



# НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

ЛИЧНОСТЬ  
СПОСОБНОСТИ  
ОТНОШЕНИЕ К ТЕЛУ

К. ФОПЕЛЬ



На пороге взрослой жизни. Психологическая работа  
с подростковыми и юношескими проблемами

Клаус Фопель

**Личность. Способность и сильные  
стороны. Отношение к телу**

«Теревинф»

2003

УДК 159.922.7

ББК 88.8

### **Фопель К.**

Личность. Способность и сильные стороны. Отношение к телу  
/ К. Фопель — «Теревинф», 2003 — (На пороге взрослой  
жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими  
проблемами)

ISBN 978-5-98563-126-5

Это – вторая из четырех книг, объединенных общим названием «На пороге взрослой жизни». В книгах представлены игры и упражнения, предназначенные для работы с основными проблемами подросткового и юношеского возрастов. Основные темы этой книги – личность, способности и сильные стороны, отношение к телу. Книга адресована психологам и педагогам. Она также может представлять ценность для родителей, которым важно понимать своих детей.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-98563-126-5

© Фопель К., 2003

© Теревинф, 2003

# Содержание

Введение	7
Юность как переходный период	8
Личность	10
Способности и сильные стороны	11
Отношение к телу	12
Глава I	13
1. Если бы я был цветком	13
2. Агент 006	16
3. Кто я?	18
4. Я сам	21
5. Либо... либо...	23
6. Два портрета	25
7. Автопортрет	27
8. Вот это я!	29
9. Дерево	31
10. Волшебное зеркало	33
11. Секретная автобиография	35
12. Что меня сформировало	37
13. Дар мудреца	39
14. Я – то, что я имею	42
15. Любимая вещь	43
16. Четыре монеты	44
17. Сходство	46
18. Меня зовут...	48
19. Мое имя	51
20. Живое имя	53
21. Мое имя в мире	55
22. Внутреннее многоголосие	57
23. Многообразие внешних ролей	61
24. Общение со взрослыми	63
25. Коэффициент счастья	65
26. Мотоцикл	67
27. Моя темная сторона	69
28. Эврика!	71
Глава II	72
29. Я горд	72
30. Голова, сердце, рука	74
31. Я горжусь тем, что...	76
32. Глаза в глаза	78
33. Признание	80
34. Больше признаний	82
35. Мои кандидаты	84
36. Позитивная пирамида	86
37. Силуэт моих сильных сторон	88
38. Дерево моих успехов	90
39. Письмо моего друга	92

40. Мои сильные стороны	94
41. Аукцион	96
42. Двадцать качеств	99
43. Полярности	102
44. Гений и идиот	104
45. Моя обучаемость	106
46. Компетентность и вознаграждение	109
Глава III	112
47. Чувственное восприятие	112
48. Осознание тела	116
49. С любовью...	119
50. Дыхание	121
51. Целительное дыхание	123
52. Что мы едим?	124
53. Чувства и пища	126
54. Банкет	128
55. Опасные наркотики	129
56. Разговор с наркотиком	131
57. Курение	133
58. Политика тела	135
59. Отношение к своему телу	137
60. Привлекательность	139

**Клаус Фопель**  
**Личность. Способность и сильные**  
**стороны. Отношение к телу**

© Фопель К., 2003

© Издательство «Генезис», 2008

\* \* \*

## Введение

Обычно во вступлениях к своим книгам я описываю психологическую сущность интерактивных игр и основные принципы работы с ними. Здесь же я хочу пойти по иному пути. Поскольку взаимное недопонимание и натянутые отношения между взрослыми и подростками встречаются слишком часто, я считаю наиболее уместным во введении к книге, посвященной работе с проблемами юношества, описать важнейшие психологические особенности этого возраста. Возможно, эта информация поможет вам лучше понимать подростков, с которыми вы будете работать и которые являются адресатами представленных в этой книге психологических процедур.

Я ставлю в центр внимания психологические особенности подросткового и юношеского возрастов как одного из важнейших этапов жизни человека потому, что мне самому интересно рассматривать свою собственную жизнь с исторических позиций – то есть как смену разных этапов, каждый из которых решает свои специфические задачи. Кроме того, работая с разными людьми, я понял, что моя помощь гораздо более эффективна, когда я понимаю, какие нормативные возрастные задачи стоят в данный момент перед моим клиентом.

## Юность как переходный период

Наиболее простая и понятная схема развития человека такова: его жизненный цикл включает в себя три переходных периода. В первый раз мы изменяем биологический и социальный статус, когда переходим из грудного возраста в детский, затем – когда превращаемся из детей во взрослых, и наконец, когда из взрослого возраста переходим в старческий.

Каждый переходный период несет в себе свои сложности. Мы переживаем по поводу того, что теряем часть достижений предыдущего периода, и при этом не уверены, что в полной мере доросли до требований новой фазы жизненного цикла и сможем научиться всему необходимому для того, чтобы справиться с новой реальностью. В каждый переходный период мы переживаем внутренний конфликт между потребностью развиваться и желанием оставить все, как было раньше, в старые добрые времена. И поскольку наше реальное положение не соответствует статусу, к которому мы стремимся, то наше самоуважение находится под угрозой.

Подростковый кризис, сопровождающий переход от детства к взрослой жизни, проходит наиболее остро, так как в этом возрасте дети впервые начинают осознанно постигать и определять весь потенциал своей личности, создавать свой образ «Я», не имея при этом возможности соотнести его с уже сформировавшимся представлением о себе, как это могут в последующих кризисных ситуациях делать взрослые.

В частности, для чувства собственного достоинства подростков весьма болезненным является осознание факта, что по сравнению с ними родители гораздо более взрослые и компетентные. Подростки должны подтвердить себе и другим свой собственный статус самостоятельного человека. Они должны привыкнуть к тому, что теперь их жизнь гораздо более сложна и беспокойна. Они не могут уже так, как в детстве, опираться на социальный престиж родителей. Они не уверены в том, что им удастся справиться с трудностями взрослой жизни, и осознают, что нет никаких гарантий того, что когда-либо они смогут насладиться плодами взрослой жизни. Довольно часто они испытывают досаду по поводу возникающего в этой связи чувства страха; с другой стороны, именно это чувство является той «занозой», которая заставляет их продвигаться дальше по сложному пути психологического развития.

Дилемму переходного состояния подростка можно сформулировать следующим образом: в первую очередь он стремится стать взрослым и лишь во вторую – остаться подростком.

Каждый подросток неизбежно сталкивается с жизненными трудностями, которые ставят его перед необходимостью решать следующие задачи:

1. Он должен развить большую независимость. Это значит, что необходимо научиться самостоятельно принимать решения; пересмотреть и расширить свою систему ценностей и соотнести ее с важнейшими целями общества; найти, помимо родителей, новые источники личного и профессионального признания, например, среди сверстников, учителей, других взрослых; научиться ставить реалистичные цели в учебе и работе. Подросток должен научиться справляться со всевозможными трудностями, мириться с многочисленными противоречиями собственного положения, самокритично судить и оценивать себя, отказаться от снисхождения, проявляемого по отношению к детям.

2. Он должен развивать в себе готовность взрослеть шаг за шагом и становиться все более уверенным в себе, осознавая и оценивая свой личностный потенциал.

3. Он должен поставить долгосрочные цели в личной и профессиональной жизни и твердо идти к ним.

4. В своих действиях он должен научиться руководствоваться собственным мнением и собственной ответственностью.

С необходимостью решать эти задачи в большей или меньшей степени придется столкнуться всем подросткам, и хорошо, если мы, взрослые, можем помочь им в этом. Точкой соприкосновения может служить пробуждающийся у подростков интерес к собственной личности и к своим чувствам.

Таким образом, подростковый возраст – это не только время переживания кризиса, но и время повышения собственной самооценки. Вновь, как в кризисе раннего детства, актуальными становятся проблемы зависимости и независимости, самоутверждения и подчинения, эротики и сексуальности.

Все взрослые, работающие с подростками, должны четко представлять, что процессы развития у них происходят не сами по себе, а под влиянием требований значимых близких людей и референтной среды. Общий знаменатель всех этих требований выглядит примерно следующим образом: «Привыкай к тому, что ты сам за себя отвечаешь, что ты должен суметь на определенном этапе сам себя прокормить. Развивай с этой целью все свои способности». Чтобы удовлетворить этим требованиям, подросток должен снизить для себя значимость родителей и ослабить внутренние связи с ними. Новые ориентиры он находит вне семьи: в школе, среди одноклассников и учителей, среди сверстников, с которыми он общается в свободное время. При этом происходит примерка перенятых у родителей жизненных норм и проверка их применимости. В дальнейшем подросток либо отказывается от них, либо видоизменяет или расширяет их.

В связи с этим психологические интерактивные упражнения чрезвычайно способствуют развитию подростков. Благодаря тому, что важные жизненные вопросы поднимаются в кругу сверстников, при этом обсуждаются различные случаи, мнения и цели, у подростка появляется возможность сравнить свою точку зрения с позицией других. Он не только сталкивается с привычными и понятными ему взглядами, но и получает возможность спросить себя: что еще возможно в этой ситуации, что применимо в жизни, что я хочу и что я могу?

Основные разделы этой книги содержат описание психологических процедур, направленных на решение некоторых жизненно важных проблем подросткового и юношеского возраста.

## Личность

Каждый человек в течение всей жизни стремится достичь личностной целостности. Это не всегда бывает просто, поскольку люди, как правило, обладают как качествами, взаимно дополняющими друг друга (например, личная ответственность и желание помочь другим), так и взаимно противоречащими (например, способность любить и агрессивность).

Личность является совокупностью всех ответов, которые мы даем на следующие вопросы: «кто я?» и «каков я?», «что я хочу?» и «чего я не хочу?», «что я должен?» и «что я не должен?», «что я могу» и «чего я не могу?». В детстве мы отвечаем на эти вопросы, неосознанно ориентируясь на запреты и разрешения, которые транслируют нам значимые для нас взрослые – в основном родители. Однако чем старше мы становимся, тем самостоятельнее отвечаем на вопросы подобного рода.

В подростковом возрасте стремление к целостности ставит перед нами новые задачи. Прежние воззрения, опиравшиеся на авторитет родителей, требуют пересмотра, приходится принимать во внимание новые импульсы и растущую сексуальность. Кроме того, необходимо сформировать свое собственное отношение к работе, которое будет включать в себя как осознание своих сил и способностей, так и уверенность в том, что однажды я займу в профессиональном мире такое положение, которое позволит мне не только достигать определенных результатов, но и получать удовольствие от работы. Эти новые задачи приводят к тому, что уже оформившиеся представления о мире и о себе подвергаются сомнению, отчасти видоизменяются и в любом случае расширяются. Большую роль при этом играют общение с ровесниками, сравнение себя с ними и даже конфронтация.

Одним из достижений подросткового периода развития должна стать уверенность в своей способности стать целостной личностью. Подросток постоянно учится связывать воедино разнородные свойства своей личности, благодаря чему он может прийти к ощущению постоянно возрастающей внутренней стабильности, которая, в свою очередь, уберет его от деструктивных поступков по отношению к себе и к другим.

Мы можем помочь подросткам в этом, если дадим им возможность побольше узнавать о каждой отдельной черте своей личности, связывать их воедино и заботиться о том, чтобы личность могла развиваться целостно в соответствии с задачами различных жизненных периодов. (Эта важная мысль лежит в основе упражнения № 22 «Внутреннее многоголосие».) Кроме того, взрослые очень помогают подросткам, если создают условия для обсуждения этих проблем со сверстниками.

Наша обязанность как взрослых – в том, чтобы терпеливо содействовать сложному процессу развития личности в подростковом возрасте. Именно на это направлены собранные в этой главе упражнения.

Хорошо, однако, если мы при этом уясним себе, что действительно глубокое понимание и принятие своих внутренних противоречий приходит к человеку лишь гораздо позже, часто – после перехода границы среднего возраста.

## Способности и сильные стороны

Критическое отношение к собственным способностям и сильным сторонам своей личности – важная тема подросткового возраста. На протяжении длительного пути взросления подросток постоянно задается вопросами, насколько он продвинулся вперед в своем развитии, какими способностями он обладает, какими новыми навыками овладел, и главное – удастся ли ему добиться соответствия высоким требованиям мира взрослых? Признания со стороны родителей уже недостаточно; необходима реалистичная самооценка. Вопросы «Что я могу? Достаточно ли развиты мои способности?» становятся еще более острыми потому, что подростки понимают, что в обществе конкурентное поведение и стремление к достижениям замечается, ценится и отчасти вознаграждается. Поэтому имеет смысл учить подростков реально оценивать собственные способности и возможности. Только если они научатся этому, они смогут впоследствии, с одной стороны, соответствовать требованиям современного общества, а с другой – отвечать самим себе на вопрос о том, насколько важны для них в данный момент их амбиции и сколько сил они готовы потратить на достижение успеха в той или иной области.

Тем не менее нельзя чрезмерно переоценивать значение конкурентного поведения. Более важно, как мне кажется, развивать у подростков навыки поддержки и признания.

Часть упражнений направлена на то, чтобы научить подростков замечать личностные достоинства других участников группы и говорить им об этом. В остальных упражнениях акцент делается на выявлении и анализе подростком своих собственных достоинств, а в некоторых из них (рассчитанных на работу с подростками более старшего возраста) сильные стороны личности подвергаются детальному и очень подробному анализу. Эти упражнения способствуют формированию позитивного представления о себе и умения трезво оценивать собственные личностные ресурсы.

## Отношение к телу

В подростковом возрасте бурное физиологическое развитие и половое созревание являются наиболее важными биологическими процессами. С одной стороны, все эти процессы являются предметом гордости подростка, а с другой – их бурность и непредсказуемость формирует у подростка неуверенность в себе и своем теле, которая создает и укрепляет негативное отношение к человеческому телу, заложенное в нашей культуре.

Положение осложняется, кроме прочего, тем, что с 50-х годов в нашей культуре получило развитие декларативное «телесное» движение, которое провозглашает позитивное отношение к собственному телу и в особенности к сексуальности.

Эта мнимая эмансипация тела, однако, оборачивается массовой иллюзией, в том числе и для подростков, потому что у них, несмотря ни на что, сохраняются многие противоречивые и негативные представления о теле.

Последовательная индустриализация и все более расширяющийся спектр искусственно созданных добавок к продуктам питания постепенно создают угрозу естественной среде обитания человека. Все это подспудно свидетельствует о том, что человеческое тело в нашей культуре фактически не ценится. Широко распространенное потребление взрослыми опасных наркотиков демонстрирует подросткам наше собственное противоречивое и небрежное отношение к собственному телу. Позитивные установки по отношению к сексуальности начинают формироваться у людей нашего поколения только в последнее время, так что на практике своим поведением мы обычно заставляем подростков сомневаться в их праве на уважение своих телесных потребностей.

Вот почему наша задача заключается в том, чтобы не бояться признаваться подросткам в собственных трудностях и при этом поддерживать формирование у них позитивного отношения к своему телу. Предметом рассмотрения и анализа упражнений, содержащихся в главе III, являются: формирование и анализ образа своего тела, осознание его особенностей, способы его восприятия, осознанное питание, критическое отношение к наркотикам.

Специальные упражнения, направленные на работу с проблемой сексуальности, представлены в одной из книг этой серии.

# Глава I

## Личность

### 1. Если бы я был цветком (Canfield/Wells)

#### Цели

Это простое упражнение порой дает подросткам неожиданную информацию о них самих и о том, какими они хотели бы быть.

**Возраст участников:** от 12 лет.

**Продолжительность:** около 45 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Если бы я был цветком».

#### Инструкция

Сегодня я хочу предложить вам задание, которое поможет вам посмотреть на себя с разных сторон. Вам придется задействовать воображение и попытаться превратиться в зверей, растения и предметы.

Я приготовил для вас Рабочий листок. Пожалуйста, заполните его. У вас есть 20 минут.

А теперь найдите себе пару и поменяйтесь бланками. Скажите своему напарнику, удивили ли вас какие-то его желания, сумели ли бы вы отгадать какие-нибудь из них. На беседу вам отводится 15 минут.

А теперь прервитесь и вернитесь в большой круг. Я хочу, чтобы все по очереди коротко рассказали, во что бы вы больше всего хотели превратиться и почему.

#### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Случалось ли со мной такое, что мне хотелось превратиться во что-нибудь или в кого-нибудь?
- Узнал ли я о себе что-нибудь новое?
- Узнал ли я что-нибудь новое о товарищах из группы?
- Что чаще всего говорили обо мне?
- Что я еще хотел бы добавить?

**Комментарий.** Это упражнение можно обогатить, предложив подросткам нарисовать восковыми мелками три самых привлекательных метаморфозы. Это позволит им глубже почувствовать, что стоит за тем или иным их перевоплощением. В зависимости от того, насколько опытна группа, вы можете попросить кого-нибудь из участников рассказать о каком-то из своих превращений от первого лица. Например: «Я орел. Я парю высоко в небе и все вижу. Я свободен, и эту свободу у меня никому не отнять».

## Рабочий листок

### Если бы я был цветком

Продолжите, пожалуйста, фразы, приведенные ниже. Пишите все, что приходит вам в голову. Можете представить себе, что где-то далеко есть страна, где люди, когда хотят, могут превращаться в предметы или живых существ. Ваша фантазия подскажет вам, во что превращаться каждый раз.

Если бы я был цветком, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был животным, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был птицей, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был насекомым, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был деревом, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был мебелью, то охотнее всего я стал бы, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был музыкальным инструментом, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был домом, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был автомобилем, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был дорогой, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был страной, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был игрой, то я бы охотнее всего стал \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был чем-то съедобным, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был краской, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был книгой, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был одеждой, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был частью тела, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был месяцем года, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был числом, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был днем недели, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_

Если бы я был частью речи, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что

\_\_\_\_\_

Прочтите еще раз получившиеся фразы. Какие три превращения кажутся вам наиболее привлекательными?

Что дадут вам эти превращения?

## 2. Агент 006 (Maid/Wallace)

### Цели

Это замечательное упражнение прекрасно подходит для работы с младшими подростками. Шутливая игровая ситуация поможет им охарактеризовать себя и сделать какие-то свои особенности предметом совместной беседы.

**Возраст участников:** от 12 лет.

**Продолжительность:** около 50 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Агент 006»

### Инструкция

Я хочу предложить вам небольшое приключение, которое даст вам возможность рассказать о себе. Я приготовил бланк, который вы сейчас заполните. На это у вас есть полчаса.

А теперь разбейтесь на группы по четверо и прочтите друг другу ответы на отдельные вопросы. Когда вы закончите, расскажите товарищам, какие их ответы вам понравились больше всего, какие удивили, а какие требуют дополнительного разъяснения. У вас есть 20 минут на обсуждение.

А теперь соберитесь в большой круг, и мы посмотрим, что у нас получилось.

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Какие вопросы были для меня особенно трудными?
- Узнал ли я о себе что-нибудь новое?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Что я еще хотел бы добавить?

**Комментарии.** Упражнение можно модифицировать: собрать Рабочие листки и зачитывать ответы, не называя автора. Участники группы должны попытаться отгадать, чей это бланк.

## Рабочий листок

### Агент 006

Представьте себе, что вот уже 3 месяца вы числитесь в списке без вести пропавших. Чтобы вас найти, был откомандирован состоящий на государственной службе агент 006. Отвечая на следующие вопросы, помогите ему найти вас.

1. Почему вы пропали?

2. Как вы выглядите? Подробно опишите свою внешность (рост, вес, возраст, цвет волос и причёску, цвет и разрез глаз, состояние зубов, форму лица, размер рук и ног, одежду, походку, манеру речи, особые приметы...).

3. Есть ли у вас какие-то привычки, которые могут помочь агенту узнать вас? Опишите подробно 3 – 4 ваши привычки.

4. В каких местах вы можете появиться? Опишите их.
5. Что вы обычно делаете в это время? Опишите.
6. С какими людьми вы, как правило, общаетесь в это время? Опишите, пожалуйста, и расскажите, почему вы хотите общаться именно с этими людьми.
7. А где вы обычно спите или едите?
8. Агент 006 отыщет вас, или вы сами вернетесь домой? Если вы решили вернуться сами, то почему? Чем обосновано ваше решение?

## 3. Кто я? (Howe/Howe)

### Цели

Это задание помогает подросткам искать свои собственные ответы на классические вопросы юношеского возраста. Они смогут подумать о том, как они к себе относятся, как воспринимают разные грани своей личности. Главное, что позволяет упражнение, – посмотреть на себя с новой точки зрения. А это дает подросткам прекрасную возможность увидеть свое Я во всем его многообразии и динамике.

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** около 120 минут.

**Материалы:** 10 карточек формата А6 для каждого участника.

### Инструкция

На вопрос «Кто я?» можно ответить по-разному. К примеру, когда милиционер хочет установить вашу личность, он просит вас предъявить паспорт или водительское удостоверение, где указаны имя, дата рождения, адрес и т. п. А если, например, вы идете на собеседование в хорошую школу или к будущему работодателю, вам следует продемонстрировать другие стороны своей личности: показать аттестат, диплом или другой документ, свидетельствующий о ваших академических достижениях. Если же вы хотите подружиться с кем-нибудь, то скорее всего его не слишком заинтересует ваш паспорт или аттестат, но будут любопытны такие стороны вашей личности, которые ни в каких документах не указаны. Может быть, он захочет узнать, какую музыку вы слушаете, каким видом спорта занимаетесь, какой у вас характер и что он как друг может ждать от вас. Время от времени мы и сами, возможно, пытаемся понять, кто мы и чего хотим, задавая при этом сложными вопросами: «Хотим ли мы покорить этот мир? Жаждем ли самовыражения? Или мы хотим не выделяться и жить так, как живут миллионы других людей?» Вы видите, что разные люди из вашего окружения интересуются принципиально разными аспектами вашей личности.

Чтобы было понятнее, я предлагаю десяти членам группы по очереди задать мне вопрос «Кто ты?». Всякий раз я буду говорить первое, что придет мне в голову. Кто хочет первым задать мне этот вопрос?..

*Проводите этот эксперимент над собой только тогда, когда находитесь в хорошем расположении духа, и обратите внимание на то, что как бы просто ни выглядела эта процедура, она всегда оказывается важной для вас, а ответы открывают новые глубины вашей личности. Плюс подобного вашего откровения в том, что оно, как правило, поощряет подростков задавать себе вопрос «Кто я?» и отвечать на него.*

А теперь пусть каждый возьмет 10 карточек и напишет на всех карточках вопрос «Кто я?». Тут же напишите ответ на этот вопрос, опираясь на свои внутренние ощущения. Пусть ответ придет сам по себе.

Если ответ не приходит, медленно повторяйте вопрос до тех пор, пока ответ не придет. Вам следует осознать, что в нас есть много такого, что мы считаем малопривлекательным или даже пугающим, поэтому мы не хотим замечать в себе подобных личностных черт. Но если мы как следует прислушаемся к себе, то сможем четко услышать тихий голос нашей личности, пробивающийся из-под глубоких наслоений. На эту часть работы у вас 10 минут.

А сейчас положите на стол карточки с вашими ответами и разложите их в иерархическом порядке: на самом верху пусть будут ответы, которые наиболее значимы для вас, а внизу – те, которые кажутся вам самыми поверхностными... (5 минут)

Теперь найдите, пожалуйста, партнера, которому вы доверяете и чьи ответы на вопрос «Кто я?» вы хотели бы узнать... Подыщите себе тихое место в комнате.

Посмотрите на свой первый ответ и опишите сильные стороны этой характеристики... А какие у нее недостатки? Например, так: «Я умный человек». Преимущество этой черты в том, что она позволяет вам решать поставленные перед вами задачи, самостоятельно работать и учиться. Есть тем не менее у этой черты и недостатки. Может быть, вы в большей степени полагаетесь на разум и недооцениваете значение чувств, возможно, окружающие сваливают на вас самую сложную работу, раз вы такой умный, и вы вынуждены делать намного больше, чем вам хотелось бы; а может быть, вы ощущаете, что ваш интеллект вызывает у окружающих зависть и отталкивает их от вас и т. д. Поищите преимущества и слабые стороны вашей первой, самой важной характеристики. У вас на это есть 1 минута.

А сейчас скажите друг другу, что написано на вашей первой карточке и какие сильные и слабые стороны этой черты вы смогли найти. (5 минуты)

Отложите карточку в сторону. Вы должны это сделать, чтобы лучше понять, какой была бы ваша жизнь, если бы вы не обладали этой чертой. В нашем примере про ум, вероятно, можно сказать: «У меня было бы меньше логических способностей, но возможно, это компенсировалось бы более развитыми творческими способностями, фантазией и интуицией». Или: «Может, я бы меньше полагался на свой ум и больше доверял своим чувствам; возможно, я бы легче сходился с другими людьми». Задумайтесь на мгновение, какими были бы ваши сильные и слабые стороны, если бы вам пришлось жить без этой важной для вас черты. У вас есть 1 минута...

Теперь расскажите друг другу о результатах ваших размышлений. (3 минуты)

Аналогичным образом проанализируйте все ваши ответы. Когда закончите, положите еще раз перед собой все свои карточки и подумайте, не стали ли вы теперь иначе смотреть на какую-либо из своих сторон личности... Возьмите лист бумаги и карандаш и напишите, что в этом задании было для вас важно и что нового вы узнали. На это у вас есть 5 минут.

А теперь давайте все вместе подведем итоги.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Какая часть задания была для меня самой сложной?
- Какие свои черты я хотел бы подчеркнуть и развить?
- Какие черты я хотел бы смягчить?
- Как получается, что в течение жизни не все стороны нашей личности развиваются равномерно?
- Узнал ли я что-нибудь новое о себе и о своем партнере?
- Что меня удивило?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Это упражнение будет наиболее эффективным, если проводить его после того, как подростки уже выполнили несколько заданий, посвященных размышлениям о себе.

