, открывающее человеческие сердца. А «здравствуйте»? Попро­буй произнести его не торопливо, не как бездумное «здрасьте», а медленно, с чувст­вом: «Здравствуйте!» и посмотри при этом тому, кого ты приветствуешь, в глаза, улыбнись ему (или ей, или им). Поверь, что и у тебя, и у него (у нее, у них) целый день будет хорошее настроение. Ведь дело не только в самих словах, но и в тоне, ка­ким эти слова произносятся».

**Рекомендации для детей: «Как укреплять свою коммуникабельность».**

Психолог: «Внимательно изучите рекомендации и следуйте им. И вы будете «душой общества».

1. Серьезно ищите себе друзей.
2. Открыто проявляйте интерес к другому человеку.
3. Идите навстречу людям с открытым сердцем.
4. Улыбайтесь до того, как начнете говорить.
5. Спрашивайте других об их интересах.
6. Сначала представляйтесь сами, называя свое имя.
7. Задавайте человеку вопросы.
8. Сами говорите меньше.
9. Отвечайте на каждый заданный вам вопрос.
10. Помогайте другим преодолевать трудности.
11. Проявляйте сердечность.
12. Будьте спокойны и невозмутимы.
13. Будьте терпимы и оптимистичны.
14. Говорите четко и членораздельно мелодичным голосом.
15. Смотрите на человека заинтересованно.
16. Проявляйте понимание.
17. Внимательно слушайте собеседника.
18. Запоминайте то, что говорил собеседник.
19. Держите себя спокойно и уверенно.
20. Крайне осторожно высказывайте свою точку зрения».

**Комплекс упражнений «Общение** — это...».

А. *Невербальное общение.*

Упражнение «Передай другому».

Дети сидят в кругу и по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать.

Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Уп­ражнение повторяется, пока все не примут участие.

Обсуждение:

* Легко или трудно было передавать предмет? Кому легко?
* А в чем были трудности?
* Легко или трудно было отгадывать предмет?
* Кому было легко?
* А в чем заключались трудности?
Б. *Наблюдательность в общении.*Упражнение «Что помню?».

Один из детей (по желанию) садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего — как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой са­дится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется. Смена водящего происходит еще несколько раз.

Обсуждение:

* Легко или трудно было описывать внешность?
* В чем были трудности?
* Почему?
* Что легче всего вспоминается?
* Что труднее?
* Кому было легко выполнять это упражнение?
* Почему?

В. *Умение слушать другого.*

Упражнение «Спина к спине».

Двое детей (по желанию) садятся на стулья спиной друг к flpyiy. Их задача — вести диалог на какую-либо интересующую обоих тему в течение 3-5 минут. Ос­тальные дети играют роль молчаливых зрителей.

Обсуждение:

Дети делятся своими ощущениями.

* Легко ли было вести разговор?
* В чем были трудности?
* Есть ли удовлетворение от разговора?
Зрители высказывают свои наблюдения.

Можно повторить упражнение еще с одной парой участников.

Г. *Точная передача информации.*

Упражнение «Пересказ текста».

Психолог: «Сейчас все вы покинете комнату, останется только один чело­век. Ему я зачитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. Затем я позову следующего\* и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника».

Затем выполняется упражнение согласно инструкции.

Текст подбирается психологом произвольно. Желательно, чтобы он был ма­лознакомым. Хорошо подходят газетные заметки из рубрики «Информация».

Необходимо, чтобы было два-три героя и определенная протяженность дей­ствия. Объем текста — около 50 строк. (Психологу следует иметь запасной вариант текста, на случай повтора упражнения).

Обсуждение:

* За счет чего произошло искажение информации?
* Что «своего» каждый внес в рассказ?
* Бывает ли так в жизни?
* Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

**Упражнение «Меня не проведешь».**

Подростки рассаживаются по кругу, ведущий назначает тему разговора. Один из участников начинает развивать ее, а затем, следуя за случайными ассоциа­циями, уводит разговор в сторону. Он перескакивает с одной темы на другую, стре­мится как можно больше запутать свое повествование. Затем жестом передает слово другому участнику. Тот, на кого упал выбор, должен «распутать» разговор, т.е. кратко пройтись по ассоциативным переключениям в обратном порядке - от конца к началу. Он возвращается к исходной, заданной ведущим теме, затем сам запутывает разговор и передает слово кому-то другому.