Вы можете изменить структуру упражнения так, чтобы подростки не делились на пары, а работали индивидуально. Можно также проводить его в свободной форме. Вы можете сказать, что участники могут делать с десятью высказываниями о себе все, что захотят. Над отдельными

ответами они могут подумать, а другие отбросить прочь, можно также и изменять какие-то ответы, можно дарить свои карточки другим членам группы.

## 4. Я сам (Savary)

### Цели

Это упражнение помогает подросткам выразить сущность своей личности. Однако оно будет эффективным, только если участники уже имеют опыт рефлексии и самовыражения. Поэтому упражнение не следует проводить на начальных стадиях работы с группой.

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** менее 1 часа.

**Материалы:** бумага и карандаш.

### Инструкция

В этом упражнении речь пойдет о том, каким образом наиболее лаконично выразить самую суть своего внутреннего Я. Представьте, что вы первый раз идете на встречу с важным для вас человеком. Он вас еще не знает, и вы хотите дать ему наиболее полное и честное представление о вашей личности. Вы хотите, чтобы он понял, кто вы есть на самом деле.

Существует одна трудность – времени, чтобы сообщить о себе, у вас очень мало. Вы можете сказать только 17 слов. Задача заключается в том, чтобы выразить себя не более чем в 17 словах. Запишите их. Это могут быть реалистичные описания, а могут быть и аллегории. Вы можете рассказать о своем прошлом или представить свой взгляд на будущее. Вы можете попробовать охарактеризовать себя как отдельную личность, а можете описать себя в сравнении с другими важными для вас людьми. Выберите тот стиль повествования, который вам подходит. На работу вам отводится не больше 10 минут... Не подписывайте свои листы, но учтите, что мы еще будем работать с ними.

А теперь я хочу, чтобы вы вместе выполнили второй этап упражнения. Дайте мне, пожалуйста, свои самоописания, и я прочту их все по очереди – каждое по одному разу.

А сейчас я перемешаю листочки, и мы будем по очереди читать и обсуждать их. Вы можете сказать, как вы реагируете на то, что написано тем или иным участником группы, какие мысли возникают у вас, что вам нравится и не очень. Старайтесь говорить таким образом, чтобы ваши высказывания помогли автору описания в его личностном развитии. Пожалуйста, не открывайте, что вы автор описания, которое находится сейчас в процессе обсуждения.

В заключение вы можете высказать догадки по поводу вероятного автора каждого описания. Кратко аргументируйте свои предположения.

*Ваша задача – следить за тем, чтобы обсуждение проходило в позитивном ключе, чтобы у каждого была возможность высказать различные точки зрения. Цель этой процедуры – не в формулировании психологически корректной характеристики, а в том, чтобы подать сигнал автору описания: «Я услышал то, что ты сказал, и надеюсь, что ты услышишь то, что говорю тебе я, потому что я хочу помочь тебе».*

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Узнал ли я о себе что-нибудь новое?
- Какое описание больше всего похоже на мое собственное?
- Смог ли я понять по реакции членов группы, насколько мое представление о себе совпадает с тем, как меня воспринимают окружающие?

- Как бы я описал себя 5 лет назад?
- Каким будет мое описание через 5 лет?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Что сказал о моем описании мой лучший друг/ лучшая подруга?
- Что я еще хотел бы добавить?

**Комментарий.** Упражнение эффективно только тогда, когда проходит в атмосфере доверия и взаимного уважения. Его можно проводить, даже когда у вас мало времени – в таком случае пусть каждый просто зачитает вслух свое самописание.

## 5. Либо... либо... (Simon/Howe/Kirschenbaum)

### Цели

Это упражнение поможет подросткам обратить внимание на различные стороны своей личности и обсудить их с разными партнерами.

**Возраст участников:** от 12 лет.

**Продолжительность:** около 15 минут.

### Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, которое называется «Либо – либо». Оно поможет вам понять, что вы цените, чего хотите и кем являетесь. Одним словом, важные свойства вашей личности станут яснее для вас самих и окружающих вас людей. Расставьте стулья так, чтобы получился большой просторный круг. Теперь встаньте все вместе в центре круга...

А теперь я прочту вам список альтернатив, между которыми вам придется выбрать. Подумайте, что вам больше подходит. Например, вы ложка или нож?

Те из вас, кто отождествляет себя с ложкой, пусть подойдет к окну, а те, кто с ножом – к двери...

Найдите себе партнера и в течение нескольких минут обсудите с ним, что определило ваше решение. Почему вы скорее похожи на ложку, чем на нож?..

А теперь вернитесь в центр комнаты. Я буду читать вам дальше.

- Вы «да» или, скорее, «нет»?
- Вы глагол или существительное?
- Вы лес или море?
- Вы небо или земля?
- Вы единица или девятка?

Встаньте обратно в круг. Что вы заметили?..

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Удивило ли меня какое-нибудь из моих решений?
- Могу ли я как-то обобщить мои ответы?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Что я еще хотел бы добавить?

**Комментарий.** Это хорошая процедура для разогрева группы. Она знакомит участников и приводит их в рабочее настроение. Вы можете придумать свои альтернативы, а можете взять что-то из приведенного ниже:

- Вы учитель или, скорее, ученик?
- Вы «здесь» или, скорее, «там»?
- Вы город или деревня?
- Вы настоящее или прошлое?
- Вы ведущий или, скорее, один из группы?
- Вы голова или рука?
- Вы интуиция или, скорее, здравый смысл?
- Вы футбольный мяч или теннисный?

- Вы господствующая культура или, скорее, альтернативная? – Вы роза или маргаритка?
- Вы камерный музыкальный ансамбль или, скорее, рок-группа? – Вы знак подчинения или знак преимущества?
- Вы гребная лодка или доска для серфинга?
- Вы отбивная или, скорее, котлета?
- Вы солнце или луна?
- Вы гора или долина?
- Вы глаз или, скорее, нос?
- Вы дельфин или акула?
- Вы радость или печаль?

## 6. Два портрета (Vopel)

### Цели

Упражнение помогает подросткам выразить важнейшие аспекты собственной личности в невербальной форме. Речь легче контролировать, поэтому, характеризуя себя, подросток говорит в основном только то, что считает нужным. Самовыражение же через рисунок проявляет те черты и особенности, которые не осознаются подростком вследствие действия защитных психологических механизмов. Кроме того, рисование – это возможность самовыражения для тех, кто не слишком хорошо умеет формулировать свои мысли.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** около 65 минут.

**Материалы:** каждому участнику понадобятся два листа бумаги для рисования формата А3 и коробка восковых мелков. Очень хорошо, если у вас есть возможность повесить на стену большое зеркало.

### Инструкция

Я хочу предложить необычное упражнение, которое поможет вам подумать о том, кто вы и какие вы. Одновременно вы сможете потренировать свою наблюдательность, фантазию и насладиться творчеством.

Подумайте, пожалуйста, с кем из участников вы больше всего хотели бы познакомиться. Найдите себе пару.

Теперь возьмите каждый по два листа бумаги и набор мелков. Сядьте по парам в круг друг напротив друга.

Я хочу, чтобы вы нарисовали портрет вашего партнера. Важно, чтобы вы изобразили своего партнера таким, каким вы его видите, и сделали это в том стиле, который удобен для вас. Не слишком стремитесь к соблюдению пропорций. Суть рисунка не в фотографической точности, а в выражении вашего собственного взгляда на личность партнера. Подумайте, какие части его лица производят на вас особое впечатление, какие чувства они вызывают, где проходят границы между мягкими и жесткими чертами лица, в чем проявляется радость, мужественность, печаль, гнев и т. д. Выразите все это при помощи формы и цвета. Выбирайте те цвета, которые отражают ваше понимание личности партнера. На создание этого портрета у вас есть 10 минут.

Подпишите портрет и поставьте на нем сегодняшнюю дату.

А теперь нарисуйте, пожалуйста, автопортрет. Нарисуйте себя такими, какими вы себя представляете – так, чтобы человек, который вас не знает, смог бы, взглянув на картину, представить, что вы за человек. Если хотите, можете подойти к зеркалу, чтобы освежить внутренний образ себя. Здесь, впрочем, фотографическая точность тоже совершенно ни к чему, поскольку суть рисования в данном случае – в выражении собственного взгляда на себя.

На второй рисунок вам также дается 10 минут.

А теперь прервите работу и положите рядом тот рисунок, на котором вас изобразил ваш партнер, и автопортрет. Что в них совпадает?.. А чем они различаются?.. Дополняют ли они друг друга?.. (2 минуты)

Возьмите лист бумаги и опишите от первого лица, каким изобразил вас ваш партнер. Например: «У меня большие, широко раскрытые черные глаза, кажущиеся немного испуган-

ными, губы тонкие и сжатые. Кажется, как будто я хочу что-то сказать, но не решаюсь» и т. д. На это у вас есть 10 минут.

А сейчас опишите себя, глядя на свой автопортрет. У вас еще 10 минут.

Попробуйте теперь в нескольких предложениях суммировать основные идеи, вложенные в оба рисунка, и коротко охарактеризуйте изображенную на них личность, к примеру, вот так: «Я порой бываю робким, на что довольно точно указывают мои глаза. Внешне я не очень открытый человек и часто бываю замкнутым: это видно по моему рту. То, что я мужественный человек, видно по моему подбородку» и т. д. На это у вас есть 5 минут.

Прочтите друг другу ваши записи и скажите, как вы отреагировали на ваш портрет, нарисованный партнером. В вашем распоряжении 10 минут.

А теперь повесьте все рисунки на стену и посмотрите на другие портреты. Соберитесь обратно в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить упражнение... (5 минут)

Чтобы начать подведение итогов, дайте возможность нескольким добровольцам прочитать свои итоговые записи.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Открыл ли мой партнер в моем портрете нечто, чего я не знал?
- Какая часть задания была для меня самой сложной?
- Какие черты моего характера мне особенно нравятся?
- Какие черты кажутся мне неприятными?
- Какие черты мне хотелось бы изменить?
- Как часто я обычно разглядываю свое лицо?
- Были ли люди, которые смогли понять по моему лицу, какие чувства я испытываю?
- Хорошо ли я разбираюсь в чужих лицах?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Сделайте особый акцент на том, что совершенствование художественных навыков невозможно без поиска смысла человеческой сущности.

## 7. Автопортрет (Stevens)

### Цели

Это упражнение открывает молодым людям дополнительный доступ к своим личностным ресурсам.

**Возраст участников:** от 18 лет.

**Продолжительность:** около 55 минут.

**Материалы:** каждому участнику по одному листу бумаги для рисования А3 и несколько восковых мелков.

### Инструкция

Суть нашей личности очень хорошо отражается на нашем лице. Можно с полным основанием сказать, что лицо является нашей визитной карточкой: именно оно представлено на документах, удостоверяющих нашу личность.

Сегодня я хочу предложить вам попробовать по-новому взглянуть на себя. Спокойно выберите несколько мелков, которыми вам хотелось бы рисовать (постарайтесь по возможности не подбирать цвета специально, а позвольте им самим «выбрать» вас), и возьмите лист бумаги. Опробуйте мелки и убедитесь в том, что взяли нужные.

Теперь выберите удобное для себя место, где вас не будут отвлекать другие, и расположитесь там.

Закройте глаза и сконцентрируйтесь на своем теле и на своих ощущениях... Почувствуйте ваше тело... (*1 минута*).

А теперь пусть перед вашими глазами возникнет образ, выражающий ваше внутреннее Я: кто вы, чего хотите в добиться в жизни... Этот образ может быть очень абстрактным, а может быть вполне конкретным, хорошо знакомым; во всяком случае, представьте себя таким, какой вы на самом деле... Подождите, пока образ станет зримым. (*2 – 3 минуты*)

Через несколько минут я предложу вам открыть глаза и набросать этот образ на листе бумаги мелками, которые вы выбрали. Когда вы начнете рисовать, возможно, вы поймете, что вам нужны мелки других цветов, тогда можно будет взять недостающие мелки, стараясь при этом не мешать остальным участникам. В процессе рисования постарайтесь сконцентрироваться на ваших действиях и ощущениях. Не думайте о результате, просто сосредоточьтесь на движениях руки и на том, как краски ложатся на бумагу. Пусть каждая линия будет идти так, как ей самой хочется...

А сейчас откройте глаза и изобразите на бумаге тот образ, который вы себе представили. У вас есть на это 15 минут.

А теперь объединитесь в группы по четыре человека. Я хочу, чтобы вы по очереди сосредотачивались на каждом образе, а тот, кто его рисовал, пусть описывает его в течение трех минут, ведя рассказ от первого лица, например: «Я состою из мягких, аккуратных серых линий. У меня узкие темно-синие глаза, брови дугами, плавно завершающимися у самых уголков глаз» и т. д. (*15 – 20 минут*)

*После того как все представят свои рисунки, предложите участникам сделать небольшой перерыв и подумать о том, какие чувства они сейчас испытывают.*

А теперь в течение 10 минут поговорите о том, что вы осознали во время рисования и идентификации с образом...

Положите рисунки на пол, сейчас у вас есть 5 минут на то, чтобы посмотреть рисунки остальных членов группы.

Давайте соберемся вместе и подведем итоги.

#### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Узнал ли я о себе что-нибудь новое?
- Помог ли мне рисунок лучше понять себя?
- Если я нарисовал себя реалистично, то не упустил ли я что-нибудь важное?
- Как я мог бы озаглавить свой образ?
- Как мой образ соответствует моему обыденному пониманию себя?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Можно усложнить задание, предложив участникам нарисовать два автопортрета, первый – используя те цвета, которые они для себя выберут, а второй – с помощью цветов, которые им не нравятся. Таким образом ясно выявляются, с одной стороны, те аспекты личности, которые человек пытается подчеркнуть, а с другой – те, которые он желает скрыть.

## 8. Вот это я! (Moskowitz)

### Цели

Это упражнение дает подросткам возможность яснее осознать важные качества и интуитивные границы своей личности. Вместе с тем оно поможет им лучше узнать друг друга и таким образом более уверенно чувствовать себя в группе.

**Возраст участников:** от 12 лет.

**Продолжительность:** около 160 минут.

**Материалы:** вам понадобится множество разных газет, повествующих о различных сферах жизни, вероятно, интересующих подростков из вашей группы, а также клей, резак и большой лист формата А1 для каждого из участников.

### Инструкция

Я хочу, чтобы сегодня вы приготовили большой коллаж, который можно было бы озаглавить «Вот это я!». Из газет, которые у нас имеются, вы можете вырезать картинки и отдельные слова и составить из них своеобразные мозаики, пробежавшись взглядом по которым, можно будет понять, кто вы и какой вы: чего хотите добиться в жизни, во что верите, что читаете, что вам приятно, а что нет, где вы живете, кого любите, каким видом спорта занимаетесь и т. д.

Соедините картинки и фрагменты текста так, чтобы из них четко проступала ваша личность во всей своей уникальности. Пожалуйста, нигде не пишите свое имя. Когда коллаж будет готов, мы обсудим его всей группой.

У вас есть 2 часа на то, чтобы представить себя таким образом. Найдите себе в комнате спокойное место для работы и не разговаривайте друг с другом...

А теперь прервите работу и повесьте коллажи на стену.

Прикрепите под каждым коллажем пустой листок бумаги. Я хочу, чтобы теперь вы прошли от картины к картине и написали бы на листках короткий комментарий (по 1 – 2 фразы) к каждому коллажу. Напишите, что вам понравилось, какие мысли у вас появились и какие вопросы возникли... *Подождите, пока все будут готовы.*

Теперь объединитесь в группы по четыре человека, возьмите свой коллаж и комментарии других участников к нему... По очереди прочтите вслух комментарии. Автор коллажа должен разъяснить партнерам по подгруппе смысл различных фрагментов своей картины и выразить собственное отношение к комментариям, оставленным другими участниками. В какой степени он был понят? Насколько комментарии помогли ему увидеть что-то новое в себе? Трое других участников могут задавать вопросы, чтобы максимально точно понять то, что хотел выразить автор. На обсуждение каждого коллажа у вас 10 минут.

А сейчас вернитесь в большой круг...

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Какая часть моего коллажа наиболее важна для меня сейчас?
- На какие части моего коллажа я сейчас смотрю иначе?
- Как бы я назвал свой коллаж?
- Какие эмоциональные реакции вызвали у меня комментарии к моему коллажу?
- Узнал ли я что-нибудь новое?

- Что мне бы хотелось сделать с моим коллажом?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** В ходе этого длительного задания время от времени делайте перерывы.

## 9. Дерево (Moskowitz)

### Цели

Через рисунок подростки смогут открыть для себя важные качества собственной личности.

**Возраст участников:** от 12 лет.

**Продолжительность:** около часа.

**Материалы:** бумага для рисования формата А3, восковые мелки. Когда участники начнут работать, включите музыку; подойдут, например, «Времена года» Вивальди или что-нибудь подобное.

### Инструкция

Есть много способов познать себя. Один из них – рисование. Я хочу, чтобы сегодня вы рисовали деревья. Нарисуйте дерево, которое вам по вкусу.

Решите, какое дерево вам хотелось бы изобразить, каким оно будет по высоте, какая у него будет форма и какого оно будет цвета. Будут ли на нем цветы или плоды? Будет оно старым или молодым? Потом вы увидите, что все деревья выйдут очень разными. Рисуйте молча и ни с кем не разговаривайте. Сосредоточьтесь на том, чтобы изобразить такое дерево, которое вам по-настоящему понравится. Рисуйте с удовольствием и радуйтесь тому, что ваше собственное дерево постепенно обретает контуры на бумаге. Я включу вам негромкую музыку, когда вы будете рисовать. Можете работать в течение 15 минут.

Теперь подпишите рисунок и поставьте на нем сегодняшнее число. Соберитесь в группы по четверо.

А сейчас каждый по очереди будет класть свой рисунок в центр и вести рассказ от имени дерева так, будто он сам является этим деревом. Например: «Я старая олива. Я прочная, у меня хорошая древесина. Сверху я увешана сочными оливами, а мой ствол покрыт глубокими расщелинами. Птицы радостно садятся на мои ветви». Пока вы таким образом описываете дерево, подумайте, а не похоже ли оно чем-нибудь на вас. Другие участники могут помочь вам, обращая внимание на детали, которые вы пропустили в своем описании. К примеру: «Какие у тебя корни?», «Каков вкус твоих плодов?», «Чего хочет этот маленький мальчик, который стоит под деревом?» и т. д.

Когда все таким образом отождествят себя со своим деревом, вы можете коротко обсудить друг с другом, насколько, по вашему мнению, дерево похоже на того, кто его нарисовал. На обсуждение вам дается 20 минут.

А теперь вернитесь в большой круг. Поднимите ваши рисунки. У вас есть 5 минут, чтобы рассказать о своих впечатлениях от увиденных вами деревьев.

Теперь возьмите подходящий мелок и напишите на рисунке большую букву «Я...», а затем припишите важнейшие черты вашего дерева, например: «Я пестрый, стройный и красивый». У вас 5 минут.

А сейчас возьмите ваше дерево и держите его на уровне груди, так, чтобы все его видели. Я приглашаю вас на прогулку по лесу. Встречаясь с «деревом», обязательно останавливайтесь и читайте вслух надпись, меняя «Я» на «Ты», к примеру так: «Мария, ты пестрая, стройная и красивая». И не забывайте называть его по имени.

На эту лесную прогулку вам дается 5 минут.

А теперь вернитесь в большой круг, чтобы мы вместе подвели итоги.

**Подведение итогов**

- Понравилось ли мне это упражнение?
- В какой степени черты моего дерева являются также и моими?
- В какие моменты я проявляю эти черты?
- Понравился ли я себе на «лесной прогулке»?
- Как я реагировал, когда ко мне обращались?
- Какое дерево мне особенно понравилось?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Это классическое упражнение подходит для подростков любого возраста. Для старших подростков упражнение можно усложнить, предложив им, к примеру, написать короткое сочинение либо маленькое стихотворение о себе или создать свой портрет с помощью описания дерева.

## 10. Волшебное зеркало (Robbins)

### Цели

Практически всем подросткам грустно и обидно расставаться с детством и со связанными с ним преимуществами. Это переходный период для подростков: они точно знают, что изгнаны из рая детства в мир взрослых, где, как известно, каждый должен в поте лица зарабатывать себе на хлеб. По счастью, мы можем захватить с собой из мира детства сокровище – «внутреннего ребенка», ту часть нас, с которой связаны наши чувства, любопытство, желания и надежды. Без этого внутреннего ребенка мы, взрослые, стали бы роботами и рабами нашей рациональности.

Это упражнение должно помочь подросткам в рамках управляемой фантазии найти контакт с «внутренним ребенком», чтобы таким образом избежать полной девальвации детства и сохранить частицу своей детской жизненной силы во взрослом состоянии.

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** около 15 минут.

### Инструкция

Я хочу пригласить вас пофантазировать, и это может стать приятным приключением для всех вас. Сейчас вы переживаете переходный период. Вы уже не дети, но еще и не взрослые. В этот период вам часто бывает трудно и грустно. Некоторые из вас расстаются с детством неохотно, и вы знаете, что многие взрослые, даже те, у кого было трудное детство, вспоминают о нем как о «золотом времени». У этого явления есть, как мне кажется, простое объяснение: никогда больше в нашей жизни мы не будем настолько соответствовать своему истинному Я, как в детстве. Мы переживаем наши чувства и стихийно их выражаем. Мы знаем, чего мы хотим, и пытаемся воплотить в жизнь наши желания. Мы испытываем страх и не боимся его показывать. Иначе говоря: мы полны жизни, независимо от грусти или радости. А большинство взрослых, хотя и наделены благоразумностью, лишены этой жизненной силы. Постепенно взрослея, мы не можем сохранить детский жизненный уклад и взгляд на жизнь, но можем сбереечь в себе душевные качества ребенка: способность к чувственному восприятию мира, внимательность и отсутствие пренебрежительного отношения к чувствам, признание их необходимости.

Это упражнение должно побудить вас сохранить на пути взросления драгоценные качества ребенка.

Итак, расположись поудобнее, сидя или лежа...

Закрой глаза и сосредоточься на своем теле... Сконцентрируйся на том, что происходит внутри тебя... (30 секунд)

Удобно ли тебе?... Попробуй найти еще более удобное положение...

Ты расслабился?... Если какая-либо часть твоего тела до сих пор напряжена, попробуй ее расслабить... Если у тебя не получается, сильно напряги ее, а затем расслабь... Сделай это несколько раз. (30 секунд)

Теперь обрати внимание на свое дыхание... Как ты дышишь?... Почувствуй, как воздух входит в твой нос или рот... Почувствуй, как он течет через горло и наполняет твою грудь и живот... Теперь представь себе, что твое дыхание наступает и отступает подобно нежным волнам на морском берегу и с каждым дыханием напряжение покидает твое тело... Заметь, как ты расслабляешься все больше и больше... (30 секунд)

Вспомни свое детство, то время, когда ты еще не ходил в школу... Подумай о той маленькой девочке или о том мальчике, которым ты был тогда... Вспомни моменты, когда ты был счастлив и жизнь была в радость... Как он выглядел, этот маленький ребенок?.. Во что был одет?.. Где он бывал?.. Чтoгo забавляло?.. Какие хорошие моменты он пережил?.. (2 минуты)

А теперь отождестви себя с этим ребенком... Где ты теперь? Что сейчас тебя радует? Чем ты занимаешься?.. (30 секунд)

Представь себе, что ровно на том месте, где ты стоишь, рядом с тобой находится большое, высокое зеркало... Встань напротив зеркала и взгляни в него... Посмотри на свои волосы и свою прическу... Посмотри на свое лицо, на свои маленькие зубы, ноги и руки, одежду... (30 секунд)

А теперь посмотри, как в глубине зеркала медленно появляешься ты такой, как есть сейчас, с нынешним ростом и обликом... Вы стоите друг около друга у зеркала и смотрите друг другу в глаза... Начните беседовать друг с другом, ты-ребенок и ты-подросток. Расскажите друг другу о вашей жизни – как ребенка и как подростка – и о хороших сторонах каждой, и о том, какие чувства вы испытываете друг по отношению к другу... (2 – 3 минуты)

А теперь медленно завершите беседу и продолжайте смотреть в зеркало... Очень медленно вы начинаете сливаться друг с другом, пока наконец ты-ребенок не растворится в тебе-подростке... (1 минута)

Почувствуй, как ты принял в себе тебя-ребенка, вместе со всеми его позитивными душевными качествами и способностью быть счастливым и полным жизни. Ты вправе наслаждаться этим чувством и в любой момент вызывать его в своем воображении... (30 секунд)

Я хочу, чтобы вы запомнили чувство, которое сейчас испытали: уверенность и решительность юности вместе с живостью и способностью быть счастливым, свойственными маленькому ребенку...

У вас есть минута, чтобы прийти в себя и вернуться сюда... В своем собственном ритме откройте глаза, поднимитесь и оглянитесь вокруг.

Что вы ощутили?

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Легко ли у меня получилось вызвать в памяти счастливые моменты детства?
- Какие ситуации я вспомнил?
- Думаю ли я иногда о том, что мне тяжело расставаться с детством?
- Как я проявляю свои детские – в хорошем смысле слова – свойства?
- Как проявляют свои детские свойства значимые для меня взрослые?
- Что я ощущал в ходе фантазирования?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Желательно, чтобы подростки были уже знакомы с упражнениями-фантазиями. В случае со старшими подростками можно обогатить задание, предложив им на основе полученного опыта создать небольшое художественное произведение (рассказ, стихотворение). Таким образом, подростки смогут второй раз подвести итоги своим переживаниям.

## 11. Секретная автобиография (Chase)

### Цели

Если я хочу понять себя, мне необходимо подумать про свое прошлое и прояснить, какие люди и события оставили след в моем сознании и сердце, какие уроки я вынес из прошлого. Упражнение дает подросткам возможность создать собственное жизнеописание и четко обозначить важнейшие вехи жизненного пути. Кроме того, оно помогает участникам лучше узнать друг друга и способствует сплочению группы.

**Возраст участников:** от 15 лет.

**Продолжительность:** около 2 часов.

**Материалы:** бумага и карандаш.

### Инструкция

Сегодня я хочу предложить упражнение, которое даст вам возможность рассмотреть историю своей жизни. Вы знаете, что о жизни выдающихся людей пишутся книги. Некоторые из них пишут книги о своей жизни сами. Такие книги называются автобиографией.

Каждый из вас – важная личность, и поэтому я хочу, чтобы вы написали свою автобиографию. У вас будет на это 45 минут. Но помните, что вы не должны никому говорить о том, что написали, и подписывать ваши листочки тоже не надо.

Начните со своего рождения и упомяните все важнейшие события и обстоятельства, способствовавшие формированию той уникальной личности, коей вы являетесь сегодня. Потом все автобиографии будут по очереди прочитаны, и вы попытаетесь определить авторство каждой. Если вы уже закончили свою зарисовку, допишите к ней в качестве послесловия подсказку, которая поможет нам определить автора, не опираясь на текст самой автобиографии. Если никто вас не узнает, то тогда будет прочтена вслух эта подсказка.

Вы поняли, что надо делать?.. Тогда приступайте к написанию своей автобиографии. (45 минут).

Дайте мне, пожалуйста, ваши записи. Я буду по очереди зачитывать автобиографии, а вы можете высказывать ваши спонтанные впечатления, чувства и ассоциации, говорить о том, что привлекло ваше внимание, что вам понравилось, пробудило ваше любопытство.

После обсуждения каждой автобиографии вы можете высказать свои догадки по поводу вероятного авторства. Обязательно кратко обоснуйте свое предположение. Если вы догадались, автор должен это подтвердить.

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Как чередуются радостные и печальные моменты в моей автобиографии?
- Какие события помогли мне узнать жизнь?
- Какие воспоминания обременительны для меня?
- Какой заголовок подошел бы для моей автобиографии?
- Как я себя чувствовал, когда по моей автобиографии меня узнали?
- Как я реагировал на комментарии к своей автобиографии?
- На кого из группы я теперь смотрю иначе?
- Узнал ли я что-нибудь новое?

- Какая сейчас атмосфера в группе?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Хорошо, если вы тоже напишете свою автобиографию и незаметно добавите ее к остальным. Это поможет группе узнать вас лучше и будет способствовать преодолению возрастного барьера. В целом упражнение пробуждает интерес подростков друг к другу и укрепляет отношения в группе.

## 12. Что меня сформировало (Malamud)

### Цели

В центре внимания данного упражнения – положительный жизненный опыт подростков, способствующий их взрослению и личностному развитию. Помимо этого, упражнение усиливает чувство общности у участников группы. Подростки узнают много нового друг о друге, начинают друг друга лучше понимать и проникаются взаимным доверием и уважением.

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** около 75 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш.

### Инструкция

В ходе этого упражнения вы сможете сосредоточиться на положительных событиях вашей жизни. В жизни любого человека всегда бывают ситуации, оказывающие на него сильное влияние. Некоторые полагают, что на формирование нашей личности существенно влияет отрицательный жизненный опыт. С равным основанием можно утверждать, что на нас оказывает значительное воздействие и позитивный опыт. В любом случае я хочу, чтобы сейчас вы прошлись по своим детским воспоминаниям с момента рождения и до сего дня и подумали над тем, какие именно положительные происшествия в особой степени повлияли на формирование вас как личности. Какие события способствовали тому, что сегодня вы такой, как вы есть, с характерными именно для вас манерами, образом мысли, самоощущением и образом действия?

Возьмите лист бумаги и запишите все положительные происшествия, которые вы сможете вспомнить, а еще напишите, каким образом каждое из них могло повлиять на вас. Например: «Однажды мне захотелось сделать устройство для пуска мыльных пузырей, и для этой цели я воспользовался инструментом моего отца. Я мог использовать все, что хотел. Устройство работало, и я показал его на детском празднике. Мои друзья восхищались тем, что я сам это сделал. Так я обрел наконец авторитет, которого мне очень не хватало». Вы понимаете, о чем речь?..

Позже вы можете обсудить свои записи с другими. На это задание у вас есть 30 минут.

А теперь подумайте, с какими шестью людьми вы хотели бы работать в одной группе... Встаньте рядом с теми, кто вам любопытен.

Я хочу, чтобы вы работали в ваших подгруппах следующим образом: каждый по очереди в течение 5 минут рассказывает остальным о том, какие именно события повлияли на формирование его как личности. При этом никто не должен делать замечания или задавать вопросы. Все должны только внимательно слушать. Вопросы вам могут задавать только в том случае, если вы не использовали все выделенное для вашего доклада время, и отвечать вы на них можете только в пределах отведенных вам пяти минут.

Начинайте с событий раннего детства и заканчивайте событиями последних лет. Когда все закончат свои рассказы, вы сможете обсудить друг с другом услышанное. У вас есть 45 минут.

Вернитесь в большой круг... Я хочу, чтобы вы по очереди рассказали о самых важных событиях своей жизни, чтобы вся ваша группа смогла немного больше вас узнать.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Насколько легко мне удалось сосредоточиться на положительных событиях жизни?
- Какие события обычно преобладают в моей памяти: позитивные или негативные?
- Узнал ли я что-нибудь новое?
- Чувствую ли я порой благодарность за то, что моя жизнь до сих пор шла именно так, а не иначе? Кому адресована эта благодарность?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Очень важно, чтобы всем участникам доставалось равное количество времени для рассказа. Не следует задавать вопросы, ибо подросткам, отличающимся красноречием, свойственно стремление надолго притягивать к себе внимание. Один из важнейших аспектов этого упражнения заключается в том, что оно позволяет подросткам самостоятельно представить себя и тем самым сосредоточить на себе всеобщее внимание, а это редкая для них ситуация.

## 13. Дар мудреца (Galyean)

### Цели

Чтобы ответить на важнейшие экзистенциальные вопросы, мы можем прибегнуть к нашему интеллекту, здравому смыслу или к глубинной мудрости нашего собственного Я, голос которой можно услышать, если внимательно прислушаться к себе.

Внутреннее Я выходит далеко за рамки отрывочных повседневных потребностей и желаний нашего сознания, поскольку оно пытается связать нас с теми жизненными и человеческими истинами, которые позволяют сохранить жизненную энергию.

С помощью направленного воображения подростки получают указание на тот источник внутренней мудрости, который поможет им уверенно идти по жизни.

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** около 30 минут.

### Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, которое поможет вам заглянуть за грань обыденного существования и узнать много нового о том, что у вас перед глазами каждый день.

Давайте переместимся в мир фантазии, туда, где вы сможете сделать поразительные открытия. Ложитесь на пол, устраивайтесь поудобнее. Закройте глаза... Расслабьте пояс, если он у вас есть, чтобы вы смогли по-настоящему свободно дышать...

*Далее произносите инструкцию с паузами приблизительно по 20 секунд между каждым ее пунктом.*

Сосредоточься на своих стопах и немного пошевели ими. Определи, что ощущают твои стопы... Расслабь их... А теперь сконцентрируйся на своих ногах... Расслабь их тоже, почувствуй, как они становятся тяжелыми, и дай им спокойно опуститься на пол... Расслабленность распространяется дальше к твоему животу и груди... Центр твоего тела теперь тоже мягкий, теплый и расслабленный... Ты дышишь спокойно и глубоко, и с каждым выдохом ты ощущаешь, как становишься легче и мягче... Теперь расслабь свое тело и лицо... Следи за тем, как лицо становится все более мягким и гибким, а шея – все более легкой и теплой... Теперь расслабь свои руки и кисти, пусть они тоже станут теплыми и тяжелыми и опустятся на пол...

Вдыхайте и выдыхайте глубоко и дайте своему телу растянуться и стать легче... (7 минута) А теперь медленно вдыхай воздух носом... Теперь наполни воздухом живот и грудь... А сейчас медленно выдохни воздух из живота и груди... Пусть дыхание медленно набегает и отступает, как морская волна... С каждым вздохом твое тело наполняется силой. Почувствуй, как глубоко и спокойно ты дышишь и как сила течет сквозь тебя и устремляется дальше... Попытайся услышать, как поднимается и опускается твое дыхание... (7 минута)

Центр вашего тела – ваш центр тяжести. У большинства людей этот центр находится где-то под пупком. А теперь представь себе, что ты можешь вдыхать воздух в это место через центральную часть своего тела... Почувствуй, как энергия устремляется через этот центр в твое тело. Ощути, как твое дыхание втекает в тело и наполняет грудь и голову...

На короткий миг задержи дыхание, а затем дай ему устремиться дальше, размывая любую заметную напряженность. Продолжай: дыши через центр, наполняй тело энергией и смывай дыханием всю внутреннюю напряженность. (7 минута)

А теперь представь себе, что ты идешь по пыльной дороге, по середине дороги в Индии... Солнце жарко палит землю, и большинство людей отыскало себе тенистые укрытия... Вдали ты

видишь человека, одетого в белое, переходящего дорогу, а в илистом пруду у дороги – лениво лежащих водяных буйволов. *(30 секунд)*

Ты пришел в этот край в поисках ответа на самые сокровенные вопросы бытия. Ты слышал о необыкновенно мудром человеке, живущем в этой деревушке, где он и достиг просветления. Люди со всего света съезжаются сюда за тем, чтобы спросить мудреца о своем призвании... Теперь ты подошел к тенистым деревьям. Этот человек подходит под описание мудреца... Невдалеке виднеется знаменитый утес, и известным кажется характерный изгиб древних деревьев...

Да, это именно то место, где мудрец достиг просветления. Ты подходишь к дереву и садишься на землю в его тени... Ты закрываешь глаза и спокойно сидишь, медитируя в ожидании того, что ты тоже достигнешь здесь просветления... *(30 секунд)*

Теперь почувствуй, как легкое дуновение ветра касается твоего лица. Ты открываешь глаза, видишь яркий свет и окруженного ореолом света мудреца, стоящего подле тебя...

Он хвалит тебя. Внимательно выслушай то, что скажет тебе мудрец... *(1 минута)*

А теперь ответь ему и заговори с ним. У тебя есть пара минут, чтобы с ним побеседовать...

А сейчас настал момент задать мудрецу важный вопрос. Спроси у него то, что ты хочешь узнать. Задай ему любой вопрос, ответ на который помог бы тебе стать счастливее. Теперь спроси его и посмотри, как он отреагирует на твой вопрос. Может, он ответит тебе, а может, лишь сделает жест или изменит выражение лица... Возможно, он укажет тебе на нечто. Какой ответ ты получил от мудреца?.. *(1 минута)*

А теперь отождестви себя с мудрецом... Как ты живешь, будучи мудрецом? Как ты себя чувствуешь?.. Каково твое внутреннее отношение к юному гостю, который вопрошает тебя?.. Какие чувства ты к нему испытываешь?.. Что тебе хочется сказать ему?..

Теперь вновь стань собой и продолжи беседу с мудрецом. Ты понял, что он сказал тебе?.. Ты хотел бы задать ему еще один вопрос?..

А сейчас стань опять мудрецом и обратись к своему гостю... Есть ли еще что-нибудь, что ты хотел бы ему сказать?..

Теперь ты снова стал собой... Ты знаешь, что должен проститься с мудрецом. Скажи ему что-нибудь на прощание...

Поднимись и отправляйся в обратный путь... Хорошо запомни место под деревом, чтобы ты смог вернуться туда в любой момент...

А теперь прости с индийским ландшафтом, запомни все хорошее и возвращайся сознанием сюда, к группе...

Выпрямись, открой глаза и посмотри на остальных... *(1 минута)*

Я хочу, чтобы вы сгруппировались по четверо и поделись друг с другом своими впечатлениями. Расскажите о своих переживаниях в ходе фантазирования столько, сколько захотите, и скажите друг другу, как вы чувствуете себя сейчас. У вас есть 20 минут для беседы.

А теперь вернитесь в общий круг, чтобы подвести итоги.

### **Подведение итогов**

- Насколько мне понравилось упражнение?
- Что я получил от мудрого старца?
- Какие чувства вызвало во мне это упражнение?
- Хочу ли я сделать из этого какие-нибудь выводы?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Это упражнение развивает способность к глубоким размышлениям. Для многих этот опыт приятен, однако для некоторых он может оказаться обидным (если, к примеру, мудрец говорит: «Перестань же наконец пытаться заслужить признание своего отца»). Учтите, что при подведении итогов в общем кругу подростки будут более замкнутыми, чем в подгруппах по четверо, тем не менее постарайтесь кратко обсудить источники внутренней мудрости каждого участника.

## 14. Я – то, что я имею (Hawley)

### Цели

О том, кто мы такие и что для нас важно, свидетельствуют наши вещи. В этом упражнении подростки, рассматривая принадлежащие им вещи, смогут осознать различные аспекты собственной личности.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** около 70 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш.

### Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность присмотреться к себе.

Представьте себе, что вы – знаменитая персона, которая, однако, решила жить анонимно. Журналист из большой газеты хочет посвятить вам статью. Он обдумывает, как найти для репортажа такой материал о вас, по которому читатель четко сможет понять, что вы собой представляете.

Известный своей наглостью журналист тайно проник в дом, где вы живете. Он заходит в вашу комнату и осматривает все шкафы, ящики, полки и т. д. Он составляет список всех обнаруженных предметов. После того как журналист все тщательно осмотрел, он уверен, что сможет написать интересную историю о том, кто вы есть на самом деле.

Опишите все предметы, по которым, по мнению журналиста, действительно можно сделать вывод о том, какой вы. Затем напишите статью от имени этого журналиста, опираясь на ту информацию о вас, которой он теперь располагает. На это задание у вас есть 45 минут.

А теперь соберитесь в группы по четверо и зачитайте друг другу вслух свои статьи... Затем обсудите ваши впечатления. А теперь, в свете вашего опыта, обсудите высказывание «Я – то, что я имею». У вас есть 20 минут для дискуссии.

А теперь вернитесь в большой круг. Я хочу, чтобы каждый назвал интересный предмет из своей комнаты.

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Как журналист мог бы озаглавить свою статью?
- Как отреагировали бы читатели на статью?
- Что сказал бы мой отец/моя мать по поводу статьи?
- Что сказал бы мой лучший друг/лучшая подруга по поводу статьи?
- Узнал ли я о себе что-нибудь новое?
- Какие статьи мне понравились?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Если у вас достаточно времени, вы можете позволить некоторым участникам прочитать свои статьи перед всей группой. Если времени у вас очень много, можно не делить участников на подгруппы, а всем вместе отгадывать авторство каждой статьи (ср. упражнение № 11 «Секретная автобиография»).

## 15. Любимая вещь (Otto)

### Цели

Понять, кто я такой, могут помочь важные для меня вещи. Это задание позволяет подросткам прояснить для себя, какая личная вещь является для них самой любимой на данный момент. Кроме того, упражнение способствует тому, чтобы члены группы больше узнали друг о друге и лучше друг друга поняли.

**Возраст участников:** от 12 лет.

**Продолжительность:** около 40 минут.

**Материалы:** любимый предмет каждого участника; бумага и карандаш.

### Инструкция

*Объявите об этом упражнении заранее.* Я хочу, чтобы к следующей встрече вы подготовились дома. Осмотрите все свои личные вещи и решите, какая из них на данный момент наиболее значима для вас. Подумайте, почему этот предмет так ценен для вас. Затем напишите несколько строк о том, что приходит вам в голову в связи с этим предметом, и принесите эти записи и сам предмет на нашу следующую встречу.

*На следующей встрече:* Я хочу, чтобы вы разбились на небольшие группы по шесть человек. Каждый по очереди должен будет показать свой любимый предмет и рассказать, почему он столь значим для него. Если это возможно и вы на это согласны, пустите предмет по кругу. Остальные могут задавать вопросы или делиться своими впечатлениями от предмета. У вас на это всего 30 минут.

А теперь вернитесь в большой круг. Я предлагаю вам положить предметы на середину комнаты, чтобы все смогли их увидеть, поскольку это важно для каждого из вас. Вероятно, представитель от каждой подгруппы может рассказать, кто какой предмет принес...

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Какие эмоции вызвало у меня предложение принести мой любимый предмет?
- Кого я узнал лучше?
- Оправдало ли себя упражнение в моем случае?
- Каков был мой любимый предмет в течение последних трех лет?
- Как я себя чувствую сейчас?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Это упражнение особенно подходит для начальной стадии работы с группой.

## 16. Четыре монеты (Moskowitz)

### Цели

В этом прекрасном упражнении внимание подростков может быть ненавязчиво привлечено к важным параметрам собственной личности. Участники лучше узнают друг друга и одновременно смогут понять, что одни и те же предметы воспринимаются по-разному разными людьми и вызывают неодинаковые реакции.

**Возраст участников:** от 12 лет.

**Продолжительность:** около 35 минут.

**Материалы:** каждый участник должен принести 4 монеты: 10 копеек, 50 копеек, 1 рубль и 5 рублей. Если вы хотите провести это упражнение неожиданно, то можете сами дать монеты каждому участнику.

### Инструкция

Сегодня мы будем работать с монетами. Каждый из вас держит 4 разные монеты. Они помогут вам лучше понять себя и быстро найти интересный ответ на вопрос «Кто я?».

Подумайте, с кем вы хотели бы работать в одной группе из шести человек... Сядьте вместе в круг на полу и положите монеты перед собой.

Я хочу, чтобы сейчас вы взяли свои монеты в руки и тщательно рассмотрели каждую. Осмотрите их поверхность, оцените вес, величину и материал. Посмотрите на изображения, прочтите текст и цифры. Потрите монеты между ладонями. Прodelывая эти действия по очереди с четырьмя монетками, подумайте, какая из них больше всего похожа на вас. Какая из монет более всего подходит вашей личности? С какой из них вы больше всего себя идентифицируете? Когда вы поймете это, подвиньте выбранную монетку вперед и оставьте там. Подумайте тихо про себя о том, какие ваши черты точно такие, как у этой монеты...

*Подождите, чтобы каждый положил по монете перед собой.*

А теперь обсудите в маленькой группе, по каким причинам вы выбрали ту или иную монету и чем эта монета на вас похожа. Внимательно выслушайте то, что скажут ваши одноклассники, и запомните, какие черты каждый смог обнаружить в монете. На это у вас есть 10 минут.

А сейчас подумайте над тем, обладаете ли вы какими-то чертами, которые называли другие участники. А может быть, у вас их нет, но вам хотелось бы обладать ими? Если это так, вы можете сказать, к примеру, так: «Геннадий, согласен, что тебе присуща элегантность. Я не столь элегантен, мне хотелось бы, чтобы моя походка была изящнее». Или: «Мария, поделись своим миниатюрным ростом. Я такая долговязая, что меня это мучит». На эту часть упражнения у вас есть 5 минут.

Теперь я хочу, чтобы вы вернулись в большой круг... Встаньте, пожалуйста, вместе с теми, кто отождествил себя с той же монетой, что и вы.

Посмотри на них, чтобы увидеть, какие сходные черты помогла обнаружить ваша монетка. Посмотрите вокруг и определите, кто собрался в остальных трех группах. (10 минут) побудьте в своей новой группе и обсудите, почему вы отождествили себя именно с этой монетой. Подумайте, что еще может вас объединять. У вас 10 минут.

Теперь вернитесь в большой круг, чтобы вместе подвести итоги.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Между какими монетами мне пришлось выбирать?
- Кто какую монету выбрал?
- Насколько важны для меня свойства, связывающие меня с монетой?
- Что мне надо сделать для того, чтобы укрепить это сходство?
- Чей выбор удивил меня?
- Что еще я хотел бы добавить?

## 17. Сходство (Moskowitz)

### Цели

Это упражнение пробуждает активность подростков. Оно помогает им понять, в какой степени другие думают и чувствуют себя так же, как они. Поэтому оно особенно полезно на начальном этапе, чтобы растопить лед в отношениях между членами группы.

**Возраст участников:** от 12 лет.

**Продолжительность:** около 20 минут.

### Инструкция

Каждый из нас, без всяких сомнений, является, так сказать, «спецзаказом» собственных родителей, не имеющим аналогов. Порой нам следует гордиться своей неповторимостью. Однако этот факт может также причинять нам много хлопот, если мы чувствуем себя одиноко. К счастью, всегда есть что-то, что объединяет нас с окружающими и дает возможность ощутить себя связанными с ними.

Я хочу предложить вам упражнение, которое поможет вам узнать друг друга с разных сторон и начать теплее относиться друг к другу.

Я буду называть по очереди разные черты, а ваша задача – найти всех тех, кого объединяет с вами та или иная черта. Я начинаю...

Найдите всех тех, кто имеет тот же цвет глаз, что и вы. Используйте этот повод, чтобы коротко обсудить, кто смотрит на мир зелеными, голубыми или карими глазами...

*Если соответствующие группы образовались, предложите каждой из них кратко себя представить.*

*Продолжим:*

- У кого тот же цвет волос?
- Чьи родители ездят на автомобиле одной марки?
- Кто живет по соседству (квартира, дом)?
- У кого положение в семье такое же, как у тебя (единственный, старший, средний или младший ребенок)? – У кого одинаковая сумма карманных денег?
- Кому нравится одна и та же музыка?
- У кого схожие политические убеждения?
- У кого похожий характер?
- Кто занимается одним и тем же видом спорта?
- Кто выбирает друзей по схожести точек зрения?

А теперь вернитесь в большой круг, чтобы вместе подвести итоги упражнению.

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Что из того, что я узнал, важнее всего?
- С кем я чаще всего оказывался в одной группе?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Каждый раз предлагайте подросткам побеседовать с членами соответствующей группы. Список предлагаемых качеств и черт, естественно, можно менять: лучше

всего каждый раз составлять его заново с учетом специфики группы. Прекратите упражнение до того как подростки устанут; обычно идеальное время – 10 минут.

## 18. Меня зовут... (Timmins)

### Цели

Имя является неотъемлемой частью нашей личности. Во всяком случае, оно отражает в сжатой форме взгляд родителей на своего ребенка, их ожидания от него на жизненном пути. Большинство родителей сознательно подходят к выбору имени своему ребенку, у них в голове существует некоторый план для ребенка. Те же родители, которые случайно подбирали имена, выразили таким образом свою внутреннюю отношение к ребенку, а именно: «Я тебя не особенно люблю». Многие двойно относятся к собственному имени, обретая, таким образом, постоянный источник ощущения незащищенности. Поэтому чрезвычайно важно в подростковом возрасте прийти к внутреннему согласию и научиться окончательно воспринимать свое имя в качестве собственного.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** около 60 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Меня зовут...», большие листы оберточной бумаги и толстый фломастер, а также словарь имен.

### Инструкция

Сегодняшнее упражнение будет посвящено вашему имени. В стародавние времена люди считали, что имя обладает магической силой и является особым знаком человека, знаком личности, знаком характера, да и в наши дни многие считают так же. В некоторых странах имя держится в тайне, его не должен знать враг, чтобы он не смог навредить обладателю имени. Китайцы, чтобы не вызвать зависть у богов, дают своим младенцам неприятные имена. Европейцы-христианеназывают своих детей именами святых, обеспечивая им таким образом место на небесах.

Как вы относитесь к своему имени?.. Я подготовил Рабочий листок, который вам надо будет заполнить. На это у вас есть 30 минут.

Найдите себе партнера, с которым вы хотели бы обсудить ответ на этот вопрос... У вас есть 20 минут для беседы.

А теперь вернитесь в большой круг. Я хочу, чтобы мы начали подведение итогов с того, чтобы каждый написал свое имя на этом большом листе бумаги (*он должен лежать в центре круга*). Каждый, кто напишет свое имя, должен будет рассказать нам в нескольких словах, как он относится к своему имени, какую внутреннюю установку по поводу имени он только что обнаружил.

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Узнал ли я о себе что-нибудь новое?
- Что бы сказали мои отец или моя мать, если бы я показал им свой Рабочий листок?
- Задумывался ли я о своем имени раньше?
- Какие имена я бы хотел дать своим детям?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** При наличии времени вы можете начать это задание с просьбы нарисовать свое имя. Кроме того, стоит предложить подросткам подробно обсудить с родителями, в каких обстоятельствах они выбрали имя своему сыну или дочери.

## Рабочий листок

### Меня зовут...

Ответь, пожалуйста, по порядку на следующие вопросы. Это поможет тебе лучше понять суть собственного имени.

Пожалуйста, напиши свое имя три раза подряд.

Что ты знаешь о причинах, побудивших твоих родителей назвать тебя этим именем?

Кто предложил это имя?

Как этот человек нашел это имя?

Как звучит твое полное имя?

По каким причинам ты его получил?

Что означает твое имя? Можешь ли ты привести его точный перевод? (Если ты не знаешь значение своего имени, можешь посмотреть его в словаре имен.)

Когда и как ты узнал об этом значении?

Оправдалось ли на данный момент то сознательное или неосознанное ожидание твоих родителей, которое побудило их дать тебе это имя?

Какая внутренняя установка по отношению к твоему имени существует у тебя, какие чувства оно в тебе будит?

У тебя мужское, женское или универсальное имя?

Если бы ты мог выбрать себе другое имя, то какое ты выбрал бы?

Есть ли у тебя прозвище?

Нравится ли тебе оно?

Часто ли тебя называют по прозвищу? Кто тебя так называет?

Какие чувства ты испытываешь, когда тебя называют по прозвищу?

Есть ли у тебя ласкательное имя или прозвище? Как оно звучит?

Нравится ли тебе твое ласкательное имя или прозвище?

Часто ли тебя называют ласкательным именем или прозвищем? Кто тебя так называет?

Какие чувства ты испытываешь, когда тебя называют ласкательным именем или прозвищем?

Легко ли другие люди запоминают твое имя?

Как ты отреагируешь, если кто-нибудь забудет, как тебя зовут?

Можешь ли ты гордиться своим именем?

В каких обстоятельствах ты предпочел бы, чтобы твое имя осталось неизвестным?

Что ты скрываешь, когда не называешь своего имени?

Перечисли все недостатки своего имени (слишком длинное, слишком необычное и т. п.):

Перечисли все достоинства своего имени:

Что нового ты узнал в связи со своим именем, отвечая на предыдущие вопросы?