**Упражнение «Каузальная атрибуция».**

Упражнение направлено на формирование установки на всесторонний ана­лиз ситуации, широту мышления. Ведущий описывает некоторое событие, например: «Один человек вдруг неожиданно грубо ответил на вопрос другого». Надо как можно быстрее назвать как можно больше причин этого факта, в том числе и маловероятных.

**Упражнение «Понял - не понял».**

Упражнение выполняется в парах. Один подросток действует с воображае­мыми предметами, не рассказывая, что он делает. Партнер должен определить, чем занят его товарищ, и, сказав «Понял» продолжить действие с того же движения. Если он догадался правильно, они оба продолжают единое действие.

**Упражнение «Навыки невербального общения».**

Инструкция: Попробуйте привлечь к себе внимание без речевого общения -средствами мимики, пантомимики, зрения. Остальные фиксируют ваши жесты и оце­нивают их. Попытайтесь найти в себе зачатки чувства, которого вы сейчас не испы­тываете; найдите целесообразные, уместные формы выражения этих чувств в различ­ных ситуациях, проиграйте ситуацию.

**Упражнение «Фраза по кругу».**

Выбирается простая фраза, например: «В саду падали яблоки». Участники произносят эту фразу по очереди, каждый - с новой интонацией. Если игрок не может придумать ничего нового, он выбывает из игры.

**Упражнение «Наши недостатки».**

Один из учеников выходит на некоторое время, остальные должны сформу­лировать 5-7 причин, по которым можно данного человека «отвергнуть» (слишком обидчив,"необщителен, заносчив и т.п.). В список причин включаются только те, что приняты большинством голосов.

Выходивший участник приглашается обратно, и сам называет возможные причины «отвержения», которые могла написать группа. После этого списки сравни­ваются.

Можно задавать вопросы по необходимости.

**Упражнение «Вокальная мимика».**

Участники читают любые фразы из газеты, вкладывая в читаемый текст оп­ределенный подтекст: недоверчиво, пренебрежительно, с удивлением, с восторгом, с угрозой. Все стараются угадать состояние человека или его отношение к произноси­мому тексту.

**Упражнение «Мы похожи?»**

Цель упражнения: повышение доверия друг к другу.

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

* Ты похож на меня тем, что...
* Я отличаюсь от тебя тем, что...

Другой вариант: в парах 4 минуты вести разговор на тему «Чем мы похо­жи»; затем 4 минуты - на тему «Чем мы отличаемся». По окончании проводится об­суждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, ка­кие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заста­вить быть другими.

**Задание «Самооценка коммуникативных качеств».**

Психолог рисует на доске (или вывешивает заранее приготовленный рису­нок) «лестницу коммуникативного мастерства». Левый край - мастер коммуникации, правый - уровень мастерства. Задача - найти свое место на этой лестнице и встать ту­да, в соответствии со своими собственными представлениями.

**Упражнение «Визуальное чувствование».**

Цель: совершенствование перцептивных навыков восприятия и представле­ния друг друга.

Все садятся в круг. Ведущий просит, чтобы каждый внимательно посмотрел на лица остальных участников, и через 2-3 минуты все должны закрыть глаза и попы­таться представить себе лица других членов группы. В течение 1-2 минут нужно фик­сировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить.

После выполнения упражнения группа делится своими ощущениями и по­вторяет упражнение. Задание; каждый из участников должен постараться воспроизве­сти в памяти как можно большее количество лиц партнеров.

**Упражнение «Через стекло».**

Цель: формирование взаимопонимания партнеров по общению на невер­бальном уровне.

Один из участников загадывает текст, записывая его на бумагу, но передает его как бы через стекло, т. е. мимикой и жестами: другие называют понятое. Степень совпадения переданного и записанного текста свидетельствует об умении устанавли­вать контакт.

**Упражнение «Дискуссия».**

Цель: формирование паралингвистических и оптокинетических навы­ков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невер­бальном уровне.

Группа разбивается на «тройки». В каждой тройке распределяются обязан­ности. Один из участников играет роль «глухого-и-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, жесты, пантомимика; второй участ­ник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть; третий «сле-пой-и-немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи. На упражнение от­водится 15 минут.

**Упражнение «Да».**

Цель: совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Труппа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражаю­щую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, «Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно оди­наков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник по­лучает три утвердительных ответа - "да".