Напиши три раза подряд свою фамилию:

Знаешь ли ты, что означает твоя фамилия?

Как ты внутренне относишься к своей фамилии?

Гордишься ли ты своей фамилией?

Хочешь ли ты оставить свою фамилию после свадьбы?

Мешает ли тебе что-нибудь в твоей фамилии?

А теперь напиши свои имя, отчество, фамилию:

В какой области тебе хотелось бы увековечить свое имя?

Что ты можешь сделать, чтобы полностью принять свое имя?

Что ты можешь сделать, чтобы твое имя стало уважаемым?

Как имя должно быть написано на твоём надгробии?

Что ещё ты бы хотел здесь написать в связи со своим именем?

## 19. Мое имя (Meller)

### Цели

В разных жизненных ситуациях наше имя звучит по-разному: то дружелюбно, то злобно, то весело, то требовательно, то нежно и тд. На интонацию, с которым его произносят, мы реагируем соответствующим чувством.

В этом упражнении участники смогут эмоционально оценить важные аспекты собственной личности и прояснить для себя, какова их собственная эмоциональная реакция на невербальный сигнал, который посылают им окружающие, произнося их имя.

**Возраст участников:** от 18 лет.

**Продолжительность:** около 10 минут.

### Инструкция

Я хочу предложить вам поучаствовать в упражнении, в котором речь пойдет о вашем имени.

Встаньте и разойдитесь по комнате... Закройте глаза... Сосредоточьтесь на своем теле... Ощутите свои стопы и пол под ними... Прислушайтесь к собственному дыханию... (30 секунд)

Как вы сейчас дышите?... (15 секунд)

Почувствуйте свои ноги... живот... спину... руки... ладони... плечи... шею... и голову... (30 секунд)

А теперь снова и снова повторяйте про себя свое имя. Произносите его так, как оно звучит само собой...

*Подождите, пока не убедитесь, что все участники эмоционально включились в это задание. Это займет около двухминут.*

Продолжайте произносить свое имя, а параллельно попытайтесь принять такую позу, которая соответствует вашим ощущениям и тому, как вы произносите свое имя. Если вы нашли подходящую позу, не меняйте ее и продолжайте повторять свое имя...

*Подождите, пока все участники примут новые позы, на это уйдет примерно 2 – 3 минуты.*

А теперь подумайте над словом или фразой, которая выражает ваши ощущения. Твердите поочередно то имя, то это слово или фразу, которую вы придумаете...

*Подождите, пока все найдут подходящее слово или фразу и начнут повторять ее вместе с именем, и дайте группе еще примерно полминуты.*

Больше не говорите. Сосредоточьтесь, пожалуйста, на ощущениях и вашей позе... (30 секунд)

Медленно приведите свое тело в обычное положение и, когда будете готовы, откройте глаза... Вернитесь в большой круг, чтобы вместе подвести итоги упражнения... Кто хочет рассказать о своих ощущениях?

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Что я обнаружил?
- Какому возрасту соответствовали мои ощущения в ходе эксперимента?
- Что в этом возрасте было значимо для меня?
- Из чьих уст мне было приятнее всего услышать свое имя? О чем говорилось тогда?

- В какой момент звучание моего имени было для меня неприятным? Кто произносил его? В какой ситуации это было?
- Как мое имя не следует произносить ни при каких обстоятельствах?
- Как мое имя должно звучать сегодня?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Вы можете предложить участникам разделиться на пары и в течение трех минут вести беседу, в которой разрешается произносить лишь имена партнеров.

## 20. Живое имя (Stevens)

### Цели

В упражнении № 18 «Меня зовут...» доступ к имени открывается в первую очередь посредством самоанализа. Здесь же подход к собственному имени и к личности, скорее, интуитивен, с некоторой помощью разума, конечно.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** около 30 минут.

**Материалы:** для каждого участника – лист бумаги для рисования и коробок восковых мелков.

### Инструкция

Я хочу предложить вам заняться своим именем. Вероятно, таким образом вы можете посмотреть на имя по-новому и связать с ним новые чувства, надежды и возможности. Возьмите лист бумаги для рисования и подберите мелки тех цветов, которые вам нравятся. Найдите место, где вы сможете спокойно работать.

Я хочу, чтобы вы написали свое имя той рукой, которой вы обычно не пишете...

А теперь напишите свое имя той рукой, которой вы всегда пишете...

Еще раз напишите свое имя рукой, которой вы не пишете, и сделайте это с максимальной легкостью. Представьте себе, что ветер сдувает пушинки на бумагу...

Повторите это пишущей рукой...

А теперь обратите внимание на то, как чувствует себя ваше тело, когда вы пишете.

Вы можете заметить, что ваша мускулатура в зависимости от задания ощущается совершенно по-разному. Мускулы частично управляются нашим сознанием, а отчасти находятся под влиянием нашего подсознания. Во всяком случае, мы можем отметить, насколько легко или напряженно производится действие, как много энергии мы тратим на него, как оно влияет на температуру нашего тела и т. д.

Теперь напишите свое имя правой рукой так крупно, как только позволяет лист...

А теперь напишите свое имя так мелко, как только сможете...

А теперь выразите различные чувства: напишите свое имя печально... весело... мирно... взволнованно... яростно... расслабленно... заботливо... уверенно... опасливо...

*Сделайте необходимую паузу, чтобы удостовериться, что все участники готовы.*

А теперь пусть каждый из вас напишет свое имя так, как написал его в первый раз в первом классе... Так, как если бы он был древним стариком, как будто это последнее, что пишешь...

Напишите так, как если бы вы обитали в раю... Так, будто вы пребываете в аду... Напишите свое имя так, будто вы пишете его на очень важном документе...

А теперь остановитесь и образуйте группы по четыре человека. Обсудите свои чувства и ощущения. Что приходило вам на ум на различных этапах упражнения? Расскажите друг другу о том, какие наблюдения по поводу собственного почерка вы делали в своей повседневной жизни. Когда вы пишете ровным почерком, а когда хаотически?

Как меняется ваш почерк, когда вы испытываете разные чувства? Что в целом ваш почерк может рассказать о вас? Нравится ли вам то, как вы пишете? Есть ли люди, чей почерк удивляет

вас? Какое из написаний больше всего подходит для вашей подписи? Какая наиболее неудачная? Подумайте над этими вопросами в ходе обсуждения. У вас есть 20 минут.

А теперь прервите дискуссию и вернитесь в большой круг... Пусть каждый по очереди покажет то написание своего имени, которое ему больше всего нравится.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Узнал ли я о себе что-нибудь новое?
- Что обычное написание моего имени может обо мне рассказать?
- Могу ли я осознать, что я чувствую, когда пишу свое имя?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Старшим подросткам можно добавить следующие задания: «Напиши свое имя так, будто ты делаешь из него набросок к собственной личности», «Напиши свое имя так, будто ты проводишь от него линию, изображающую пройденный тобой жизненный путь», «Напиши свое имя так, чтобы в нем отражалась та часть твоей личности, которая тебе нравится», «... которая тебе неприятна».

## 21. Мое имя в мире (Huxley)

### Цели

Это упражнение должно помочь подросткам почувствовать свое имя и себя значимыми, творческими и целеустремленными. Это психологическая кульминация представленных здесь упражнений с именем.

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** около 15 минут.

### Инструкция

Я хочу предложить вам интересное упражнение, связанное с вашим именем. Как правило, свое имя вы пишете на бумаге. Иногда вы вырезаете его ножом на коре дерева или пишете мелом на стене дома и т. д. Вы можете также писать его и на других поверхностях, и я уверен, вам это понравится.

Займите удобное положение, сидя или лежа...

Закрой глаза и сосредоточься на своем теле... Обрати все свое внимание внутрь себя и ощути, что происходит в твоём теле... *(30 секунд)*

Удобно ли ты расположился? Попробуй принять еще более удобную позу...

Ощущаешь ли ты расслабленность? Если какая-нибудь часть твоего тела напряжена, попробуй ее расслабить... Если у тебя не получается, специально напрягись, а потом расслабься. Сделай это несколько раз... *(30 секунд)*

А теперь обрати свое внимание на дыхание... Как ты дышишь?.. Почувствуй, как воздух втекает через нос или через рот... Почувствуй, как наполняется воздухом твое горло, грудь и живот... А теперь представь себе, что дыхание набегаёт и отступает, как мягкая волна на морской берег, и как с каждым вздохом напряжение уходит из твоего тела... Почувствуй, как ты расслабляешься все больше и больше... *(30 секунд)*

А теперь представь себе, как самолет, несущий рекламу, летит в небе и тянет за собой огромный транспарант, на котором написано твое имя... Представь себе, как появляется новый самолет и пишет твое имя прямо на небе огромными белыми буквами... А сейчас посмотри, как тысячи людей располагаются на огромном поле, составляя твое имя собой... А теперь представь себе, как ты сам пишешь свое имя на огромной и мрачной грозовой туче...

Напиши свое имя на дне океана... А теперь напиши свое имя на бескрайних песках пустыни, где еще не ступала человеческая нога... Теперь напиши свое имя в бездонном синем небе... А сейчас напиши свое имя на водной глади спокойного моря...

Напиши свое имя между двумя звездами в ночном небе...

А теперь напиши свое имя между землей и небом наподобие радуги...

Напиши свое имя огненными буквами...

Напиши свое имя кровавыми буквами...

Напиши свое имя буквами из слез...

Напиши свое имя золотыми буквами...

Где и чем еще ты хотел бы написать свое имя?..

Сделай это...

Я хочу, чтобы ты отметил про себя все те способы, которыми ты можешь написать свое имя...

А теперь, как только будете готовы, вернитесь обратно к остальным. Откройте глаза и посмотрите группу.

Давайте соберемся в большой круг, чтобы вместе подвести итоги упражнению.

**Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Как я чувствовал себя в течение упражнения?
- Какой способ написания своего имени мне больше всего понравился?
- Что я могу сделать, чтобы придать своему имени значимость?
- Что я хотел бы добавить?

## 22. Внутреннее многоголосие (Rainwater)

### Цели

При помощи этого упражнения молодые люди смогут ознакомиться с концепцией, описывающей принцип работы нашего Я. Согласно этой концепции, в нас звучат различные голоса, выражающие, соответственно, различные желания или потребности, к примеру, авантюриста, хорошего отца, гурмана и т. д. Они «координируются» нашим основным Я, которое заботится о том, чтобы каждый из голосов мог звучать, при этом не подавляя другие голоса. Наше основное Я выступает в роли своеобразного арбитра, который принимает во внимание все интересы личности. Внутренних голосов может быть очень много, и в целях самопознания полезно их идентифицировать и дать имя каждому из них.

У каждой роли, которую мы играем в жизни, существует свой внутренний голос, например, роль родителя, ребенка, начальника, служащего, наставника, члена группы, потребителя и т. д.

Эта концепция принадлежит Р. Ассаджиоли, его идеи могут быть воплощены в самых разных формах, поэтому концепция более удобна в работе, чем некоторые другие психологические модели (трансактный анализ, образная терапия, психоанализ и др.).

**Возраст участников:** от 18 лет.

**Продолжительность:** около 70 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Внутреннее многоголосие», бумага и карандаш.

### Инструкция

Это упражнение поможет вам научиться лучше понимать себя. Мне известны все ситуации, в которых вам сложно принять решение, в которых вы мечетесь между противоречивыми желаниями или потребностями. Это свидетельствует о том, что наше Я не является простой внутренней инстанцией, а представляет собой сложное соединение множества внутренних голосов. Это упражнение должно помочь вам определить наиболее важные внутренние голоса, чтобы научиться быстрее понимать, кто является противоборствующими сторонами во внутреннем конфликте.

Возьмите лист бумаги и быстро запишите первые 20 желаний и потребностей, которые приходят вам в голову. Они могут быть материальные и нематериальные, а также те, которые особенно важны для вас в настоящий момент. Это может быть, например, желание быть здоровым, иметь хороших друзей, заработать денег, быть умным и т. д. У вас есть 5 минут.

Теперь еще раз пройдите по своему списку желаний и подумайте, как вы оцениваете их сегодня и насколько хотите, чтобы каждое исполнилось. Дайте самому заветному желанию номер 1... (5 минут)

Теперь я хотел бы подготовить вас к следующему шагу.

Представьте себе, что каждое ваше желание и каждая потребность принадлежат определенному внутреннему голосу, который выражает свой собственный взгляд на мир.

Я приготовил для вас список самых распространенных внутренних голосов. Прочтите его и подумайте, какие внутренние голоса вам знакомы. У вас есть 10 минут...

А теперь вернитесь к списку желаний. Сосредоточьтесь на пяти самых заветных ваших желаниях и попытайтесь найти для каждого соответствующий внутренний голос. Время от времени вы можете опираться на каталог внутренних голосов. Однако будет лучше, если вы сами

дадите подходящее имя вашим внутренним голосам. Если вы, к примеру, любите послушать музыку в одиночестве, то соответствующий внутренний голос можно назвать «Тоскующий», «Несостоявшийся лидер группы» и т. п. Запишите пять самых заветных желаний и соответствующие каждому внутренние голоса. У вас есть 15 минут.

Теперь нарисуйте круг диаметром примерно 10 сантиметров, а в него впишите другой поменьше – примерно 2 сантиметра диаметром. Маленький круг обозначает ваше основное Я, задача которого – координировать различные голоса...

А теперь разделите кольцо, окружающее основное Я, так, чтобы размер получившихся ячеек соответствовал значимости пяти названных вами голосов. Напишите имена голосов в соответствующих ячейках. (5 минут)

Чтобы вы поняли, как можно добиться большей гармонии между различными частями вашей личности, сделайте следующее: напишите короткий диалог между двумя внутренними голосами, интересы которых порой конфликтуют. Например, между «Честолюбивым учеником», который хочет хорошо сдать экзамен и тщательно к нему подготовиться, и «Страстным любовником», который хочет проводить каждую свободную минуту с подружкой, а о книгах даже и слышать не желает. Дайте основному Я выслушать обе стороны и, если у голосов не получается договориться самим, осуществить между ними необходимое посредничество... У вас есть 15 минут.

А теперь соберитесь в небольшие подгруппы и обсудите пять главных внутренних голосов, и вашу попытку примирения двух из них. На это вам дается 20 минут.

А теперь вернитесь в большой круг.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- В каких ситуациях эта техника может мне помочь?
- Как внутреннее Я должно поступать с различными внутренними голосами?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Свяжите это упражнение с важными решениями, которые необходимо принимать подросткам, и с их внутренними конфликтами. Дайте им определить конфликтующие голоса и посадить их за стол переговоров, во главе которого будет основное Я.

Вместо письменного диалога вы можете использовать технику «пустых стульев» Шапиро, когда в середину комнаты ставится пустой стул для основного Я, а вокруг располагаются пустые стулья для каждого из внутренних голосов, участвующих в дискуссии. Тот, кто пытается разрешить конфликт, указывает, какой стул какому внутреннему голосу принадлежит, а затем садится на один из стульев и начинает дискуссию, выражая интересы и требования соответствующего голоса.

## **Рабочий листок**

### **Внутреннее многоголосие**

Многие из наших желаний и потребностей можно связать со следующими внутренними голосами, которым соответствует описанное ниже поведение. Хотя многие голоса кажутся на первый взгляд либо мужскими, либо женскими, их могут услышать в себе представители обоих полов.

**МАЛЕНЬКАЯ ЖЕНЩИНА:** «Дайте мне хорошего мужчину, и я буду заботиться о нем, стирать его носки и содержать в порядке его дом».

**КОРМИЛЕЦ:** «Я буду тяжело трудиться ради своей семьи. Если они будут меня любить, я обеспечу их хорошим домом и всем тем, в чем они нуждаются».

**ОДИНОКИЙ:** «У меня есть все, в чем я нуждаюсь, и мне не нужно просить помощи и поддержки у требовательного партнера».

**ТОВАРИЩ ПО ПОСТЕЛИ:** «Мне нравится противоположный пол. Весь мир – моя спальня. Здесь я и обитаю».

**НАРЦИСС:** «Я пуп земли...»

**АГРЕССОР:** «Только применив силу, я получу то, что желаю».

**ВОР:** «Я получу то, что хочу, только если я украду это».

**ЖЕРТВА:** «Я никак не могу повлиять на происходящее. Я жертва обстоятельств».

**ЧЕЛОВЕК БЕЗ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ:** «Никто не может быть так же значим, как коллектив. Потребность общества важнее моего личного счастья».

**ФИЛОСОФ:** «Во всем имеется добро и зло. Моя задача – укреплять силы добра и бороться со злом. Это увеличит как мои шансы выжить, так и вероятность выживания общества в целом».

**МЫСЛИТЕЛЬ:** «Путем размышлений и систематичного решения проблем я смогу установить гармонию».

**ВИНОВАТЫЙ:** «Мои требования к себе настолько высоки, что все, что я говорю или делаю, далеко от идеала. Поэтому я постоянно пристыжен и прошу прощения за свое поведение».

**НЕВИННЫЙ:** «Я не отвечаю за других и могу отвечать только за свою собственную судьбу, да и то лишь в незначительной мере. Я делаю все, как могу».

**КЛАССИЧЕСКИЙ ОТЕЦ:** «Я поборник грубости и формальных правил: жестокий, целеустремленный, подвергающий все контролю, упрямый и сильный».

**КЛАССИЧЕСКАЯ МАТЬ:** «Я личность мягкая и заботливая, вечно готова оказать поддержку, я толерантна, стабильна, расслаблена и всегда все прощаю».

**МОЛОДОЙ АТЛЕТ:** «В здоровом теле – здоровый дух. Спорт спасает от внешнего упадничества. Он способствует воспитанию силы и решимости».

**ГОЛОС НАРОДА:** «Наше общее желание – закон. Внешние нормы не имеют никакого значения, если группа договорилась о чем-нибудь».

**СЫН БОГА:** «Силы, которые обрекли меня на существование, непостижимы для меня. Я живу на земле, чтобы открыться космосу и любви».

**ОЗЛОБЛЕННЫЙ МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК:** «Я ничем не хочу ограничивать свою свободу. Я ненавижу эти манипуляции со сладкими словечками. В конечном же счете любовь – только приманка, съев которую ты оказываешься нанизанным на крючок».

**ДАОИСТ:** «Я верю в необходимость тесного взаимодействия с природой, и во всем я ищу гармонию, равновесие и порядок».

**РЕВОЛЮЦИОНЕР:** «Главный закон жизни – это перемены. Я лично должен участвовать в переменах и не могу быть просто сторонним наблюдателем».

**КОНТР-АКТИВИСТ:** «Я всегда должен помнить о жестоких последствиях человеческих идей. Я считаю, что мировая гармония достижима, если сопротивляться поспешным, незапланированным изменениям. Я заступаюсь только за те перемены, которые естественно протекают сами по себе».

**ИНСТИТУЦИОНАЛИСТ:** «Не всегда можно опираться на традиции, однако они осмыслены: в противном случае они просто не были бы разработаны. Поэтому я безоговорочно слеую им и их сохраняю».

**ГУМАННЫЙ УЧИТЕЛЬ:** «Маленькими заданиями можно помогать другим развивать свой потенциал и проявлять свой талант. Задавая такие задания, я сам при этом учусь».

**УЧЕНЫЙ:** «Мое призвание – освещать темные углы мироздания».

**ТРУДОГОЛИК:** «Я люблю только то, что могу держать под контролем. Если я стараюсь, то достигаю хороших результатов в работе. В личных отношениях же неминуемы тяжелые разочарования».

**ПОЧИТАТЕЛЬ ГЕРОЕВ:** «Я разделяю взгляды N и следую его образу жизни. Так я смогу стать таким же, как он».

**ПРОИГРАВШИЙ:** «В любой ситуации наступает кризис, а любой кризис опасен. Я знаю, что не смогу победить, но, вероятно, мне удастся немного отсрочить беду».

**ПОБЕДИТЕЛЬ:** «Я добиваюсь достижения своих целей, вкладывая в них все свои силы».

**КРОЛИК:** «Все, что я делаю, подвергается критике. Поэтому я веду себя очень тихо и прячу все, что делаю, от чужих глаз».

**ДРАМАТУРГ:** «В жизни нет ничего незначительного. Здесь важен каждый момент, и его эпическое значение должно быть продемонстрировано».

**ДИТЯ ПРИРОДЫ:** «Эксплуатация природы – великое зло. Жизнь станет лучше, если взаимодействовать с природой и уважать ее».

**МОРАЛИСТ:** «Благоразумие, справедливость, умеренность, мужество, вера, надежда и любовь – вот те законы, по которым я живу».

**СВЕРХЧЕЛОВЕК:** «Мир – это вызов для меня. Моя цель – покорить его. Человек создан для того, чтобы управлять вселенной. В этом для меня заключается смысл жизни».

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛ:** «Ум и интеллект важнее чувств и эмоций. Я хочу развиваться и расти, полностью сознавая себя, и наконец – когда придет время – я буду готов к смерти».

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ:** «Чувства важнее фактов и логики. Их пробуждают во мне романтика, поэзия и игра жизни».

**МАНИПУЛЯТОР:** «Соблазнять людей проще простого. Некоторым на самом деле доставляет удовольствие помогать другим, однако большинство слишком слабы, чтобы сказать «нет». Лучше я буду управлять этими слабаками так, как это выгодно мне, как надо для моих целей».

**ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫЙ:** «Я знаю, чего хочу. Я тружусь до тех пор, пока не добьюсь успеха, пока не достигну того, к чему стремился».

**ЖИЗНЕРАДОСТНЫЙ:** «Я хочу прожить сегодняшний день так, будто это мой последний день. Я беру от жизни все, что она мне дает, и собирать ее плоды – важная часть моего существования».

**КРИТИК:** «Почти все на свете нуждается в усовершенствовании. И кому как не мне на это указывать».

**ИЗОБРЕТАТЕЛЬ:** «Мне интересно, что будет, если подойти к вещам совершенно иначе. Мне любопытно, что произойдет, если соединить эти два предмета».

## 23. Многообразие внешних ролей (Vopel)

### Цели

Подобно тому как наши внутренние голоса связаны с определенными желаниями и потребностями, мы выбираем роли, исходя из внешних требований. Существенное различие здесь в том, что источником большинства моих потребностей и желаний являюсь я сам, а большинство требований к моему поведению и моим действиям исходят извне. Существует огромное множество ролей (как и внутренних голосов), часть которых мы можем играть, а часть – должны. Некоторые из них типичны и неизбежны, например, роль ребенка по отношению к родителям, роль гражданина в государстве, роль потребителя и т. д. Другие роли могут возникнуть по счастливой или несчастной случайности. Неизвестно, буду ли я вынужден однажды сыграть роль пациента, солдата или преуспевающего профессионала.

Для подростков важно сознание того, что они играют различные роли, поскольку разные роли отражают разные модели поведения. Классический пример – подросток, который в школе смельчак и драчун, а дома робкий и боязливый. Очевидно, мы по-разному реагируем на социальные системы, в которых играем ту или иную роль, и действующие там правила игры.

В этом упражнении молодые люди могут осознать те важные роли, которые они играют в настоящий момент, понять, в каких социальных рамках они их играют, кто является их важнейшими партнерами по роли и какие правила игры существуют на каждом поле.

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** около 100 минут.

**Материалы:** для каждого участника – лист бумаги для рисования и коробка восковых мелков.

### Инструкция

Это упражнение даст нам еще один ответ на вопрос «Кто я?». Сегодня мы с вами рассмотрим некоторые из ролей, которые каждому приходится играть. Ролью мы можем назвать такое поведение, которое соответствует ожиданиям группы или большой социальной системы от ее членов. Здесь, например, я играю роль руководителя группы, и это, вероятно, соответствует вашим ожиданиям. Я должен обеспечить вас возможностью заниматься, должен заботиться о том, чтобы группа не распалась, чтобы занятия были интересными, чтобы каждый из вас находился в безопасности и т. д. Вы же выступаете здесь в роли участников, и я ожидаю от вас отождествления себя с группой и ее целями, сотрудничества со мной, оказания поддержки друг другу для достижения общих целей, совместной работы и т. д.

С другой стороны, очевидно, что каждый из нас играет в жизни разные роли. Так, к примеру, я играю еще роль супруга, отца, налогоплательщика и т. д. Я хочу, чтобы мы сейчас провели «мозговой штурм» и записали все те роли, которые мы играем в настоящий момент...

Позаботьтесь, чтобы были упомянуты следующие базовые роли подростка: сын или дочь, брат или сестра, ученик, студент, друг, подруга, партнер, член группы, член общества, потребитель, спортсмен, гражданин государства. Чем большее количество ролей будет названо сверх этого, тем лучше. Не забывайте роль подростка как такового, то есть человека, от которого ждут, что однажды он примет роль взрослого, который сам зарабатывает себе на жизнь.

А теперь возьмите лист бумаги и запишите десять основных, наиболее значимых для вас ролей, которые вы сами играете в настоящее время... (5 минут)

Теперь отметьте крестиком в этом списке роль, которая приносит вам больше всего удовольствия, а также ту роль, которая доставляет вам больше всего хлопот... С этими двумя ролями вы и должны будете сейчас работать...

Возьмите два листа бумаги для рисования... Я хочу, чтобы сначала вы занялись приятной ролью. Сделайте набросок, на котором представьте себя и своих основных партнеров по этой роли. Решите сами, как изобразить себя и своих партнеров, например, при помощи схематичных человечков. Расположением фигурок вы можете объяснить, что происходит между вами. Кроме того, напишите, что ожидает от вас каждый из партнеров и на что вы готовы, а на что нет, что вы можете, а что нет. На это у вас есть 15 минут.

*Кратко запишите эти указания.*

А теперь подумайте, какие правила игры, общие для всех взаимодействующих фигур, действуют в этом поле. Если понять хотя бы одно правило игры то, вероятно, будет проще выявить и другие. Я могу привести вам в качестве примера некоторые компании, в которых работает правило «говорить о взрослых только плохое». Или подростковые компании, где принято утверждать, что «жизнь бессмысленна, а насилие – забавно». В семье может действовать правило «нельзя говорить, что отец и мать не выносят друг друга». В другой семье, вероятно, может быть принято правило «домашние работы делаются всеми вместе». Понятно, что я имею в виду?.. У вас есть 10 минут на это задание.

Теперь возьмите второй лист и используйте его для зарисовки неприятной роли.

*Повторите соответствующие указания.*

А теперь придумайте подходящий заголовок для каждого рисунка...

Соберитесь в группы по четверо и обсудите свои впечатления. Решите сами, что из ваших рисунков, заметок и мыслей вы хотите продемонстрировать остальным. У вас есть 30 минут.

Вернитесь в большой круг.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Узнал ли я что-нибудь новое?
- Размышлял ли я когда-нибудь над своими различными ролями в настоящем и будущем?
- Что я могу делать, чтобы лучше справляться с разными ролями?
- Какие из обязательных ролей в настоящее время особенно трудно мне даются?
- Известны ли мне правила игры, сопряженные с этими ролями?
- Говорю ли я при необходимости о правилах игры с партнерами по роли?
- Как можно отличить деструктивные правила от конструктивных?
- Чего я не понял?
- В чем мне нужна поддержка?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Убедитесь, что подростки действительно поняли смысл следующих терминов: роль/ожидание от роли/поле роли/правило игры. Вам могут помочь книги М. Сельвини-Палаццоли «Der entzauberte Magier» и «Парадокс и контрпарадокс», где особенно хорошо раскрывается ключевое для этой темы понятие «правила игры». Важно, чтобы некоторые трудные роли подробно обсуждались всей группой и чтобы участники поговорили о том, как следует себя вести, чтобы не стать жертвой деструктивных правил игры.

## 24. Общение со взрослыми (Vopel)

### Цели

В этом упражнении подростки могут сосредоточиться на одной из своих ролей – роли подростка. Они смогут поговорить о требованиях к этой роли, выдвигаемых взрослыми. Специфические требования общества к подросткам естественно проистекают из той культуры и того социального слоя, к которым они принадлежат.

**Возраст участников:** от 12 лет.

**Продолжительность:** около 100 минут.

**Материалы:** папка-скоросшиватель, фломастер, бумага и карандаш.

### Инструкция

Сегодня мы обратимся к вопросу «Каково это – быть подростком?» и подумаем о том, как подростку общаться со взрослыми – той могущественной группой, которую вы и цените, и критикуете. Взрослые предъявляют подросткам определенные требования; в свое время похожие требования выдвигали и им самим, и они были вынуждены соответствовать им независимо от того, хотели они этого или нет. Перед каждым подростком встает вопрос: «Как мне справиться с могущественными взрослыми, оставаясь при этом собой, не отказываясь от того, что имею, и не подчиняясь им полностью?» Я хотел бы, чтобы вы подумали над этим вопросом, объединившись в подгруппы из шести человек. Прежде чем я точно сформулирую задачу, подумайте, с кем вам хотелось бы поработать...

Задание же заключается в следующем: вы должны составить небольшое руководство, в котором были бы сформулированы правила общения, описывающие, как подростку следует обходиться со взрослыми: что ему запрещено, что дозволено?

Представьте себе, что руководство предназначено для подростков, приехавших к нам из далекой страны, чтобы остаться тут жить. Оно должно помочь им ориентироваться здесь. Главное в этом задании – командная работа, создавать руководство вам надо всей группой. Я хочу, чтобы у вас получилась папка, в которой будут собраны листы. На первом из них должны быть записаны имена авторов и стоять сегодняшняя дата, остальные листы надо оформить так же и пронумеровать. Правило – на отдельном листе. Понятно ли вам задание?.. У вас есть 90 минут...

А теперь снова соберитесь в большом кругу...

*Когда все соберутся, предложите каждой группе представить свое руководство, а затем обсудите отдельные правила.*

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Зачем взрослые оказывают давление на подростков?
- Какие требования взрослых менее всего для меня приемлемы?
- Что во взрослении привлекает меня больше всего?
- Захочет ли тот подросток, для которого составлялось руководство, остаться жить и стать частью этой культуры?
- Какие ошибки делают взрослые, общаясь с подростками?

- К чему вы пришли в ходе дискуссии в подгруппе?
- Что мне понравилось в совместной работе?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** К той же теме можно подойти и с другой стороны, предложив подросткам составить руководство для взрослого «Как взрослым следует обходиться с подростками».

## 25. Коэффициент счастья (Rainwater)

### Цели

Подростки находятся на переходном этапе между детством и взрослой жизнью. Если многие подростки даже и кажутся внешне счастливыми, мы, взрослые, не должны позволить ввести себя в заблуждение. Нередко это лишь наше самовнушение, вызванное представлением о том, что «молодой человек должен быть счастливым». Для самих же подростков этот возраст сопряжен с сомнениями в себе, депрессиями и одиночеством.

Это упражнение должно помочь подростками понять, что счастья – как и любви – нельзя добиться, следуя какой-то программе, поскольку вопрос не столько во внешних проявлениях, сколько в состоянии души.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** около 45 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш, а также стакан (наполовину наполненный водой).

### Инструкция

*Не говорите о целях упражнения, а начните сразу с демонстрации группе стакана, наполовину наполненного водой.*

У меня есть стакан с водой, и мне интересно, как вы его опишете... Некоторые из вас будут утверждать, что стакан наполовину полный, другие же скажут, что он полупустой. Вы видите один и тот же стакан с водой, но демонстрируете разную установку.

В жизни у нас тоже могут быть разные установки. Я хочу коротко опросить вас, чтобы определить, сколько в вас сейчас счастья. Если вы счастливы во всем, ваш коэффициент счастья равняется ста баллам. Если же вы абсолютно несчастны, коэффициент счастья равняется нулю. Между этими точками находятся все остальные градации счастья. Подумайте, что сейчас показывает ваш «счастьемер», и напишите на бумаге свой коэффициент счастья.

Я хочу поздравить всех тех, кто оценил свой коэффициент счастья в 100 баллов. Другим же я хочу предложить подумать над тем, а не сами ли они виновны в том, что чувствуют себя менее счастливыми.

Беспокоитесь ли вы о вашем будущем? Жалуете ли о прошлом? Сравниваете ли вы себя с кем-нибудь, кого считаете более удачливым? Ощущаете ли вы, что другие несправедливо с вами обращаются или плохо о вас заботятся? Хотите ли вы отомстить кому-нибудь? Не думаете ли вы порой: «зачем все это...», «все бессмысленно...»? Тем, кто терзает себя этими или другими вопросами, я хотел бы предложить рецепт, который поможет увеличить коэффициент счастья.

Напишите список всего того, за что вы могли бы быть в настоящий момент благодарны. Обратите внимание и на то, что вы, вероятно, считаете естественным: что у вас есть крыша над головой, вы сыты, одеты, здоровы и т. д. У вас есть 15 минут...

А теперь прервите работу. Мне кажется, что вы создали самую солидную основу для счастья, – вы записали все эти хорошие вещи и порадовались тому, что у вас уже есть.

Часто мы делаем ровно наоборот и ассоциируем собственное счастье с будущими событиями: «я буду счастлив, когда сдам экзамен». Однако тем не менее мы не можем испытать счастье. Мы не можем заработать его и насладиться им. Как бабочка, оно гибнет, когда мы пытаемся зажать его в кулак. Если мы будем внимательны и благодарны тому, что уже имеем,

нам станет гораздо легче быть счастливыми. То, что я говорю вам, сводит на нет всю ту бесчисленную рекламу, которая непрерывно пытается убедить нас, что мы будем счастливы, если приобретем тот или иной предмет либо услугу.

Непросто сопротивляться искусному обольщению. Я хочу, чтобы вы собрались в подгруппы по четверо и обсудили свои списки. Возможно у вас возникнет желание последовать тому, что я сейчас сказал. У вас есть 30 минут на беседу.

А теперь вернитесь в большой круг для подведения итогов.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Как часто я думаю о том, что мне повезло в жизни и что я должен этому радоваться?
- Если я чувствую благодарность – кому она адресована?
- Каковы жизненные установки моего отца и моей матери? Умеют ли они быть счастливыми, или они слишком тяжело работают, чтобы чувствовать себя счастливыми?
- Кто самый счастливый человек из тех, кого я знаю?
- Кто в группе, на мой взгляд, раньше всех осознал свою способность быть счастливым?
- Что еще я хотел бы добавить?

## 26. Мотоцикл (Stevens)

### Цели

Это упражнение на фантазию может способствовать раскрытию важных аспектов личности, помочь объединить свои сильные и слабые стороны в целостный образ себя и по-новому взглянуть на свои надежды и опасения.

Хорошо, если участники уже имели некоторый опыт подобного рода упражнений; но главное – прежде чем проводить упражнение, вы должны сами его выполнить.

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** около 45 минут.

### Инструкции

Я хотел бы предложить вам принять участие в упражнении на фантазию, которое может помочь вам ответить на вопрос «Кто я?», найти новые и, возможно, важные указания или ответы. Ложитесь на пол и располагайтесь поудобнее... Закройте глаза... Чтобы вы могли свободно дышать, при необходимости ослабьте пояс.

*Далее делайте паузы примерно по 20 секунд там, где в тексте стоят многоточия.*

Сконцентрируйся на своих ступнях и пошевели ими немного... Осознай, как чувствуют себя твои ступни... Позволь им расслабиться...

Теперь сконцентрируйся на своих ногах... Также позволь им расслабиться и спокойно и тяжело опуститься на пол... Чувство освобождения распространяется по твоему животу и груди... Центр твоего тела на ощупь мягкий, теплый и расслабленный...

Дыши глубоко и спокойно и почувствуй, как с каждым вдохом ты становишься свободнее и мягче...

Теперь расслабь затылок и лицо... Заметь, как твое лицо становится свободнее и мягче, а твой затылок – свободнее и теплее... Теперь расслабь руки и кисти, позволь им стать теплыми и тяжелыми и легко лечь на пол... Вдыхай глубоко и позволь своему телу вытянуться, быть свободным... (7 минута)

Теперь представь себе, что ты – мотоцикл... Какая ты модель мотоцикла? Насколько ты старый? В каком ты состоянии?.. На что похожа твоя жизнь мотоцикла?.. Как ты проводишь большую часть своего времени? Как идут твои дела?.. Где твой домашний очаг?.. Куда ты едешь?.. Как ты чувствуешь себя как мотоцикл? Попытайся увидеть как можно больше подробностей своей жизни как мотоцикла... (7 минута)

Теперь позволь твоему мотору начать работать, чтобы поехать куда-либо. Как ты запускаешь свой мотор?.. Какие звуки ты издаешь, когда твой мотор работает?.. Из чего сделана дорога по которой ты сейчас едешь?.. Обращай внимание на то, как все твои части работают и как шины ощущают поверхность дороги... Куда ты едешь?..

Теперь посмотри наверх и узнай, кто ведет тебя... Какой у тебя водитель?.. Что ты чувствуешь по отношению к нему? Как ты с ним связан?.. Дай свободу своей фантазии на несколько минут и узнай как можно больше о своей жизни мотоцикла... (2 минуты)

Возвращайся теперь к твоему обычному месту стоянки... Я хотел бы, чтобы ты снова стал самим собой... Попрошайся со своим мотоциклом и его водителем... Запомни место, где стоит мотоцикл, чтобы ты смог посетить его в любое время...

Я хотел бы, чтобы ты вернулся сознанием к группе. Сейчас ты должен будешь написать маленькое стихотворение о своем воображаемом мотоцикле. Открой глаза, осмотри себя и огляди группу...

А теперь пусть бумага и карандаш направляют вас; попробуйте выразить словами все, что вы видели и испытали. Это может быть любое стихотворение, строки не обязательно должны рифмоваться. Когда будете писать, пишите от себя в первом лице единственного числа настоящего времени. На это задание у вас есть 30 минут.

Пожалуйста, заканчивайте, у вас осталось три минуты...

Теперь за 5 минут ответьте в нескольких предложениях на вопрос: «В чем сходство между мной как личностью, моей жизнью и мотоциклом?»

Я хочу, чтобы сейчас мы сделали маленькую паузу, а потом послушали несколько стихотворений и подвели итоги.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Как я сейчас себя чувствую?
- В какой момент фантазирования я чувствовал себя лучше всего?
- Что было неприятным для меня?
- Какие отношения у меня с водителем?
- Есть ли у мотоциклиста прообраз в моей реальной жизни?
- Что еще я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Необходимым условием проведения этого упражнения являются хорошие отношения и доверие между членами группы. Вы можете разнообразить упражнение, попросив участников в конце представить себя водителем.

## 27. Моя темная сторона (Keyes)

### Цели

В большинстве случаев мы идентифицируем себя только с частью внутренних голосов нашего Я. Другие голоса остаются подавляемыми и как будто не принадлежат нам. Чтобы сдерживать эти голоса, мы расходует некоторое количество энергии. Однако усмирять их длительное время вряд ли возможно.

Это упражнение побуждает подростков обратить внимание на отвергаемые и отрицаемые части собственного Я, которые доступны сознанию только в форме проекции, а именно как отвергаемый и преодолеваемый двойник, который имеет ту или иную неприятную черту либо склонен к неприятному поведению. Задача в том, чтобы помочь юношам и девушкам научиться обращаться с этой частью себя и благодаря этому стать более зрелыми и уравновешенными.

**Возраст участников:** от 18 лет.

**Продолжительность:** около 160 минут.

**Материалы:** пачка старых журналов с большим количеством картинок, бумага и карандаш; клей, ножницы; большой лист бумаги для каждого участника.

### Инструкция

Я хотел бы предложить вам упражнение, которое может помочь вам изучить белые пятна на географической карте вашей души, ближе познакомиться с самим собой и лучше понять внутреннее разнообразие вашей личности. Возьмите бумагу и карандаш и запишите все качества, характерные черты и поведение людей вашего пола, которые вы не переносите или к которым вы чувствуете отвращение. На это у вас есть 10 минут...

Теперь пролистайте журналы и вырежьте изображения, которые иллюстрируют эти неприятные качества. Если вы нашли достаточно подходящих изображений, отложите те из них, которые выражают наиболее отрицательные в ваших глазах черты, с тем чтобы расположить их в центре коллажа, который вам предстоит создать. Затем вы можете расположить вокруг них оставшиеся картинки. На работу над коллажем у вас есть 1 час.

Теперь остановитесь и рассмотрите вашу работу... Поразмышляйте над типажам, которые вы включили в свой коллаж. Обдумайте при этом следующие вопросы: выражают ли эти люди что-то, чего я избегаю в своей жизни? Какой будет моя жизнь, если я возьму на вооружение эти взгляды, качества и поведение в еще большей степени? Тот, кто поместил в центре своего коллажа, например, бесчувственного задиру, может спросить себя: а как я сам вымещаю свою агрессию? Достаточно ли я выражаю ее? В каких ситуациях мне не хватает агрессивности? Какая форма выражения агрессии для меня неприемлема? Могу ли я решиться сказать «Нет»? Могу ли я потребовать то, что мне нужно? Способен ли я прийти в ярость, если кто-то атакует меня или ведет себя слишком назойливо?

Не останавливайтесь на поверхности отталкивающих вас образов, спросите себя: «Могу ли я извлечь из этого отрицательного качества что-то положительное, если посмотрю глубже?»

Поняли ли вы, что я имею в виду?..

Поработайте над отдельными фигурами, спросите себя, смогли бы вы научиться чему-нибудь, поняв их, и коротко запишите результаты. На выполнение этого задания у вас есть 30 минут.

Теперь разбейтесь в группы по четверо, продемонстрируйте свои коллажи и расскажите прежде всего, узнали ли вы что-нибудь с их помощью. Вы могли бы также помочь друг другу, обращая внимание говорящего на недостатки, которые, как вам кажется, ему присущи и на которые он, возможно, намекает своим коллажем. На обсуждение у вас есть 60 минут.

Теперь вернитесь в большой круг... Пожалуйста, повесьте ваши коллажи на стену... Я хотел бы, чтобы каждый по очереди озвучивал свое первое, самое важное впечатление.

#### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Чего я не понял?
- Беспокоит ли меня что-либо?
- Как я могу объединить противоречивые части моего Я в своей жизни, чтобы добиться права быть собой, не причиняя при этом вреда другим?
- Как я чувствую себя сейчас?
- Что я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Вы должны очень хорошо знать группу и быть уверены в том, что участники достаточно открыты для этого упражнения.

## 28. Эврика! (Maue)

### Цели

Это упражнение предназначено для участников, уже знакомых с такого рода заданиями. Его цель заключается в том, чтобы, работая с группой при минимальной опоре на ее внутреннюю структуру, побудить молодых людей как можно более ответственно подойти к процессу самопознания. При этом имеющаяся в группе структура обеспечивает сплоченность группы и взаимное вдохновение.

**Возраст участников:** от 18 лет.

**Продолжительность:** около 45 минут.

**Материалы:** коробка со спичками для каждого участника.

### Инструкция

Я хотел бы предложить вам необычное упражнение, в котором каждый будет предоставлен сам себе, не получая почти никакой помощи со стороны, и из которого каждый извлечет столько пользы, насколько он открыт. Правила минимальны: мы сидим друг рядом с другом в кругу и в распоряжении каждого есть только он сам и коробка со спичками. Пусть каждый направится тем путем, которым поведут его появляющиеся мысли, чувства, рассуждения и самосозерцание. Каждый раз, когда вы совершаете открытие и чувствуете, что «вот оно!» – зажгите спичку. Позвольте ей гореть так долго, чтобы это соответствовало значению достигнутого вами понимания: немного для маленького открытия, долго для глубокого осознания и т. д. Пожалуйста, ничего не говорите и не вставайте со своего места. Я тоже приму участие в упражнении и скажу вам, когда пора будет заканчивать. Рассчитывайте примерно на 45 минут...

Я хотел бы закончить упражнение и сделать небольшую паузу. Теперь мы с вами подведем его итоги.

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Как я сейчас чувствую себя?
- Как я ощущал себя в окружавшей меня тишине?
- Позволял ли я мыслям и чувствам течь свободно или же часто вмешивался в их ход?
- Доволен ли я числом и качеством моих озарений? Как они возникали? Что происходило перед этим?
- Хочу ли я поделиться каким-то из своих озарений?
- Что спички значили для меня?
- Что я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Конечно, лучше всего проводить это упражнение вечером и в темноте – может быть, расставив в помещении несколько зажженных свечей. Если по истечении 45 минут спички продолжают загораться, вы можете продлить время упражнения и остановиться, когда озарений не будет в течение некоторого времени.

Сократите время подведения итогов, чтобы не испортить слишком долгими разговорами впечатление от упражнения.

## Глава II

### Способности и сильные стороны

#### 29. Я горд (Simon/Howe/Kirschenbaum)

##### Цели

Эта простая и в то же время эффективная процедура заимствована из педагогической методики анализа ценностей. Она направляет внимание каждого подростка на его успехи, достоинства, способности, знания и т. д. Кроме того, она дает подросткам возможность выразить чувство гордости собой и понять, как это важно.

Отношение к демонстрации собственной гордости в нашей культуре довольно противоречиво. С одной стороны, скромность ценится выше, с другой стороны, честолюбие и стремление к конкуренции также вознаграждаются. Часто, пытаясь защитить себя от оценок других, мы преподносим себя как скромного и застенчивого человека, прячемся за кулисами, чтобы избежать конкуренции. Иногда такой образ действий вредит нам. Соперничество вызывает чувство вины, а привитая нам скромность мешает почувствовать свою реальную значимость.

Поэтому так важно способствовать тому, чтобы подростки научились гордиться своими способностями и поступками.

**Возраст участников:** от 12 лет.

**Продолжительность:** 15 минут.

**Материалы:** теннисный мячик или подобный предмет.

##### Инструкция

Я хочу пригласить вас поучаствовать в упражнении, которое называется «Я горд».

Вероятно, не все из вас считают, что быть гордым за себя – естественно и приятно, что можно, к примеру, говорить: «Я сделал это хорошо», «Я горжусь собой». Возможно, дома вам говорили о том, что это не принято. Наверняка и ваши родители в детстве слышали что-то подобное: «Кто высоко заносится, тот неминуемо упадет». Причина умаления ценности чувства гордости за себя заключается, вероятно, в том, что люди, которые гордятся собой сравнительно независимы и делают прежде всего то, что считают нужным для себя, а не то, что требуют от них другие. Гордые дети не всегда удобные дети – так же, как и гордые взрослые не всегда удобные взрослые. К сожалению, в нашей культуре существует тенденция воспитывать людей с предсказуемым поведением, приспособливать их к разным системам.

Именно поэтому я считаю важным сегодня попробовать испытать чувство гордости собой, или хотя бы тем, что мы делаем и умеем делать. В этом упражнении есть одна ловушка. Очень важно, чтобы мы не сравнивали себя с другими. Если я, например, говорю: «Я горжусь собой, потому что бегаю быстрее, чем Филипп», то я делаю нечто опасное, поступаю не очень хорошо по отношению к Филиппу. В этом случае я применяю не внутренний критерий гордости собой, а внешний. Если я прислушаюсь к внутреннему голосу, то скорее скажу: «Я пробежал так быстро, как мог. Это было приятное ощущение. Теперь я чувствую мое тело, мое сердце, мои легкие, и я радуюсь, что мое тело так подвижно. Я горд за себя».

Если же я буду сравнивать себя с Филиппом, то мне в голову придет лишь один вопрос: «Кто выиграл?» И если Филипп однажды был быстрее, чем я, я не смогу больше гордиться собой, или же мне придется тренироваться и надеяться, что в следующий раз я буду быстрее, чем он. В последнем случае я вступаю в верную конкурентную борьбу.

Вы понимаете, что я имею в виду? Когда я хочу быть лучше, чем другие, в основе любой деятельности оказывается не удовольствие, а оценка результата. И это в конце концов приводит меня к неуверенности в своих силах и страху перед деятельностью.

Я объясню вам правила игры поподробнее. Чтобы вы смогли сделать первый шаг к тому, чтобы научиться испытывать чувство гордости за себя, попробуйте сейчас рассказать о том, чем вы гордитесь. Это может быть какое-то действие или поступок, который вы совершили в последнее время («Я горжусь тем, что всерьез поспорил со своим другом»), или определенное умение («Я горд, что с разбегу могу перепрыгнуть через перекладину»), или способность («Я горд, что умею играть в шахматы»). Я начну сам и назову что-нибудь, чем горжусь. Затем я брошу мячик кому-нибудь из вас и спрошу, например: «Мария, что вызывает в тебе чувство гордости собой?» Мария называет нам то, чем она гордится, а потом бросает мячик кому-нибудь еще из группы. Тот, кому ничего сразу не приходит в голову, просто говорит: «Я пропускаю» – и бросает мячик дальше.

*Игра может длиться от 5 до 10 минут, а затем остановите ее. Спросите, есть ли у кого-нибудь желание рассказать о том, чем он гордится, уже без мячика.*

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Легко ли мне было найти предмет гордости собой?
- Легко ли было сказать об этом?
- Как я себя сейчас чувствую?
- Что бы я хотел добавить?

**Комментарий.** Чтобы добиться равного участия всех игроков, вы можете называть имена отдельных участников, которые должны сказать, чем они гордятся, или провести опрос по кругу, чтобы один за другим высказались все участники.

Когда основная идея упражнения будет понятна группе, можно поговорить о гордости по конкретным поводам, например: «Гордишься ли ты чем-нибудь, что связано с твоей школьной жизнью? С твоей семьей? Гордишься ли ты чем-нибудь из подарков, которые ты дарил другим людям? Вызывает ли у тебя чувство гордости то, что тебе удалось отказаться от какой-то привычки? Удалось закончить сложную работу? Ты смог сказать «Нет»? Каким своим самостоятельным решением ты гордишься?» И т. п.

## 30. Голова, сердце, рука (Vopel)

### Цели

Это упражнение дает возможность подросткам убедиться в том, что они действительно обладают различными способностями и могут гордиться этим. Основная задача заключается в том, чтобы подростки смогли признать свои сильные стороны.

Подтверждение способностей одного участника другими членами группы поможет развиваться нежным росткам чувства собственного достоинства.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** любое, не менее 10 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш.

### Инструкция

Сегодня мы с вами поразмышляем о том, чем вы гордитесь. Я предлагаю выделить три различных области, в каждой из которых у вас есть свои поводы для гордости.

Первая область связана с вашей головой. Речь идет о ваших мыслях, интеллектуальных способностях и знаниях. Чем вы гордитесь в этой области? Гордитесь ли вы тем, что умеете хорошо считать или мастерски вести дискуссию? Вспомните что-нибудь, чем управляет ваш интеллект и что доставляет вам радость.

Вторая область – сердце, ваши чувства и ваше общение. Гордитесь ли вы, к примеру, тем, что можете быть нежным или простить того, кто поступил с вами несправедливо? Отметьте то, что вы делаете от чистого сердца, что доставляет вам радость и чем вы можете гордиться...

Третья область – это ваши руки. Речь пойдет о мастерстве, о том, что вы можете делать руками. Может быть, вымогли бы гордиться тем, что смастерили модель самолета или умеете играть на пианино? Вспомните все то, что связано с мастерством и что вы делаете хорошо и с большим желанием...

Теперь я расскажу вам, как будет проходить упражнение.

В любой момент кто-нибудь из вас может сказать группе: «Я горжусь своей головой, потому что я умею хорошо спорить».

Затем он делает паузу и дает другим участникам группы возможность привести примеры, которые подтверждают сказанное. Кто-нибудь может, например, сказать: «Да, Лена, я могу подтвердить это, ты часто участвуешь в дискуссиях и не боишься высказывать свое мнение. Например, вчера на уроке немецкого ты привела убедительные аргументы в пользу того, что родители не должны бить своих детей». Очень важно, чтобы вы приводили конкретные примеры, которые подтверждают правоту высказавшегося участника.

Если группа не вспомнит подходящих примеров, участник должен сам привести пример, иллюстрирующий его умение.

Затем он называет сильную черту или достоинство своего сердца, и снова группа пытается подтвердить его высказывание примерами и т. д.

*Пусть выскажется столько участников, сколько позволит время.*

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?