**Упражнение «Передача движения по кругу».**

Цель: совершенствование навыков координации и взаимодействия на пси­хомоторном уровне; развитие воображения и эмпатии.

Все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с вооб­ражаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет дей­ствие и продолжает его. Таким образом, предмет обходит круг и возвращается к пер­вому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

**Упражнение «Карусель»,**

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в кон­такты; развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

Примеры ситуаций:

* Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не ви­
дели. Вы рады этой встрече...
* Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
* Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и

успокойте его.

• После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень

рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

**8. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СПЛОЧЕНИЕ КОЛЛЕКТИВА, • РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА ОБЩНОСТИ**

**Упражнение «Удерживание карандашей».**

Группа встает в круг таким образом, чтобы расстояние между соседними участниками было примерно полметра. Между указательными пальцами соседних участников зажимается карандаш или авторучка, закрытая колпачком. Группа, удер­живая таким образом карандаши, последовательно выполняет команды ведущего:

«Руки вверх.

Руки вперед.

Наклон вперед.

Выпрямились.

Руки вниз.

Руки вперед.

Шаг назад.

Присели.

Встали.

Руки согнуть в стороны.

Прыжок на месте».

Набор команд может быть и другим, это зависит от уровня подготовленно­сти группы. Сначала команды подаются неспешно, потом их теми увеличивается.

**Упражнение «Групповое завязывание каната».**

Группа делится на две команды, равные по числу участников. Каждая из команд выстраивается в колонну таким образом, чтобы направляющие колонн стояли лицом друг к другу на расстоянии около 1,5 м. Каждый участник держит в руке тон­кий канат или прочную веревку, протянутый вдоль обеих колонн (длина каната для группы из 12 участников 5-6 метров). Дается задание - не отрывая рук от каната, за­вязать узел на его промежутке между двумя направляющими колонн. Техника выпол­нения задания участникам не объясняется, они сами должны найти способ завязыва­ния узла. В среднем-, группе студентов на это требуется 4-6 минут.

**Упражнение «Связывание группы».**

Группа стоит в колонну по одному, в левой руке у каждого протянутый вдоль группы тонкий канат. Участникам дается задание плотно скрутиться по часовой стрелке в «рулет», после чего ведущий обвязывает группу оставшимся концом каната на уровне пояса. В таком состоянии группу просят перемещаться по помещению по траектории, задаваемой ведущим. Иногда дается дополнительное задание: в процессе перемещения каждый из участников говорит три интересных факта про себя, а после завершения упражнения другие участники вспоминают эти факты. Ведущему следует внимательно следить за траекторией движения группы, чтобы избежать столкновения участников с неподвижными предметами. Время выполнения: 2-3 минуты.

**Упражнение «Скалолаз и коряги».**

Группа выстраивается в одну плотную шеренгу, которая изображает «ска­лу» с неровностями\*и «корягами» - выступающими вперед руками и ногами. Каждый участник последовательно проходит вдоль этой «скалы». Игра проходит наиболее ин­тересно, если «скала» располагается на краю небольшого возвышения (например, на

двух-трех составленных вплотную гимнастических скамейках). В таком случае, ве­дущему следует предусмотреть страховку участников. Игру можно проводить и на ровной поверхности, тогда линия, по которой стоит шеренга, символизирует обрыв, и наступать за нее нельзя.

**Упражнение «Восковая свечка» (круг доверия).**

Семь-девять участников встают в плотный круг, доброволец выходит в центр, закрывает глаза и расслабляется, изображая гибкую «восковую свечку». Окру­жающие мягко раскачивают его ладонями, не давая выпасть за пределы круга. Время выполнения: 1-2 минуты на человека. Игра проходит более динамично под музыкаль­ное сопровождение .-

**Упражнение «Броуновское движение».**

Замечательную модификацию этого хорошо известного упражнения пред­ложил В.А. Ясвин. Упражнение может быть использовано на первых занятиях сензи-тивного или коммуникативного тренингов как демонстрация возможностей самопо­знания через психологические техники, как первый опыт глубокого анализа собст­венных чувств.

Для проведения упражнения необходимо пространство, в рамках которого участники могут свободно и безопасно двигаться с закрытыми глазами. Повязки в данном случае не используются. Участники во время упражнения должны пережить соблазн открыть глаза и как-то справигься с ним (или нет).

Перед началом движения с закрытыми глазами ведущий сообщает, как бу­дет проходить упражнение, и дает самую важную инструкцию: внимательно следить за своими ощущениями, их изменениями, фиксировать, с какими внешними или внутренними сигналами будут связаны возникающие чувства. Первые 3-5 минут уча­стники хаотично двигаются по помещению, соблюдая тишину и по возможности из­бегая даже мимолетных контактов друг с другом. Затем звучит хлопок ведущего, ко­торый служит сигналом для объединения участников в пары. Нашедшие друг друга берутся за руки и застывают на месте. Так как объединиться нужно в полной тишине и с закрытыми глазами, на решение этой задачи отводится много времени.

Иногда некоторые игроки так и остаются в одиночестве. Ничего не подела­ешь. В определенный момент ведущий еще раз хлопает в ладоши: участники откры­вают глаза и получают право разговаривать, обмениваться в паре своими чувствами. Затем все, садятся в круг. Начинается самая важная часть упражнения.

Ведущий кладет в центр круга стопку карточек. На каждой написан вопрос. Участники по желанию берут верхнюю карточку, зачитывают вопрос и отвечают на него. Затем на этот вопрос отвечают все желающие. Далее доброволец берет следую­щую карточку и процедура повторяется. На последний вопрос должны ответить все участники.

Анализ:

Вам хотелось открыть глаза?

Был ли у вас определенный план, задуманная траектория движения или ско­рее нет?

Удалось ли вам выполнить этот план?

Вы стремились в гущу событий или предпочитали держаться в стороне?

Опасались ли вы, что вас могут сильно толкнуть или, наоборот, что вы сами кого-нибудь толкнете?

Что вы чувствовали, когда сталкивались с другими «частицами»?

Долгим ли показалось вам время движения?

Опасались ли вы, что вам не удастся соединиться?

Может быть, вы об этом просто забыли или были уверены, что все получит­ся?

Опишите как можно подробнее, как происходило ваше объединение в моле­кулу.

Если этого не случилось — что вы чувствовали?

Было ли, на ваш взгляд, что-то общее между тем, как вы себя вели и чувст­вовали сейчас, и тем, как себя ведете и чувствуете в похожих ситуациях в жизни во­обще?

**Упражнение «Слепая геометрия» (К.Фопель).**

Упражнение работает на сплочение команды, получение опыта совместного принятия решений, но помимо этого обладает потрясающим развивающим эффектом для каждого отдельного участника. Он заключается в том, что, несмотря на завязан­ные глаза, зрение постепенно возвращается! Участники начинают «видеть» друг- дру­га, взаимодействовать вполне успешно и легко, воспринимая эмоции, состояния и даже намерения друг друга. Хочется посоветовать всем тренерам, применяющим по­добные процедуры, поучаствовать в упражнении самому, вместе с группой. Это вполне возможно, если вы хорошо организуете пространство для работы (сделайте его действительно безопасным для людей, глаза которых остаются закрытыми на протяжении полутора часов) и оговорите для себя право в критической ситуации снять повязку и помочь группе.

Для проведения упражнения необходима длинная веревка, завязанная креп­ким узлом. Для группы численностью в 15-16 человек длина веревки должна состав­лять около 20 метров.

Участники встают в круг на расстоянии руки друг от друга, завязывают гла­за. Ведущий кладет в круг веревку. Первое, что должны сделать участники, — найти веревку и взять ее в руки. Далее ведущий объявляет, какую фигуру нужно образовать из веревки. При этом нельзя класть веревку на пол и держать ее должны обеими ру­ками все участники.

Например, ведущий предлагает образовать из веревки квадрат. После того как инструкция дана, ведущий больше не вмешивается в игру. Он может попросить участников обратиться к нему, лишь когда вся группа решит, что упражнение выпол­нено. Не давая оценки результату, ведущий просит снять повязки и посмотреть на плоды своих усилий самих участников. Если группа быстро справилась с заданием, можно организовать небольшое обсуждение процесса и дать еще одно задание, свя­занное с построением фигуры посложнее. Образовывать можно трапецию, эллипс, шестиугольник и даже трапециевидный треугольник (это задание завершает упраж­нение, так как такой фигуры в природе просто не существует!).