- Быстро ли мне пришли в голову мои достоинства, относящиеся ко всем трем областям?
- Было ли мне приятно приводить примеры, подтверждающие достоинства других?
- Как я себя чувствовал, когда участники вспоминали примеры, подтверждающие мои сильные стороны?
- Каким было настроение в группе во время упражнения?
- Достаточно ли внимания мы уделяем положительным сторонам поведения друг друга, или же мы видим в основном негативные черты и слабости?
- Как обстоит дело с этим вопросом в моей семье?
- Как я себя чувствую на данный момент?
- Что еще я хотел бы сказать?

**Комментарий.** Как и в предыдущем упражнении, следите за тем, чтобы подростки не сравнивали друг друга и не высказывались в негативной форме, например: «Я горжусь собой, потому что я не толстый», – так как подобные высказывания содержат косвенные сравнения и могут обидеть других участников группы. Можно изменить упражнение, разбив группу на 6 или 8 подгрупп. Однако это возможно только в том случае, если участники хорошо знакомы между собой и в достаточной мере доверяют друг другу.

## 31. Я горжусь тем, что... (Vopel)

### Цели

Это упражнение поможет подросткам понять, в каких вопросах они достаточно компетентны, чтобы гордиться собой.

Осознание своих способностей – важное условие формирования позитивной Я-концепции, которая, в свою очередь, дает возможность чувствовать себя счастливым, заниматься в жизни тем, что доставляет удовольствие.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** 55 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Способности».

### Инструкция

Это упражнение позволяет провести «перепись» способностей и сильных сторон, составляющих предмет нашей гордости.

У всех вас разные исходные позиции для проведения этого упражнения. Чьи-то родители, возможно, поддерживали ваше любопытство и желание экспериментировать даже тогда, когда вы совершаете рискованные поступки. Но наверняка среди вас есть и те, кого родители предупреждали: «Будь осторожен! Не рискуй! Ты не сможешь сделать этого!» Вполне возможно, есть и такие, чьи честолюбивые родители всегда ожидали от своего ребенка наивысших достижений: «Ты можешь все, если захочешь. Ты фантастически удачлив! Мы ждем от тебя успехов во всем».

Известно, что как тем детям, чьи возможности недооценивали, так и тем, чьи возможности переоценивали, в последующем бывает трудно адекватно оценить свои способности и умения.

Мне кажется оптимальной следующая позиция: «Я больше не ребенок, и это означает, что я должен сам понять, каковы мои способности. Я хочу попробовать увидеть себя со стороны без предубеждения и почувствовать себя самим собой, а не суперменом или неудачником. Есть многое, что дает мне основание гордиться собой. Предметом моей гордости прежде всего является то, что я живу и воспринимаю мир. Важное условие для гордости за себя – радость. Я могу, например, радоваться, если делаю что-то и преуспеваю, и когда позже я размышляю об этом, радость возвращается. Другое важное условие – возможность жить в согласии с собственными ценностями. Если я что-то делаю, важно понимать, хочу ли я это делать или же делаю только потому, что кто-то ждет от меня этого. Довольно сложно представить, как можно гордиться чем-то, что я не могу принять внутри себя».

Понятно ли вам, что я имею в виду?

Я подготовил Рабочий листок, который позволит выяснить, чем вы в настоящий момент можете гордиться. Пожалуйста, заполните его. У вас есть на это 20 минут.

А теперь разбейтесь на подгруппы по четыре человека. Я хотел бы, чтобы сейчас кто-нибудь из вас прочитал ответы на вопросы, а другие смогли бы послушать и – если захотят – задать вопросы. На это задание вам дается 30 минут.

Вернитесь в большой круг... Я хотел бы, чтобы каждый по кругу рассказал о том, чем он больше всего гордится.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- На какие вопросы я не смог найти ответа или ответил с трудом?
- Какими сторонами моей личности я особенно горжусь?
- Что я могу сделать, чтобы иметь основания гордиться собой?
- По каким признакам я могу заметить, что кто-то мной гордится?
- Кому я обычно говорю, что горжусь собой?
- Как я выражаю чувство гордости собой?
- Рискую ли я заявить в этой группе, что я горд?
- Как я чувствую себя сейчас?
- Что бы я хотел добавить?

### **Рабочий листок**

#### **Я горжусь тем, что...**

Пожалуйста, укажи, в каких ситуациях и перед какими людьми у тебя есть основания гордиться собой.

Отношения с родителями: \_\_\_\_\_

Отношения с друзьями: \_\_\_\_\_

Как я заработал деньги: \_\_\_\_\_

Как я потратил свои деньги: \_\_\_\_\_

Как я провожу свободное время: \_\_\_\_\_

Как я освоил что-то сложное: \_\_\_\_\_

Ситуация, в которой я смог сказать «Нет»: \_\_\_\_\_

Ситуация, в которой я преодолел страх: \_\_\_\_\_

Ситуация, в которой я научил чему-то другого: \_\_\_\_\_

Успеваемость в школе: \_\_\_\_\_

Общение с другими людьми: \_\_\_\_\_

Умение делать что-то своими руками: \_\_\_\_\_

Спортивные достижения: \_\_\_\_\_

Твоя память: \_\_\_\_\_

Умение расслабляться и отдыхать: \_\_\_\_\_

Твой знания: \_\_\_\_\_

Твое тело: \_\_\_\_\_

Отношение к природе: \_\_\_\_\_

Твое хобби: \_\_\_\_\_

Способность получать удовольствие, наслаждаться: \_\_\_\_\_

Больше всего я горжусь тем, что... \_\_\_\_\_

## 32. Глаза в глаза (Shapiro)

### **Цели**

Задача этого упражнения в том, чтобы предоставить каждому подростку возможность увидеть свой психологический портрет, включающий в себя как известные, так и интуитивно осознаваемые позитивные черты.

Чтобы придать конкретность абстрактному пониманию, попробуем дополнить отраженный в зеркале образ участника позитивными высказываниями о нем со стороны группы. Это упражнение, предложенное одним американским психологом, может применяться в педагогических целях. Обязательным его условием является использование подростками своего личного опыта. Кроме того, необходимо, чтобы группа доверяла ведущему.

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** зависит от размера группы.

**Материалы:** бумага, карандаш и большое зеркало.

### **Инструкция**

Это упражнение поможет вам испытать чувство гордости и уважения к себе.

Для этого мы воспользуемся зеркалом, как именно, я сейчас вам расскажу. Чаще всего мы смотримся в зеркало, чтобы контролировать нашу внешность. А сегодня оно поможет нам увидеть своего «двойника», свое Я, и вступить в ним в диалог. Итак, перед нами не только тот, кого мы видим, но и тот, с кем можем вступить в разговор. Мы можем сказать своему второму Я что-то, что касается только нас и о чем мы обычно никому не рассказываем. Это может быть и что-то, чем мы гордимся. Возможно, это поможет вам в дальнейшем без зеркала говорить хорошо о самом себе. Кроме того, вы можете сказать себе то, о чем когда-то думали, или то, что вы говорите громко или мысленно в стрессовой, напряженной или неловкой ситуации. Почти никто не говорит себе самому в таких случаях что-то позитивное или ободряющее. Большинство людей ругают себя, грозят себе, винят или предупреждают себя. Часто мы повторяем те неприятные замечания, которые делали нам наши родители или учителя, когда мы в детстве плохо или рискованно вели себя, нарушая правила поведения. Возможно, это упражнение научит вас полагаться в стрессовых ситуациях на свои способности и силы.

Для начала вы можете перечислить шесть поводов, которые дают вам основание гордиться собой, шесть ваших достоинств. Формулируйте каждое предложение так, как будто к вам обращается ваш двойник. Например: «Нина, ты пишешь хорошие рассказы», или «Антон, тебя не так-то просто лишит сил и отваги», или «Алла, ты – яркая личность» и т. п. У вас есть на это 5 минут.

Седьмое предложение должно прозвучать так: «Ты достоин любви, ты способный».

Теперь я расскажу вам, как будет проходить упражнение. Кто-нибудь из вас встанет перед зеркалом, чтобы рассказать отражению о своих достоинствах. Так как мы еще не привыкли говорить себе и о себе действительно позитивные слова, я бы хотел, чтобы у каждого была группа поддержки. Выступающий может выбрать пять участников, которые встанут полукругом за ним и тоже будут видеть свое отражение. Каждое предложение, которое доброволец сказал своему отражению, группа поддержки должна еще раз повторить и подтвердить таким образом: «Да, Нина, ты умеешь писать хорошие рассказы».

Вы поняли правила игры?.. Я сам первым выступлю перед зеркалом. При этом я выбираю себе в качестве поддержки...

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Быстро ли мне удалось найти шесть своих достоинств?
- Чем я руководствовался, когда решил встать перед зеркалом или же не делать этого?
- Как я себя при этом чувствовал?
- Каким, по моим ощущениям, был настрой группы?
- По каким критериям я выбрал тех, кто должен был подойти со мной к зеркалу?
- Попросил ли меня кто-нибудь поддержать его?
- Как я чувствую себя сейчас?
- В каких случаях было бы лучше для меня сказать себе наедине о чем-то позитивном?
- Что бы я хотел добавить?

**Комментарий.** Важно, чтобы вы сами приняли участие в этом упражнении, так как конфронтация с самим собой, которая усиливается, когда человек стоит перед зеркалом, для большинства подростков представляет серьезное испытание и даже определенный риск. Поэтому важно, чтобы никого не обязывали идти к зеркалу. Вы можете также предложить участникам озвучить те негативные высказывания, которые они обычно адресуют себе в стрессовых ситуациях.

## 33. Признание (Vopel)

### Цели

Это простое упражнение развивает чувство собственного достоинства подростков благодаря тому, что члены группы говорят каждому участнику о том, какие положительные качества и способности они ценят в нем.

Упражнение предназначено в первую очередь для тех групп, где есть участники, не получавшие до этого момента признания или где создалась напряженная атмосфера, во многом определяемая критическими высказываниями участников.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** около 45 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш.

### Инструкция

В этом упражнении речь пойдет о достоинствах и способностях. С одной стороны, важно, чтобы каждый учился сам правильно и адекватно оценивать свои способности. С другой стороны, у нас есть определенный круг общения, и мы, естественно, хотим получить достойную оценку от близких нам людей.

Если кто-то хочет отметить и оценить наши сильные стороны и увидеть наши скрытые возможности, если он считает нас хорошими и способными к развитию, то он пытается показать нам это своим поведением. И мы, в свою очередь, реагируем на доверие со стороны других, начиная больше верить в свои возможности и силы. Однако если человеку внушают: «Ты ничего не можешь, ты неспособный», то в дальнейшем он фактически подтверждает своим поведением это мнение.

Вы можете получить поддержку, полагаясь на осознание не только своих способностей и перспектив, но и тех достоинств, которыми обладают другие люди, если вы готовы время от времени говорить им об их сильных сторонах и возможностях, о том, что вы цените в них.

Подобные высказывания можно в целом разделить на две группы. Первые традиционно строятся по образцу: «Жанна, мне кажется, ты хорошо поешь». Эта оценивающая форма признания, безусловно, имеет право на существование. Однако есть и другая форма высказываний – признания, которые отражают чувства говорящего. Они больше способствуют повышению чувства собственного достоинства адресата. Акцентирующая чувства форма высказывания строится по образцу: «Жанна, я был совершенно очарован твоим пением». Таким образом говорящий сообщает, какую реакцию вызвали у него способности другого.

Понятно ли, на что я хочу обратить ваше внимание? Теперь разобьемся на группы по шесть человек и попробуем выразить друг другу признание...

Сейчас каждый из вас должен в письменной или устной форме подготовить для каждого участника своей подгруппы послание, в котором будет сказано о трех особенно ценимых вами достоинствах этого человека и о вашем отношении к ним. Например, вы можете написать: «Петр, я радуюсь каждый раз, когда ты так ярко рассказываешь о событиях своей жизни». У каждого есть 10 минут, чтобы найти в другом три достоинства. Возможно, такое сообщение покажется непривычным или даже странным как говорящему, так и адресату, ведь многим гораздо легче справиться с критикой, чем с признанием. Адресат должен выслушать все послания молча и только затем спросить, если он чего-то не понял. После того как каждый побудет

в центре внимания, обсудите ваши признания всей подгруппой. На эту работу вам отводится 45 минут.

Теперь вернитесь в общий круг.

*Предложите участникам по кругу сказать о том, какое признание обрадовало каждого больше всего.*

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Легко ли мне было назвать достоинства других?
- Склонен ли я в обычной жизни видеть в себе и в других в первую очередь достоинства, а потом слабости?
- Какой была атмосфера внутри моей подгруппы?
- Как я чувствовал себя, когда стоял в центре?
- Как я чувствую себя сейчас?
- Что бы я хотел добавить?

## 34. Больше признаний (Otto)

### Цели

Это упражнение связано с предыдущим. Отдельные участники услышат о своих сильных сторонах и преимуществах от группы. Доброжелательное отношение группы способствует укреплению веры в собственные силы участников. Важно, чтобы члены группы доверяли друг другу, чтобы подростки были осведомлены об основных принципах гуманистической психологии. Кроме того, необходимо соблюдать принцип постепенности обучения.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** 20 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш.

### Инструкция

Сегодня мы поупражняемся в определении сильных сторон других и в умении сказать о них. Это умение важно для самых разных отношений: дружеских, приятельских, рабочих, между детьми и родителями и т. п. Для некоторых из вас упражнение будет связано с необычными переживаниями: общаясь с группой, вы услышите, какие ваши качества и способности ценятся членами группы. Главное – услышать и правильно воспринять позитивные высказывания в свой адрес.

*Рассказывая об этом упражнении, обратите внимание на основные идеи предыдущего.*

Сначала мы проведем «мозговой штурм» и перечислим все возможные сильные стороны и способности. Не забывайте, что сильные стороны могут быть разными, например, сила характера, сила индивидуальности, социальные или интеллектуальные способности и т. п.

Я хочу, чтобы один из вас записывал все, о чем вы упомянете в процессе «мозгового штурма»...

Теперь следующий шаг. Подумайте, будет ли вам полезно выслушать от других слова признания? Обратите внимание, что ваши внутренние голоса говорят вам разное. Возможно, один внутренний голос скажет: «Было бы прекрасно. Наверное, это будет приятно: ведь я слышу так мало хорошего о себе. Возможно, в итоге я буду очень доволен». Другой голос, может быть, скажет: «Будь внимателен. А вдруг им вообще ничего позитивного в голову не придет, и тогда ты разочаруешься». Третий внутренний голос может сказать: «Разве ты можешь сделать что-нибудь из того, о чем говорят? Домогаться признания? Это уже слишком! Возможно, они так и думают, просто не говорят этого». Четвертый голос может сказать: «Как ты можешь претендовать на внимание такого количества людей? Это нескромно!»

Выслушайте разные внутренние голоса и позвольте им поспорить друг с другом. После этого решите, какому голосу вы отдадите предпочтение... (3 минуты)

Кто хочет рискнуть и выступить добровольцем?

А сейчас пусть каждый из вас в течение 5 минут подумает над тем, какие сильные стороны и способности добровольца ему хотелось бы отметить, запоминайте все, что придет вам в голову. Доброволец в это время может подготовиться и мысленно предположить, что будут говорить ему другие.

Теперь каждый, кто хочет, по очереди будет называть добровольцу ту сильную сторону, которую он отметил. После высказывания каждого участника должна следовать пауза, чтобы доброволец записал информацию и, что особенно важно, смог ее усвоить. Если сильная сто-

рона уже была названа кем-либо из участников, вы можете раскрыть ее по-новому. И еще кое-что: я хочу, чтобы доброволец выслушал все молча и полностью настроился на получение посланий.

*Дайте трем-четырем участникам возможность получить позитивные послания.*

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- О чем я думал, когда решал, следует ли мне выступить в качестве добровольца?
- Как я чувствовал себя в роли добровольца?
- Было ли у меня ощущение, что другие доброжелательно и внимательно сконцентрировались на добровольце?
- Хотел бы я когда-нибудь продолжить это упражнение?
- Что бы я хотел добавить?

## 35. Мои кандидаты (Vopel)

### Цели

Это упражнение даст подросткам возможность обсудить, какие качества они ценят в партнерах по общению и в ком из участников они видят эти качества. Каждый подросток получит более четкое представление о том, какое место он занимает в группе.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** 45 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Мои кандидаты».

### Инструкция

Сегодня вы сможете подумать о том, какие способности и сильные стороны вы особенно цените в других при общении. Я подготовил Рабочий листок, который прошу вас заполнить. У вас есть на это 15 минут...

Теперь возвращайтесь в большой круг.

Пожалуйста, по очереди зачитайте имена тех, кого вы выбрали в качестве своих кандидатов, а названные участники должны отметить, кто их выбрал, во второй колонке бланка. Когда вы будете говорить о том, за кого решили проголосовать, пожалуйста, кратко обоснуйте свой выбор: скажите о том, что вы особенно цените в этом человеке, о каких его сильных сторонах и способностях вы знаете (или можете предположить их наличие).

Теперь разбейтесь на четыре подгруппы. Поговорите друг с другом о том, кого выбрали вы и кто выбрал вас. Довольны ли вы тем, как вас выбирали и представляли? Соответствует ли это вашему предыдущему жизненному опыту? Может быть, вы видите себя несколько иначе, чем вас видят ваши товарищи? Какие специфические черты вы особенно выделяете среди названных? На обсуждение у вас есть 30 минут.

*Чем старше участники, тем больше времени им нужно дать для работы.*

Вернитесь снова в общий круг, чтобы мы могли подвести итоги.

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- За какие сильные стороны моей личности меня чаще всего выбирали?
- Как мне кажется, были ли мои сильные черты верно замечены и оценены другими?
- Есть ли у меня чувство, что на меня смотрели слишком редко и не выбирали в качестве кандидата? В чем может быть причина? Как я сам содействовал такой ситуации?
- Как я себя чувствую сейчас?
- Что бы я хотел добавить?

**Комментарий.** Помогите подросткам, которые получили мало голосов, понять, что в этом, возможно, есть и их доля ответственности, и задуматься над тем, как они могут изменить ситуацию. Обсудите вместе с группой, что для этого уже сделано.

## Рабочий листок

### Мои кандидаты

Пожалуйста, напиши в первом столбце рядом с каждым утверждением имя того участника группы, который, как тебе кажется, идеально подходит для указанной цели. Для каждой позиции ты можешь выбрать в качестве кандидата только одного человека.

	Кого выбираю я?	Кто выбрал меня?
Кто-то, с кем я бы стал говорить о своих проблемах		
Кто-то, в чьем присутствии мне хорошо		
Кто-то, с кем я могу вместе увлеченно что-то делать		
Кто-то, с кем бы я с радостью что-то смастерил или построил		
Кто-то, вместе с кем я бы охотно занялся спортом		
Кто-то, на кого я могу положиться, если мне будет тяжело		

## 36. Позитивная пирамида (Erble/Hall)

### Цели

Это задание – необычный для подростков способ сообщить другим участникам группы, какие их качества привлекают окружающих и высоко ценятся. Обсуждение этих черт поможет углубить доверие в группе и укрепить чувство собственного достоинства каждого участника в отдельности.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** 60 минут.

**Материалы:** бумага для рисования, фломастер для каждого участника. На большом плакате изобразите схему пирамиды, приведенную ниже, по ходу упражнения в соответствующие квадраты пирамиды вносите следующие записи:

1. Мне особенно нравится твоя способность быть естественным.
2. Я доверяю тебе.
3. Я могу учиться у тебя.
4. Я учитываю твое мнение.
5. Я нахожу твою внешность привлекательной.
6. Ты мне нравишься, и я хотел бы с тобой встречаться.

### Инструкция

Сегодня у вас будет возможность сказать о том, что вы особенно цените друг в друге.

Я хочу, чтобы каждый из вас нарисовал в своем блокноте большую пирамиду из шести квадратов, такую же, как та, которую я подготовил.

Теперь напишите в квадратах пирамиды следующие высказывания...

*Последовательно впишите в квадраты подготовленной пирамиды соответствующие высказывания.*

*Напишите над пирамидой ее название: «Позитивная пирамида Михаила (Лены, Ивана...).»*

Сейчас мы будем заполнять блоки позитивной пирамиды и начнем с высказывания «Я учитываю твое мнение». Пожалуйста, встаньте, возьмите свою пирамиду и фломастер. Обойдите комнату, посмотрите друг на друга. Подумайте, какое впечатление вы производите на группу. Каких участников группы вы воспринимаете настолько серьезно, что их мнение важно для вас?

Когда вы примете решение, остановитесь рядом с выбранным участником, посмотрите ему в глаза и скажите: «Олег, я учитываю твое мнение и хочу это подтвердить».

Затем поставьте свою подпись в нужном квадрате пирамиды Олега. Если же вы не доверяете кому-либо, идите дальше и обдумывайте, есть ли другие члены группы, чье мнение вам действительно важно.

По возможности не пропустите никого, но постарайтесь не быть угодливыми и нечестными. Те, кто уже отдал все свои подписи, садится обратно...

Теперь сконцентрируйтесь на высказывании: «Я нахожу твою внешность привлекательной».

*Повторите все инструкции и после заполнения этого квадрата переходите к следующему, и так до тех пор, пока работа не будет завершена.*

А теперь вернитесь в большой круг. Посмотрите на вашу пирамиду. Что вы чувствуете в этот момент? Получили ли вы больше подписей, чем ожидали? Меньше? Ровно столько, сколько ожидали? Что вас радует? Что причиняет боль? Как в прошлом вы способствовали тому, чтобы сегодня получить такую реакцию? Дайте себе время, чтобы все эти мысли пришли в порядок в вашей голове.

Повернитесь к соседу и обсудите то, что пришло вам в голову. У вас есть 5 минут.

А сейчас закончите обсуждение, чтобы мы смогли подвести итоги упражнения.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Как я себя чувствую сейчас?
- Чья подпись была для меня неожиданной?
- Чью подпись я ожидал получить и не получил, в каком квадрате?
- Получил ли я признание в достаточной мере?
- Сделал ли я какие-нибудь выводы из этого опыта?
- Что бы я хотел добавить?

**Комментарий.** Старшим подросткам можно предложить написать краткое письменное заключение о пережитом опыте.

## 37. Силуэт моих сильных сторон (Simon/Clark)

### Цели

Это простое упражнение для младших подростков предназначено для работы над позитивной Я-концепцией. Оно помогает наглядно представить и лучше осознать свои сильные стороны.

**Возраст участников:** от 12 лет.

**Продолжительность:** около 50 минут.

**Материалы:** для каждого участника потребуется большой лист бумаги А1 и коробка восковых мелков.

### Инструкция

Сегодня вам предстоит прояснить для себя, что вы умеете делать хорошо, какими сильными качествами и способностями обладаете. Нарисуйте для начала контур вашего тела большого размера.

Теперь нарисуйте лицо и обозначьте символически грудь и сердце.

А сейчас подумайте о том, что вы можете делать при помощи разных частей вашего тела, какие способности, умения и черты вашего характера зафиксированы в них. Выберите мелок подходящего цвета и перечислите все свои способности и сильные стороны. Например, на ногах вы можете разместить надписи, относящиеся к ним: «Я могу быстро бегать», или на правой ступне: «Я могу пробить отличный одиннадцатиметровый», а на сердце вы можете написать: «Я защищаю слабых». На это задание вам отводится 10 минут.

Теперь выберите мелок другого цвета и перечислите на соответствующих частях тела те способности и сильные стороны, которые вы хотите приобрести в ближайшем будущем. Например, на сердце вы можете написать: «Я хотел бы научиться не злиться так сильно, когда меня кто-то критикует», на голове: «Я хочу научиться как следует запоминать новые слова, которые мы проходим на уроке иностранного языка» и т. п. У вас есть на это 10 минут.

Теперь ищите партнера, с которым вы хотите обсудить ваши картинки... На обсуждение вам предоставляется 15 минут.

Вернитесь в большой круг.

*Попросите добровольцев показать картинку группе и, если это возможно, предложите им повесить свои картины на стену.*

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Легко ли мне было отыскать свои сильные стороны?
- В какой части тела заключается наибольшее число моих сильных сторон?
- С какой частью тела связано самое большое количество моих желаний?
- Какой чертой своего характера я на данный момент больше всего горжусь?
- Какую способность я хотел бы развить прежде всего?
- Что я могу сделать, чтобы реализовались мои желания научиться чему-то?
- Что бы я хотел добавить?

**Комментарий.** Подробно обсудите, какие действия могут предпринять подростки, чтобы научиться реализовывать свои желания. Помогите им выяснить, какие из этих желаний внутренние, а какие мотивированы извне.

## 38. Дерево моих успехов (Howe/Howe)

### Цели

Это классическое упражнение помогает подросткам осознать свои сильные стороны и их взаимосвязь с успешностью в жизни. Дерево с его медленным биологическим циклом представляет собой удачный символ, отражающий процесс развития людей.

Каждому подростку этот символ дает возможность выразить неосознанные, но существенные аспекты Я-концепции, к которым, возможно, он захочет обратиться впоследствии.

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** около 65 минут.

**Материалы:** бумага для рисования и коробка восковых мелков для каждого участника и карандаш, листочки для записей.

### Инструкция

Сегодня я хочу предложить вам поразмышлять о том, какие способности и сильные стороны у вас есть и чего они помогают вам добиться в жизни. Перечислите на листе бумаги те черты характера, которые помогают вам побеждать в жизни, например, мужество или выносливость; ваши коммуникативные способности, которые помогают вам общаться с другими, например, умение слушать или умение влиять на других; ваши физические качества, например, сила, ловкость и т. п.; ваши интеллектуальные способности, например, знание арифметики или креативность. Составьте список всех способностей и сильных черт, которые можно отнести к этим категориям. У вас есть 15 минут.

Теперь вспомните об успехах, которых вам удалось достичь при помощи ваших способностей и трудолюбия. Вы можете подумать о своем реферате по биологии или о вашем значке спасателя на воде, о том, как вас выбрали представителем класса и т. п. Составьте длинный список своих успехов. В вашем распоряжении 15 минут.

А сейчас нарисуйте дерево с корнями, стволом и кроной. Корни будут символизировать ваши сильные стороны и способности. Если какое-то качество развито очень сильно, нарисуйте большой корень. Если способность только намечается, нарисуйте маленький и т. д. На каждом из корней напишите название соответствующей сильной стороны. Пусть все корни вашей корневой системы сходятся в основании ствола, на вершине которого их общность образует крону, символизирующую успехи в вашей жизни. Каждому успеху должна соответствовать одна ветка. Серьезным успехам должны соответствовать толстые ветви, а более мелким – тонкие ветки или сучки. На каждой ветке напишите об успехе, который она символизирует. На это у вас есть 45 минут.

Заканчивайте рисовать и возвращайтесь в круг. Положите ваши картинки на пол перед собой.

Пройдите по кругу и посмотрите на рисунки других. Обратите внимание, как непохожи деревья друг на друга... (5 минут)

Сейчас вместе с вами я хочу подвести итоги нашего упражнения.

Подведение итогов будет происходить следующим образом. Участник, который хочет представить свое дерево группе, кладет свою картинку без объяснений на середину круга. Остальные сначала совершенно спонтанно выражают первые впечатления и первую реакцию

на общий вид дерева, его размер, цвет, соотношение корней и кроны и т. д. Затем доброволец дает пояснения к своему рисунку.

*Почти всегда участники забывают о своих сильных качествах, особенно часто в тени остаются умения в области чувств, например, способность любить или злиться, грустить или быть довольным, чувствовать себя сильным или слабым и т. п. Важно обратить внимание подростков на те позитивные качества, которые есть в их распоряжении, но не нашли отражения в рисунках. То же относится и к успехам.*

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Насколько я доволен своим деревом?
- Как отреагировала группа на мое дерево?
- О каких своих сильных сторонах я забыл?
- С кем я разговариваю о моих сильных сторонах и успехах?
- Что я еще могу сделать, чтобы осознать черты моего характера и мои способности?

**Комментарий.** Рисунок дерева сам по себе является хорошим диагностическим средством. Перечисленные сильные стороны, цвета, используемые в рисунке, нажим, резкость контуров, использование предоставленного пространства, вид и форма корней и кроны, – все это отражает существенные аспекты Я-концепций участников. Если вы достаточно подготовлены и имеете опыт терапевтической и консультативной работы, то можете учитывать эту информацию при подведении итогов.

Спросите подростков, есть ли у них желание забрать свой рисунок домой и обсудить его с родителями, братьями и сестрами или друзьями.

Во время подведения итогов обращайтесь внимание участников на пропущенные ими сильные стороны и успехи, и тогда маленькие деревья превратятся в большие и раскидистые.

## 39. Письмо моего друга (Savary)

### Цели

В этом упражнении подростки получают возможность поразмышлять о сильных сторонах своей личности и способностях, которые могут помочь им адаптироваться в жизни.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** около 60 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш.

### Инструкция

В упражнении, которое я хочу вам предложить, вы сможете проявить свою фантазию, а также способности к самопознанию. Речь пойдет о чертах характера.

Представьте, что вы гуляете по парку. Вы наслаждаетесь тишиной и радуетесь прекрасным деревьям и растениям...

По дороге вы находите письмо, которое, вероятно, кто-то потерял. Письмо адресовано кому-то, кого вы не знаете, но отправитель – ваш лучший друг. Конверт не заклеен, и вы, сгорая от любопытства, достаете письмо и начинаете читать. В письме ваш друг рассказывает о вас и описывает, к вашей радости, пять черт вашего характера, пять качеств, которые, с его точки зрения, помогают вам решать жизненные задачи. Некоторые абзацы дают представление о том, как вы применяете свои способности, когда и каким образом вы развили их и чего вы добиваете благодаря им. Вам очень нравится это письмо, вы видите, что ваш друг по-настоящему понимает вас и очень к вам внимателен.

Пожалуйста, возьмите лист бумаги и сами напишите письмо, которое вы только что читали в своем воображении. У вас есть на это 30 минут.

Теперь разбейтесь на группы по 4 человека. По очереди зачитайте ваши письма, а затем обсудите, что вам особенно понравилось в каждом из них, что в нем близко к истине, а какие из перечисленных качеств, по вашему мнению, несвойственны автору. Подумайте, знали ли вы о наличии этих качеств у автора до прочтения письма. На обсуждение у вас есть 30 минут.

Возвращайтесь в большой круг.

*Во время подведения итогов позвольте желающим зачитать отрывки из писем.*

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Мог ли мой друг в действительности написать такое письмо?
- Есть ли у меня друг, который меня хорошо знает?
- Доставило ли мне удовольствие писать это письмо?
- Хочу ли я зачитать свое письмо перед группой?
- Как я себя чувствую сейчас?
- Легко ли мне было описать пять своих достоинств и подтвердить их примерами?
- Чье письмо мне особенно понравилось?
- Что бы я хотел добавить?

**Комментарий.** Если времени достаточно, вы можете зачитать письма анонимно и предоставить участникам возможность угадать, о ком написано каждое.

## 40. Мои сильные стороны (Vopel)

### Цели

На примере этого упражнения подростки смогут осознать, какие сильные стороны характера они проявляют в повседневной жизни, и подумать о связанных с этим преимуществах и недостатках. Они также смогут увидеть, какие качества будут называть другие участники группы.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** около 50 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Мои сильные стороны».

### Инструкция

Сегодня предметом нашего обсуждения будут те черты характера, которые помогают нам справляться с жизненными испытаниями.

Я подготовил Рабочий листок и прошу вас его заполнить (*20 минут*).

А теперь разбейтесь на группы по 4 человека... Зачитайте друг другу свои записи, расскажите о том, в какой последовательности вы выстроили перечисленные в Рабочем листе качества, и приведите примеры, которые кажутся вам подходящими. В заключение поговорите о том, при каких обстоятельствах сильные стороны вашей личности могут обернуться слабыми. На обсуждение у вас есть 30 минут.

Возвращайтесь в большой круг...

*Попросите подростков по очереди рассказать о сильных сторонах своей личности.*

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Как соотносятся между собой три самые сильные черты моей личности?
- Появляются ли новые сильные черты?
- Направлены ли они на одно и то же?
- Как сильные стороны моей личности проявляются в повседневной жизни?
- Каковы их преимущества и недостатки?
- Как могут сильные стороны личности одновременно быть и слабыми?
- Какие три сильные черты характера присущи моему отцу или моей матери (тому из них, кто одного со мной пола)?
- Что бы я хотел добавить?

**Комментарий.** Чтобы наглядно представить динамику сильных черт характера, вы можете предложить двенадцати добровольцам представить себе какую-нибудь сильную сторону своего характера и идентифицировать себя с ней: на небольшой конференции собрались вместе двенадцать сильных черт характера, каждый представляется и рассказывает о своих преимуществах. На втором этапе добровольцы рассказывают о том, как можно задействовать их сильные черты, не подвергая себя угрозе и не вступая в противоборство с другими.

Для юношей и девушек это очень важное задание, развивающее тему упражнения 22 «Внутреннее многоголосие».

## Рабочий листок

### Мои сильные стороны

Прочитайте, пожалуйста, список сильных сторон личности и проставьте в скобках около них номера в последовательности, соответствующей тому, в какой степени они определяют ваше отношение к миру. Номер 1 получает то качество, которое максимально определяет ваше поведение, и т. д.

Добавьте к списку одно или несколько качеств, если считаете их важными для описания вашей личности.

- (...) Любопытство
- (...) Подвижность
- (...) Честолюбие
- (...) Ответственность
- (...) Уважение
- (...) Самообладание
- (...) Мужество
- (...) Способность к реализации
- (...) Готовность помочь
- (...) Независимость
- (...) Выносливость
- (...) \_\_\_\_\_
- (...) \_\_\_\_\_
- (...) \_\_\_\_\_

Приведите примеры из жизни, которые подтверждают важность трех самых сильных сторон вашей личности.

Основная черта моей личности:  
пример \_\_\_\_\_

Вторая по важности черта моей личности:  
пример \_\_\_\_\_

Третья по важности черта моей личности:  
пример \_\_\_\_\_

А теперь снова перечислите три самых сильных черты и укажите, при каких обстоятельствах они могут превратиться в слабые места, а при каких – будут оценены по достоинству.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## 41. Аукцион (Vopel)

### Цели

Это упражнение может помочь юношам и девушкам осознать свое профессиональное будущее, научиться соотносить выбранную профессию с развитыми у них к настоящему времени способностями.

Наши способности и качества, наши сильные стороны мы можем с определенной степенью достоверности разделить на три области. Первая область – то, что называют личностными качествами, что определяет жизненную позицию человека. Вторая область – общие способности (например, математические или литературные). Третья область – это специальные способности и знания, которые могут быть применены лишь в узко ограниченной рабочей области (например, в программировании).

В этом упражнении речь пойдет о первой области.

**Возраст участников:** от 18 лет.

**Продолжительность:** около 40 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш. Кроме того, необходимо подготовить для аукциона карточки форматом А6, на каждой из которых должно быть написано по одному из следующих качеств:

решимость	открытость
педантичность	готовность развиваться
добросовестность	умение концентрироваться
умение выразить свой гнев	мужество
внутреннее спокойствие	готовность рисковать

тяга к приключениям	умение отдыхать
способность выразить любовь	доверие к себе
любопытство	вежливость
дипломатичность	пунктуальность
рациональность	надежность
эмоциональная стабильность	готовность помочь
умение выразить грусть	способность признавать свои ошибки
умение сочувствовать	критичность
экспрессивность	изобретательность и фантазия
твердость	самообладание
гибкость	самоуважение
широта натуры	чувство такта
умение выразить радость	спонтанность
сила убеждения	толерантность
жизнестойкость	способность подчиняться
честность	способность наслаждаться
неподкупность	ответственность
инициативность	справедливость
предприимчивость	способность уважать свои и чужие ценности
лояльность	принятие своего тела
интеллектуальная открытость	сила воли
оптимизм	юмор
любовь к порядку	открытость
терпение и настойчивость	чувствительность
способность переносить нагрузки	энергичность

### Инструкция

Я хочу предложить вам принять участие в упражнении, где речь пойдет о сильных сторонах и способностях, которые есть у вас и у окружающих. Имеется в виду то, как вы себя позиционируете, как вы действуете, общаясь с окружающими и с самим собой. Подумайте о разнообразии возможных качеств, от педантичности до гибкости, от способности к самореализации до умения учесть чужое мнение и т. д. К этому перечню качеств относятся и ваши установки, и система ценностей, и сильные стороны личности.

Сегодня мы проведем интереснейший аукцион, где у вас будет возможность выбрать себе что-нибудь из огромного разнообразия личностных качеств. На аукцион вы попадете достаточно подготовленными, потому что для начала должны будете подумать о том, какие черты характера вам присущи, насколько они важны для вас и как вы применяете их на практике. Кроме того, можете подумать о том, какие качества вам хотелось бы развить в себе или приобрести. Отметьте все, что приходит вам в голову, на листе бумаги в любой последовательности. У вас есть на это 10 минут.

Заканчиваем подготовку. Обратите внимание на то, что при проведении аукциона действуют определенные правила. У меня есть стопка карточек, на каждой написано название какого-то качества. Вы должны постараться из всех представленных качеств купить все те, которые вы хотите приобрести. Каждое свойство будет выставляться на аукцион лишь один раз. Чтобы у всех были равные стартовые условия, в распоряжении каждого будет 100 условных единиц, которыми он сможет расплачиваться за покупки. Вы должны сами решить, какую сумму готовы выделить на покупку того или иного качества. Когда вы покупаете карточку, отметьте на ней, какую сумму отдаете за нее. Так вам легче будет контролировать имеющиеся

в вашем распоряжении «деньги». Аукцион заканчивается в тех случаях, когда ни у кого не остается «денег», когда проданы все качества или когда никто больше не интересуется выставленными на аукцион качествами.

Всем ли понятны правила?

*Вы играете роль ведущего аукциона и можете придать ему реалистичности, давая, как в настоящем аукционе, короткие комментарии и оценки отдельным свойствам. Вы назначаете цену каждому свойству и даете участникам группы возможность поднять цену. Вы можете также определенным образом комментировать поведение группы во время аукциона, что особенно уместно в тех случаях, когда на отдельное свойство возникает очень большой спрос и цена его взлетает настолько, что один участник сможет купить только одно качество.*

Положите приобретенные карточки на пол перед собой и задайте себе следующие вопросы: «Довольны ли вы тем, как использовали свои средства? Приобрели ли вы подходящие и нужные вам качества? Какой набор качеств вы приобрели? Как эти качества соотносятся друг с другом? Соответствует ли цена приобретенных вами качеств их важности, или вы переплатили?»

Сделайте короткие пометки о том, что вы о себе узнали. На это у вас есть 5 минут.

Теперь я хочу, чтобы каждый по кругу сообщил, какие качества приобрел и сколько заплатил за каждое. Затем желающие могут рассказать, что они думают по поводу упражнения.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Вел ли я себя во время него так же, как я веду себя в обычной жизни?
- Применил ли я во время аукциона те качества, которые я приобрел на нем?
- Какой вывод я могу сделать по итогам аукциона?
- Были ли передо мной люди, с которых я брал пример? Были ли наставники? Насколько самостоятельно проходило мое становление?
- Что я думаю о поведении других участников во время аукциона?
- Увидел ли я кого-нибудь во время аукциона в новом свете?
- Какой список качеств я составил во время подготовки к аукциону?
- Смог ли я приобрести на этом аукционе качества из этого списка?
- Позволяет ли сопоставление моего списка с приобретенными на аукционе качествами сделать выводы о том, какие профессиональные цели мне подходят?
- Как я чувствую себя сейчас?

**Комментарий.** Это увлекательное упражнение доставит участникам удовольствие, и в то же время его результаты дают хороший повод для размышлений. Вы можете составить список навыков самоорганизации и предложить подросткам вспомнить шесть своих самых значительных успехов за последние годы и подумать, какие именно качества характера и действия привели их к результатам, которые доставляют им наибольшее удовольствие (см. Рабочий листок следующего упражнения).

## 42. Двадцать качеств (Hawley/Simon/Britton)

### Цели

С помощью этого упражнения подростки могут еще раз проверить, какими социальными навыками и способностями они обладают и как проявляется их индивидуальность. В Рабочем листе к упражнению важнейшие духовные качества перечислены вместе с социальными, интеллектуальными и физическими способностями, которые уже сейчас играют значительную роль в жизни подростков.

Каждый участник определит, какие из этих сильных сторон имеют для него наибольшее значение, то есть приносят ему успех и доставляют радость. Обдумав это, он сможет понять, что его достоинства можно развивать в будущем и что его личностное и профессиональное совершенствование должно происходить осознанно.

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** около 75 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Двадцать качеств», бумага и карандаш.

### Инструкция

Это упражнение поможет вам проанализировать свои сильные стороны, обнаружить и осознать особенно яркие таланты. Если я осознаю свою одаренность, мне проще осмысленно выбирать свой жизненный путь и прежде всего осуществлять профессиональный выбор с учетом собственных возможностей.

Как я могу узнать о своих талантах? Есть два важнейших признака, по которым можно определить, что у меня действительно есть талант. Прежде всего, тренировка или применение способностей должны доставлять мне удовольствие, и, кроме того, я должен быть в достаточной мере нацелен на успех. Многие недооценивают первое условие – получение удовольствия и радости от того, что нам удается хорошо делать. Если мне приходится преодолевать и подавлять себя, чтобы достичь определенного уровня в какой-либо деятельности, то это вовсе не то дарование, которое можно брать за основу при построении жизненных планов.

И еще кое-что: я верю, что мы достигаем настоящего успеха только тогда, когда занимаемся теми видами деятельности, которые доставляют нам наслаждение и которыми мы хорошо владеем. Тогда мы – как будто это происходит само по себе – постоянно совершенствуемся в этих областях.

Заполните, пожалуйста, Рабочий листок. В вашем распоряжении 45 минут.

Теперь разбейтесь на подгруппы по четыре человека и обменяйтесь мыслями. Расскажите друг другу о том, каковы шесть ваших самых сильных качеств и как этот список может пригодиться вам при планировании будущего.

Скажите друг другу и о том, действительно ли названные сильные качества, по вашему мнению, присущи вашему собеседнику, замечали ли вы в нем эти черты. На обсуждение у вас есть 30 минут.

Возвращайтесь в большой круг.

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Что было для меня самым важным в этом упражнении? Что я понял?

- Какие выводы я могу сделать?
- Насколько глубоко я занимался до сих пор анализом моих талантов и способностей?
- Какие возможности у меня есть для этого в будущем?
- С кем мне было бы полезно обсудить эту тему?
- Что бы я хотел добавить?

**Комментарий.** Если у вас достаточно времени и если группа уже долго работает вместе, полезно предложить каждому представить себя и рассказать о своих сильных сторонах в общем круге, а затем получить отзывы и узнать, насколько эти сильные стороны замечают в нем другие.

## Рабочий листок

### Двадцать качеств

Прочитай список приведенных сильных сторон личности и проранжируй их так, чтобы они объективно отражали особенности твоего характера. Тому качеству, которым ты особенно гордишься, которое доставляет тебе наибольшую радость и в наибольшей степени определяет твои успехи, дай номер 1, следующему по значимости – номер 2 и т. д. Впиши эти номера в первую колонку.

После этого возьми чистый лист бумаги и перечисли шесть самых счастливых и радостных переживаний, которые ты испытал за последние несколько лет. Расскажи коротко, что ты делал, чтобы добиться такого результата, и что он значил для тебя. Пронумеруй описания ситуаций в порядке важности от одного до шести.

Затем поставь крестики в соответствующих колонках напротив тех своих черт, которые ты проявил в этих шести ситуациях. В столбце «Всего» отметь, сколько раз ты их применял.

Проверь и отметь, насколько данная тобой каждому свойству оценка соответствует значению в столбце «Всего» \_\_\_\_\_

Теперь в нескольких предложениях опиши основную область приложения сильных сторон твоего характера, то есть в чем они состоят, как дополняют друг друга и чего позволяют достичь \_\_\_\_\_

Подумай, что дает этот анализ для твоего дальнейшего профессионального развития. Коротко опиши свои выводы: \_\_\_\_\_

Список качеств

	Ранг	1	2	3	4	5	6	Всего
Логическое мышление и аналитические способности								
Наблюдательность								
Честолюбие								
Способность радоваться								
Способность взять на себя роль лидера								
Точность								
Готовность помочь								
Физическая сила								
Способность к сотрудничеству								
Креативность								
«Золотые руки»								
Интерес к естественным наукам и технической области знаний								
Любопытство								
Готовность рисковать								
Самообладание								
Доверие к себе								
Сексуальная привлекательность								
Ответственность								
Способность выразить свои мысли словами								

## 43. Полярности (Lederman)

### Цели

Цель этого простого упражнения – обратить внимание подростков на то, что у любых сильных сторон, как у магнита, всегда есть отрицательный полюс – слабость, и это необходимо учитывать.

Подростки и молодые люди в подавляющем большинстве переживают переходный период строительства нового и потому сосредоточены на своих сильных сторонах. Если же их самооценку дополняет понимание того, что достоинства и сильные стороны имеют полярные противоположности, они смогут мягче относиться к себе при неизбежных неудачах.

Итак, это упражнение должно способствовать пониманию того, что слабости имеют право на существование, и не стоит быть излишне строгим к себе, постоянно сравнивая себя с идеалом.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** около 10 минут.

### Инструкция

В этом упражнении вы сможете выразить сильные стороны личности непривычным образом, а именно определяя при этом дополняющие их слабые стороны.

Давайте я поясню, что я имею в виду, на примере. Рассмотрим положительные моменты такого качества, как прилежность. Прилежность побуждает нас оставаться в движении, позволяет нам долгое время работать и быть активными. Таким образом, мы расходует много энергии. Если бы голос лени не побуждал нас расслабиться, словно бы говоря: «Успокойся, отдохни немного, получи удовольствие от простых вещей», – мы в принципе не могли бы отдыхать.

В своем стремлении проявлять прилежность мы можем перенапрячься так, что она начнет работать против нас или против окружающих и может принести вред. К счастью, задолго до этого момента дает знать о себе одна из наших слабостей и предохраняет нас от этой опасности.

Вы увидите это на собственном опыте, и для начала я хочу, чтобы вы расставили стулья вдоль стен так, чтобы мы смогли освободить больше пространства.

Пройдитесь немного по комнате, расслабьтесь, встряхните руками и ногами...

Теперь остановитесь и постарайтесь найти слово или словосочетание, которое обозначает одну из сильных сторон вашей личности, например, способность любить или находчивость... Найдя это слово, вы должны сразу идентифицировать себя с названным качеством, а затем качество – со всем телом. Вы должны двигаться так, чтобы ваши движения подходили этому качеству. Давайте я покажу это на примере свойства, которое мне самому пришло в голову...

*Не бойтесь изображать качество комично, неловко или глупо. Ваше представление вдохновит участников и поможет им выполнить задание искренне.*

А теперь превращайтесь в свои самые сильные черты характера и двигайтесь соответственно... (7 минута)

Попробуйте все больше утрировать ваши движения, «перенапрячь» это качество... (7 минута)

Теперь остановитесь и найдите противоположное свойство. Итак, умный будет глупым, любящий станет агрессивным и т. д. Идентифицируйте себя с новым свойством и двигайтесь, как ему полагается... (7 минута)

Попробуйте теперь усилить ваши движения и сделать их напряженными... (7 минута)

Остановитесь и станьте снова собой ... (1 минута)

Возвращайтесь обратно в круг. На что вы обратили внимание?

*Позвольте подросткам изобразить таким же образом еще одну или две черты характера.*

### **Подведение итогов**

- Насколько мне понравилось упражнение?
- Как я себя чувствовал, когда показывал свою сильную сторону?
- Как я себя чувствовал, когда показывал обратную сторону своего сильного качества?
- Что я нашел позитивного в противоположности моей сильной стороны?
- Что я заметил в своем теле? Когда я чувствовал себя наиболее расслабленным? Наиболее оживленным? Самым напряженным?
  - Дошел ли я до того момента, когда одна из сильных сторон моей личности стала действовать мне во вред?
  - Как я чувствую себя сейчас?
  - Что бы я хотел добавить?

**Комментарий.** Если в группе есть пугливые и застенчивые подростки, вы можете вместо движения предложить им только зафиксировать свойства личности в определенном статичном положении. При этом они могут закрыть глаза.

## 44. Гений и идиот (Castillo)

### Цели

Это упражнение достаточно точно иллюстрирует постулат, что и сильные стороны и слабости – когда они в переизбытке – могут навредить. Когда мы хотим быть особенно хорошими, мы ставим себе нереально высокие цели, которых не можем достичь, и затем погружаемся в отчаяние. Когда мы с самого начала занижаем свои достоинства и ощущаем беспомощность, мы также испытываем фрустрацию.

Обыграв в этом упражнении оба варианта, подростки смогут легче отыскать естественное для них равновесие.

**Возраст участников:** от 12 лет.

**Продолжительность:** около 20 минут.

**Материалы:** по одной старой газете для каждого участника.

### Инструкция

Я хочу предложить вам поучаствовать в эксперименте, который называется «Гений и идиот». В каждом из нас присутствуют оба этих качества: иногда мы считаем себя гениальными и верим, что можем творить чудеса, иногда потом разочаровываемся и понимаем, что не представляем собой ничего особенного. А бывает и так, что у нас заранее опускаются руки, и мы уверяем себя, что ни на что не способны. Это не только нецелесообразно, но и ошибочно, так же как и иллюзия собственной гениальности.

Так как обе крайних позиции выливаются в духовную слабость, я хочу дать вам возможность осознанно испытать обе крайности и понять, чему это может научить вас.

Пожалуйста, выберите партнера, который вам интересен...

Возьмите газету и сложите один ее лист пополам. Пусть каждый из пары возьмется за угол этого листа и представит себе, что между вами воображаемая линия, через которую вы хотите перетянуть вашего партнера, но так, чтобы не разорвать при этом газету. Когда вы разорвете газету, возьмите новый лист и попробуйте еще раз. (2 минуты)

Теперь выберите нового партнера.

Представьте себе своего внутреннего гения, часть вашей сущности, которая знает ответ на вопрос и понимает, как найти решение проблем (часть которых – в вас самих). Будьте гением и попытайтесь перетянуть вашего партнера через воображаемую линию, не порвав лист газеты. У вас есть на это 2 минуты.

Теперь ищите еще одного партнера.

Представьте себе своего внутреннего идиота, вашу часть, которая ничего не делает правильно, постоянно совершает ошибки, вечно требует помощи. Будьте идиотом и попробуйте, перетянув вашего партнера через воображаемую линию, не порвать газету.

Обсудите друг с другом, что вы узнали и о чем вы подумали, какой новый опыт пережили во время трех ваших попыток. (2 минуты)

Ищите нового партнера. (2 минуты)

Решите сами, какую из ролей, гения или идиота, вы хотите сыграть. Не говорите своему партнеру ничего о своем решении. Попытайтесь перетянуть его к себе через воображаемую линию и попробуйте понять, какую роль выбрал на этот раз ваш партнер. (2 минуты)

Обсудите полученный опыт. (2 минуты)

Предоставьте подросткам возможность еще два раза проиграть последний вариант.

**Подведение итогов**

- Насколько мне понравилось упражнение?
- Что произошло, когда я играл гения?
- Что произошло, когда я играл идиота?
- Когда я играю гения? Когда я действую так, как будто я могу больше того, на что в действительности способен?
- Когда я играю идиота? Когда я действую так, как будто мне нужно больше помощи, чем на самом деле?
- Когда роль гения полезна для меня?
- Когда она может мне навредить?
- Когда роль идиота может мне навредить?
- В чем она может быть мне полезна?
- Что бы я хотел добавить?