Однако, как показывает практика, выполнение упражнения — дело нелег­кое и длительное. Одну фигуру группа может строить и полчаса, и час, и полтора. Это и хорошо, так как самые сильные переживания возникают именно тогда, когда участ­ники находятся с завязанными глазами длительное время.

Вопросы для обсуждения:

Возникали ли во время выполнения задания трудности с общением, пони­манием друг друга или выражением своих мыслей? Когда и как вы их решали?

Были ли в ipynne лидеры, которые взяли на себя координацию действий? Как они это делали? Удалось ли им решить задачу?

Как каждый из вас ощущал себя во время упражнения?

Что вам мешало и что помогало в собственном поведении и поведении дру­гих?

Возникали ли у вас раздражение, гнев?

.Были ли моменты радости, удовольствия?

Если бы группа повторила упражнение, что стоило бы сделать по-другому?

То, что вы чувствовали и как вели себя во время упражнения, похоже на вас в реальной жизни?

**Упражнение «Найди** свое место».

Все упражнение выполняется в полной тишине, звучит только голос веду­щего и тихая, спокойная музыка.

Участников просят завязать глаза и спокойно походить по комнате, стараясь не прикасаться друг к другу. Затем ведущий просит участников положить руки друг ДРУгу на плечи и образовать общий круг. Руки остаются на плечах стоящего впереди человека. Это не очень простое задание, но участники с ним справляются.

Следующий шаг: ведущий просит осторожно, бережно ощупать голову, ру­ки, плечи стоящего впереди человека и запомнить свои ощущения. Не обязательно при этом определять, кто именно стоит перед вами. Ведущий предлагает всем участ­никам снова разойтись и в течение нескольких минут побродить по комнате в полном одиночестве, под музыку, стараясь ни с кем не сталкиваться. Затем следует вновь встать в круг, заняв место за тем же самым участником.

Это самая хаотичная и драматичная часть упражнения, участникам редко удается выполнить ее в тишине. Можно не препятствовать разговорам на этом этапе. После того как круг восстановлен, ведущий просит участников решить, выполнено ли задание, все ли стоят на своих местах и, приняв коллективное решение, снять повяз­ки.

Упражнение снимает напряжение в группе, способствует установлению бо­лее близких отношений и развивает ту особую чувствительность к себе и другим, ко­торая возможна лишь при плотно закрытых глазах.

**Упражнение «Найди пару».**

Цель упражнения: развитие прогностических возможностей и интуиции; формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бума­ги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники рас­ходятся по комнате и беседуют друг с другом. На упражнение отводится 10-15 минут.

**Упражнение «Поделись со мной».**

Цель упражнения: эмпатийная диагностика личностных качеств; расшире­ние репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

- нежность,

* нежность,
* умение сочувствовать,
* умение создавать хорошее настроение,
* эмоциональность,
* доброжелательность,
* интеллект,
* организаторские способности,
* твердость характера,
решительность.
* решительнаlu,
* креативность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей заня­тия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств. Затем каж­дый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать" Тот участник, к которо­му обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него вос­требованы другими, и какие качества он запрашивал сам. На упражнение отводится -

20 минут.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Об­суждение результатов может происходить как по количественному, так и по качест­венному составу признаков.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *АннЛ.Ф.* Психологический тренинг с подростками. - СПб., 2003
2. *Грецов А.Г., Жукова Е.В.* Из школы в жизнь: социально-психологическая адапта­
ция старшеклассников / Психология и школа, 2002. - № 1. - С. 34-43.
3. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков. - М, 1999.
4. *Eexumoe О.В.* Практика психологического тренинга. - СПб., 2004.
5. Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевско-
го. - Ростов н/Д., 1998.
6. *Кривцова СВ.* и др. Подросток на перекрестке эпох. - М., 1997.
7. *Лидере А.Г.* Психологический тренинг с подростками. - М., 2003.
8. *ЛичкоА.Е.* Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. - М., 1999.
9. *Мамонтов СЮ.* Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе. - М., 2000.
10. Наш проблемный подросток / под ред. Л.А. Регуш- СПб., 1998.

11. *Овчарова Р.В.* Технологии практического психолога образования. М, 2000.
*М.Петрушин СВ.* Психологический тренинг в многочисленной группе. -М, 2004.
13. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М., 2000.
14.*Рогов Е.И.* Психология общения. - М., 2001.