**Комментарий.** Это упражнение может быть полезно подросткам перед экзаменами или в такой ситуации, когда они должны доказать свои способности. У вас есть возможность разбудить в них гения и идиота, чтобы затем они могли спокойно идти на экзамен и работать, будучи свободными от идеализированной модели гения и самоуничижительной модели идиота.

## 45. Моя обучаемость (Hawley/Simon/Britton)

### Цели

В этом упражнении подростки могут сосредоточиться на своей способности к обучению. Вспомнив свои успехи и просто радостные события, связанные с учебой, они смогут определить, какие факторы играют для них особую роль в обучении. Это даст им возможность понять, какие условия обучения оптимальны для каждого из них.

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** около 75 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Моя обучаемость», листы бумаги А4.

### Инструкция

Сегодня я хочу помочь вам исследовать очень важную способность – способность к обучению, или обучаемость.

Вы наверняка слышали о живом обучении или об учебе длиной в жизнь. В одном из упражнений мы уже обсуждали, насколько важно, чтобы учеба доставляла удовольствие и была разнообразной. Помимо этого, мы исходим из того, что в условиях развивающейся западной цивилизации приходится готовиться к решению непрерывно возникающих трудностей и постоянно учиться. Проблемы, уже имеющиеся на Земле к настоящему моменту, такие как нехватка пищи и энергии, только подтверждают верность этой точки зрения.

С другой стороны, с субъективной точки зрения духовно и физически бодрыми в пожилом возрасте остаются прежде всего люди, которые были достаточно любознательны в течение всей жизни и умели учиться.

Чтобы прожить свою жизнь подобным образом, я должен знать важнейшие условия, которые делают обучение приятным и действенным. Я подготовил Рабочий листок – бланк, который вам нужно заполнить за следующие 45 минут.

Разбейтесь на группы по четыре человека и обменяйтесь мнениями о том, какая модель обучения идеальна для вас лично и где вы, по вашему мнению, можете найти идеальные условия для ее реализации. У вас есть на обсуждение 30 минут.

Возвращайтесь в большой круг, чтобы мы вместе подвели итоги.

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Узнал ли я что-то новое о себе?
- Соответствует ли мое нынешнее обучение идеальной для меня модели?
- Достаточно ли я доверяю себе, чтобы самому определить подходящие для меня условия обучения?
- Что бы я хотел добавить?

## Рабочий листок

### Моя обучаемость

Эта анкета должна помочь тебе определить свой индивидуальный стиль обучения. Вспомни восемь случаев из своей учебной жизни, которые были для тебя самыми приятными, позволили получить удовольствие от учебы. Что ты смог изучить в каждом случае? Образовательный опыт может относиться к самым разным областям твоей жизни, к любому ее периоду.

Коротко опиши на листе бумаги, чему ты научился в каждом случае и что доставило тебе удовольствие.

После этого заполни следующую таблицу. Вспомни еще раз свои учебные ситуации и напротив каждого высказывания, которое характеризует твой конкретный опыт, поставь крестик в колонке с соответствующим номером.

	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого
Я приобрел новую информацию и знания									
Я изучил концепцию, понял причинно-следственные связи									
Я приобрел новую способность									
Мое тело было в движении									
Я был один									
Я был в обществе других									
Был кто-то, кто помог мне в учебе									
Я приобрел власть над вещами									

	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого
Я приобрел власть над людьми									
Я научился владеть собой									
Я пошел на риск									
Я знал с самого начал, что хотел выучить									
Была важна моя выносливость									
Для меня имела основное значение оценка окружающих									
Я доказал себе самому свою способность учиться									
Я произвел впечатление на других									
Я получил материальное вознаграждение									

Теперь подсчитай, сколько раз ты отметил каждое высказывание, и запиши результат в столбце «Итого».

В нескольких предложениях опиши условия, которые сопутствовали приятным и важным для тебя учебным ситуациям \_\_\_\_\_

А теперь напиши, какие условия тебе нужны для того, чтобы учиться в будущем. Перечисли места работы, учебные ситуации, другие сферы жизни, в которых могли бы сложиться оптимальные условия для твоего обучения \_\_\_\_\_

## 46. Компетентность и вознаграждение (Vopel)

### Цели

Подростки получают возможность вспомнить ситуации, в которых они были успешны, добились хороших результатов. Они смогут подумать над тем, благодаря каким своим качествам они добивались успехов и что служило им вознаграждением.

Таким образом они смогут понять, что из того, что им нравится делать, позволяет им добиваться успеха и каких вознаграждений они ожидают за это.

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** около 120 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Компетентность и вознаграждение», листы бумаги А4.

### Инструкция

*Вступительное слово можно построить на основе пояснений к упражнениям 42 («Двадцать качеств качеств») и 45 («Моя обучаемость») с учетом особенностей группы.*

Это упражнение поможет вам понять, в каких областях знания вы добились успеха и какие способности и сильные стороны характера позволили вам преуспеть. Одновременно вы сможете понять для себя, на какое вознаграждение вы можете рассчитывать, выбирая подходящую вам модель приложения профессиональных навыков.

Суть в том, что существенное условие нашего успеха в выбранной деятельности – радость и удовлетворение, которое приносит нам обладание определенными способностями и сильными сторонами. Если, к примеру, я работаю лаборантом, то для меня исключительно важно, что, работая, я получаю удовольствие от точного и последовательного выполнения своих обязанностей.

Я понимаю, что если я соответствую стандартам, принятым в выбранной мной области, то могу рассчитывать на соответствующее вознаграждение. Однако если то, что я делаю, мне не нравится, и я делаю это только ради денег, то я буду вынужден постоянно напрягаться. Тогда работа превратится для меня в постоянный стресс, и я не смогу делать ее хорошо. Наверняка каждый из вас встречал в жизни таких людей.

Я хочу, чтобы сейчас вы проанализировали несколько ситуаций, в которых вы были успешны. Разделите свою жизнь на три одинаковых временных отрезка. Затем выберите для первого периода два, для второго – три и для последнего – четыре успешных дела, которыми вы гордитесь и сегодня, которые были для вас важны и воспоминания о которых доставляют вам радость.

*Разъясните участникам, что под успехом в данном случае подразумевается не общее умение (например, «умение играть на скрипке»), а достижение хороших результатов в конкретных ситуациях, ограниченных во времени (например: «Я сыграл на скрипке концерт Мендельсона»).*

Возьмите лист бумаги и последовательно опишите девять ситуаций, в которых вы были успешными, и пронумеруйте их по степени значимости от 1 до 9 в соответствии с тем, как вы оцениваете свой успех, в какой степени он доставил вам удовольствие, чего вы достигли, какие способности и таланты вы применили и в каком возрасте. При этом для каждого случая вы должны перечислить шесть своих качеств, которые способствовали достижению успеха. На выполнение этого задания у вас есть 1 час.

Теперь перейдем ко второму этапу. Я подготовил Рабочий листок, который вы должны заполнить за 30 минут.

*После окончания этого этапа сделайте небольшую паузу.*

Разбейтесь на группы по 4 человека... Сообщите друг другу свои ответы на вопросы и обсудите их. На обсуждение у вас есть 30 минут.

Вернитесь обратно в большой круг, чтобы мы смогли вместе подвести итоги упражнения.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Узнал ли я что-то новое о себе?
- Могу ли я сделать для себя какие-то выводы?
- По каким критериям я выбирал успехи, относящиеся к каждому из трех жизненных периодов?
  - Соответствуют ли мои нынешние профессиональные устремления той профессиональной области, которая мне подходит?
    - Как еще я могу понять, какие области применения знаний мне подходят?
    - Какие эмоции вызвало у меня это упражнение?
    - Как я чувствую себя сейчас?
    - Что бы я хотел добавить?

**Комментарий.** В данном случае важно обсудить ответы хотя бы некоторых участников в общем кругу и предложить остальным рассказать о своих впечатлениях, то есть дать возможность выступающим получить обратную связь и лучше понять, в чем же заключаются их сильные стороны.

## **Рабочий листок**

### **Компетентность и вознаграждение**

Сегодня тебе предстоит проанализировать ситуации, в которых ты был наиболее успешным. Основная цель – выявить твои ключевые способности и сильные стороны и понять, что для тебя является истинным вознаграждением.

Проанализируй девять ситуаций успеха, которые ты только что описал, воспользовавшись приведенной ниже таблицей. Напротив каждой способности, которая была задействована при достижении успеха, поставь крестик в колонке с соответствующим номером. Сделав это, просуммируй крестики, стоящие напротив каждого утверждения (проставь результат в колонке «Всего»). Выполни то же задание в разделе «Вознаграждение».

Определи свои самые сильные стороны (те, что получили больше всего крестиков) и опиши подходящую для них модель приложения профессиональных навыков

---

Определи таким же образом оптимальные для тебя виды вознаграждения

---

Какие профессии и рабочие места соответствуют твоей модели приложения профессиональных навыков?

Сможешь ли ты на таком рабочем месте получать желаемое вознаграждение?

### **Таблица**

#### **«Компетентность и вознаграждение»**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Всего
<b>Сильные стороны и способности</b>										
Логическое мышление и аналитические способности										
Наблюдательность										
Честолюбие										
Способность радоваться										
Способность взять на себя роль лидера										
Точность в работе										
Готовность помочь										

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Всего
Физическая сила										
Способность к сотрудничеству										
Креативность										
«Золотые руки»										
Интерес к естественным наукам и технической области знаний										
Любознательство										
Готовность рисковать										
Самообладание										
Доверие к себе										
Сексуальная привлекательность										
Ответственность										
<b>Вознаграждения</b>										
Я доказал самому себе, что я могу сделать это										
Я добился теплого отношения и благосклонности окружающих										
Я получил наслаждение										
Я получил признание										
Я получил материальное вознаграждение (деньги, похвальную грамоту, аттестат, повышение по службе)										
Я выиграл соревнование										

## Глава III

### Отношение к телу

#### 47. Чувственное восприятие (Rainwater)

##### Цели

Можно выделить три основных способа познания мира: чувственное восприятие, телесное восприятие и мышление. К мышлению в широком смысле мы можем отнести наши суждения, планы, анализ, воспоминания и т. д. Наверное, большую часть времени мы проводим в размышлениях. Чувственное восприятие с помощью пяти органов чувств делает доступной информацию об окружающем мире. Этот вид восприятия развит у нас недостаточно, мы перерабатываем лишь небольшую часть поступающей информации. С помощью телесного восприятия мы получаем информацию о нашем собственном теле, мускулах, суставах, внутренних органах, кожном покрове. В этой области иногда возникают серьезные сложности, поскольку сознание регистрирует лишь часть находящейся в распоряжении тела информации.

Как люди западной цивилизации мы в большей или меньшей степени страдаем от того, что наше неразвитое тело несет на плечах «огромную голову», что мы очень много думаем, но плохо умеем воспринимать и ощущать. Одно из следствий этого заключается в том, что мы игнорируем наше тело и пользуемся его возможностями не так, как следует, мы страдаем многими болезнями, которых можно было бы избежать.

С целью воспитания здорового образа жизни детей и подростков необходимо постоянно учить ощущать себя, свое тело. Именно этому будет способствовать предлагаемое упражнение, в котором мы вводим искусственное разграничение внутреннего и внешнего восприятия. Оно поможет подросткам подробно прочувствовать внешние функции своего восприятия и связать их с сознанием.

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** 30 минут.

##### Инструкция

Это упражнение даст вам возможность обратить внимание на свои пять органов чувств. Чаще всего осознанно вы используете свои глаза, несколько реже – уши, а затем с равными интервалами следуют тактильные ощущения, вкусы и запахи. Жаль, что мы не используем полноценно все наши возможности, чтобы лучше ориентироваться, учиться работать и организовывать свободное время; однако наши пять чувств выполняют в первую очередь вспомогательную функцию, обогащая наши телесные переживания, сохраняя здоровье и доставляя удовольствие.

Только они могут помочь нам ответить на следующие вопросы: «Насколько мне комфортно в той среде, в которой я нахожусь? Насколько способствует сохранению здоровья одежда, которую я ношу? Правильно ли я питаюсь?» и т. д.

*При необходимости приведите дополнительные примеры и подробнее объясните, что вы имеете в виду.*

Разойдитесь по комнате и устройтесь поудобнее. Посмотрите по сторонам, постарайтесь увидеть вещи такими, как они есть. Обратите внимание на их форму, на границы между ними...

Постарайтесь не давать вещам привычных имен, например: «Это – коричневый стол, там – окно», так как это нарушает непосредственное восприятие мира с помощью пяти чувств. Попробуйте посмотреть на все как маленький ребенок, который еще не знает слов для обозначения предметов.

Избегайте также и оценок: «Эта картина красивая. Эта рамка для картины пыльная». Дайте своим глазам смотреть спокойно, расслабьте их и позвольте им увидеть предметы нечетко, не концентрируясь на них... (2 минуты)

Теперь посмотрите на маленькие предметы или на какую-нибудь деталь большого объекта, например, нитку на полу или один квадратный сантиметр столешницы. Сконцентрируйтесь на маленькой детали. Что вы видите на самом деле? Можете ли вы почувствовать единство, слиться с этой маленькой деталью?.. (30 секунд)

Теперь закройте глаза. Что вы сейчас видите? Осознаете ли вы все возникающие перед вашим внутренним взглядом картинки? (30 секунд)

Внимательно вслушайтесь... Что вы слышите? Вы, вероятно, слышите шорохи, которые и раньше были здесь, но которым вы, однако, не придавали никакого значения, потому что концентрировались на том, что видели... Теперь сосредоточьте свое сознание на слухе... Попробуйте уловить самые тихие и осторожные шорохи... (30 секунд)

Представьте себе, что вы попали сюда с повязкой на глазах, и попытайтесь «узнать» ушами так много, как только можно узнать о месте, в котором вы находитесь. В городе вы или за городом?.. В здании или снаружи?.. Есть ли другие люди поблизости или вы одни? Если поблизости есть другие люди, что вы можете узнать о них при помощи слуха?.. (1 минута)

Продолжайте держать глаза закрытыми и сконцентрируйтесь на вашем обонянии... Чем пахнет в воздухе? Пахнут ли ваши руки? Пахнут они знакомым запахом или чужим? Если бы вы не знали, что это ваша рука, могли бы вы определить это по запаху? Теперь понюхайте ваши волосы, если они длинны настолько, что вы можете поднести их к носу... Теперь понюхайте все небольшие предметы вокруг... Что говорит ваше обоняние об этих предметах? Чем пахнет стол? Можете ли вы ощутить запахи других людей?.. (30 секунд)

Держите глаза закрытыми и попытайтесь определить, какой вкус у вас во рту? Лизните подушечки ваших пальцев. Какие они на вкус? Теперь лизните сгиб локтя... Что у него за вкус?

Продолжайте держать глаза закрытыми и сконцентрируйтесь на своих руках... Не двигайте ими и осознайте, какую информацию вы получаете от них (особенно от кончиков пальцев)...

Если бы это был единственный источник информации, доступный вам, что бы подушечки ваших пальцев могли сообщить вам об окружающем мире?

Теперь подвигайте руками и дайте себе немного размяться... Пусть одна ваша рука исследует другую... Пусть обнаружит, какая она мягкая на ощупь... Изучите форму коленки, затем коленную чашечку, пальцы ног, пятку, структуру кожи, линии на своей ладони... (1 минута)

Теперь сконцентрируйте свое сознание на пассивной руке вместо активной... Возможно, у вас возникнет ощущение, что рука, до которой дотронулись, ощущает прикосновение более ласковым, чем рука, которая касается?.. Варьируйте силу прикосновения и скорость движения до тех пор, пока рука, которой коснулись, не почувствует себя хорошо... (30 секунд)

Теперь сконцентрируйтесь на активной руке...

На что вам приятнее направлять внимание, на активную или на пассивную руку?..

Теперь снова сконцентрируйтесь на руке, которую вы изучаете... В состоянии ли вы сфокусировать ваше сознание, изменить его направление по моей просьбе?

Сейчас обратите внимание, какую руку вы выбрали как активную, а какую как пассивную... Поменяйте их ролями и сконцентрируйтесь на той руке, которая теперь исследует другую... Что она может узнать о другой руке? Что она может узнать о коленях, мышцах и ногтях?... (1 минута)

Теперь снова направьте ваше сознание на лицо так, словно это чужое лицо, словно вы слепы... Попытайтесь узнать о своем лице что-то, что вы каждый день видите в зеркале в числе прочих черт... (7 минута)

Теперь вы концентрируете сознание на лице и ощущаете, как руки исследуют его... Продолжайте экспериментировать с разными возможностями; прикасаясь к лицу, постарайтесь понять, что вам наиболее приятно ощущать... Какая сила прикосновения оптимальна? Насколько быстрыми или медленными должны быть ваши движения? Каким должно быть их направление? Какие части рук должны касаться лица?... (30 секунд)

Как и прежде, позвольте тому, что чувствуют руки и что чувствует лицо, соединиться в вашем сознании... (7 минута)

Теперь включите в поле вашего «исследования» горло, руки, туловище, ноги, стопы... Чем отличаются ощущения одетых частей тела от обнаженных?

Какое прикосновение приятно вам?... У вас есть 5 минут для изучения...

Держите глаза дальше закрытыми и при помощи рук исследуйте то, что непосредственно окружает вас... Сначала оставайтесь сидеть на одном месте и попытайтесь уловить все, что находится в пределах вашего восприятия... (7 минута)

Теперь, если вам не страшно, вы можете встать со своего места и пройти по комнате с закрытыми глазами, чтобы исследовать другие ее части... Что вы теперь можете узнать с помощью рук о тех предметах в комнате, которые вы до этого запечатлели глазами? Что вы ощущаете, когда уходите со своего надежного места, не видя окружающий вас мир?... Вы ползете или чувствуете себя в силах идти?... Обратите внимание на то, как вы используете руки и уши, чтобы ориентироваться... Насколько быстро вы можете передвигаться, не чувствуя неуверенности?... Двигайтесь дальше и исследуйте все, что покажется вам любопытным... Что вы ощущаете, когда встречаете другого или когда только думаете о возможной встрече?

Помните о том, что вы сами решаете, двигаться вам или оставаться на одном месте. Вы сами определяете, что исследовать, а что нет... (5 минут)

Держите глаза закрытыми и попытайтесь вернуться к месту, с которого началось ваше исследовательское путешествие. Что помогает вам ориентироваться?... Попытайтесь вернуться в ту позу, в которой вы находились, перед тем как отправиться в путешествие... (2 минуты)

Откройте глаза там, где вы сейчас находитесь, и осмотритесь... Что вы видите?

Вернитесь в круг, чтобы мы могли подвести итоги.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Что я пережил?
- Что мне понравилось больше всего?
- Какими словами я мог бы точнее всего описать себя?
- Каким образом я использую мои пять органов чувств в повседневной жизни?
- При каких обстоятельствах я снова смогу интенсивно использовать все пять органов чувств?
- Кто из знакомых мне людей активнее всего использует все свои каналы восприятия?
- Как я использовал пять органов чувств в процессе упражнения?
- Как я чувствую себя сейчас?
- Что я хочу добавить?

**Комментарий.** Побуждайте подростков самостоятельно проводить простые эксперименты, которые помогут им исследовать и активизировать их чувства.

## 48. Осознание тела (Rainwater)

### Цели

Это упражнение помогает подросткам осмыслить разнообразные «послания», передаваемые мозгу телом.

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** около 30 минут.

### Инструкция

Сегодня вы сможете принять участие в упражнении, которое даст вам возможность научиться лучше понимать послания вашего тела. Сейчас я объясню вам вкратце, почему умение воспринимать себя имеет такое значение.

Вопреки распространенному мнению, что мы чувствуем сердцем или головой, важно помнить, что мы можем чувствовать и с помощью тела. Мышцы нашего тела и его органы посылают мозгу информацию, которую он расшифровывает и воспринимает как сигнал нашего эмоционального состояния. Если мы, к примеру, заметим, что голова становится горячей, что мы напрягаем плечи и мышцы шеи, сжимаем кулаки, это означает, что мы испытываем гнев. Если мы заметим, что мы нахмурились, в горле ком, то это может указывать на то, что мы печальны, и т. д.

Мы приучаемся игнорировать свои чувства, если родители в детстве говорят нам, например: «Прекрати грустить». Вы сможете сейчас, наблюдая за изменениями своего тела, вновь обрести многогранность душевных и эмоциональных переживаний.

Кроме того, наблюдение за нашими телесными реакциями дает нам важную информацию о допустимой нагрузке, о том, каким количеством энергии мы располагаем, когда нам необходимо сделать паузу, в каком отдыхе мы нуждаемся. Сам по себе наш мозг не может сказать нам, когда и как мы должны сменять периоды напряжения паузами для отдыха.

Наконец, осознание своего тела очень важно для двух процессов – усвоения кислорода и питания, – благодаря которым тело получает энергию. Научившись осознавать свои телесные ощущения, мы сможем проверить, достаточно ли глубоко мы вдыхаем и выдыхаем, а следовательно, поставляем ли мы необходимое количество кислорода телу. Мы сможем почувствовать, пришло ли время принимать пищу и в какой последовательности это нужно делать. Наше телесное восприятие дает нам понять, какие блюда нам лучше всего подходят.

Я хочу дать вам возможность потренировать свое телесное восприятие на практике.

Сядьте поудобнее и закройте глаза.

Почувствуйте, какими частями тела вы касаетесь стула, пола и т. д. Позвольте себе принять удобное положение и расслабиться... Ощутите, как пол и стул держат ваше тело... (30 секунд)

А сейчас обратите внимание на то, как вы дышите. Не меняйте свое дыхание, а именно почувствуйте, как вы дышите на самом деле, то есть процесс дыхания... Ощутите, как входит и выходит воздух... Заметьте, какие части вашего тела двигаются, когда вы дышите... (30 секунд)

Сейчас я буду называть разные части тела. На вдохе вам надо будет концентрироваться на тех частях тела, которые я называю, а на выдохе вы можете позволить напряжению выйти вместе с воздухом.

*Называя части тела, делайте паузы в 10 секунд, чтобы у участников было в сумме около 20 секунд для работы с каждой частью и чтобы они имели возможность минимум по два раза вдохнуть и выдохнуть.*

В каком состоянии ваш лоб? Он разглажен или наморщен?

В каком состоянии ваши веки? Они спокойно опущены или зажмурены?

Что происходит с вашими зрачками? Находятся ли они в покое или двигаются? Видите ли вы какие-либо зрительные образы?

Почувствуйте ваши щеки. Они расслаблены, или вы улыбаетесь?

Что с вашими ушами? У них такая же температура, как и у лица?

Что с вашим носом? Можете ли вы почувствовать маленькие волоски, когда воздух во время вдоха проходит через них?

Что делают ваши губы? Влажные они или сухие, закрыты или приоткрыты?

Что делает ваш язык? Где он? Чего он касается?

Что делают ваши зубы? Как вы их чувствуете?

Что делает ваша шея? Чувствуете ли вы какие-нибудь признаки усталости, или ваша голова находится в обычном положении и не клонится на плечи?.. (30 секунд)

Сконцентрируйтесь на позвоночнике: от выступающего шейного позвонка до копчика... Какой изгиб принял ваш позвонок в данный момент?.. (30 секунд)

Ощущаете ли вы мышцы, удерживающие ваш позвоночник?

Ваша спина напряжена или расслаблена?.. (30 секунд)

Почувствуйте свои плечи... Они слегка втянуты или же расслаблены, раскрыты?..

В каком положении ваши лопатки? Они расправлены или сведены?

Чувствуете ли вы плечевые суставы, не двигая руками? Представляете ли вы себе, как ваши руки двигаются в плечевых суставах?

Теперь почувствуйте предплечья, локти, пальцы рук... Вы чувствуете напряжение?.. (30 секунд)

Сконцентрируйтесь на сердце. Не пытайтесь посчитать количество ударов, улавливайте только ритм... (30 секунд)

Попытайтесь уловить, в каких частях тела отдается биение сердца: в висках, горле, шее, запястьях, в паховой области, в голеностопных суставах или где-нибудь еще?..

Теперь обратите внимание, как воздух, который вы вдохнули, распространяется по всему телу, проследите его движение через нос, затем через трахею в легкие... Почувствуйте, как легкие расширяются и как затем снова сжимаются... (30 секунд)

Теперь проглотите слюну и почувствуйте ее движение по пищеводу. Вы чувствуете ваш желудок... Что вы можете заметить? Когда вы в последний раз ели? Вы голодны? Как вы можете это определить? Теперь попытайтесь ощутить свою тонкую кишку... Вы что-то чувствуете?

Что с вашей толстой кишкой?... Попробуйте сначала определить часть, которая с правой стороны ведет вверх... Затем почувствуйте ту, которая проходит по диагонали над животом... затем часть, которая уходит налево в форме S-образной кривой... Можете ли вы уловить происходящие там процессы?.. (20 секунд)

Теперь почувствуйте свою прямую кишку... Ощущает ли она себя комфортно? Не нужно ли вам сбегать в туалет?

Ощущаете ли вы свой задний проход? Он напряженно сжат или расслаблен?..

Теперь почувствуйте свои почки, два имеющих форму боба органа в нижней части спины... Ощутите каналы, которые ведут к вашему мочевому пузырю... Чувствуют ли они себя хорошо? Когда вы собираетесь пойти в туалет по-маленькому?

Ощутите свои половые органы... Теперь почувствуйте свои тазовые кости, которые поддерживают ваши внутренние органы... В какую сторону наклонен ваш таз? Почувствуйте свои

тазобедренные суставы... Не двигая ногами, представьте себе, что поднимаете и опускаете ноги...

Представьте себе, что вы рисуете ступнями круг... Сначала в одном направлении, затем в другом...

Теперь почувствуйте ваши бедра... Коленки... Какова их температура? Они теплее или холоднее, чем ноги в целом?

Почувствуйте вашу голень... Ощущаете ли вы какое-либо напряжение?..

Почувствуйте ваши голеностопные суставы... Покрутите ступни в разные стороны, установите, насколько они подвижны, ощупайте вашу стопу и пальцы ног... Если вы носите обувь и носки, вы можете почувствовать, насколько сжаты ваши пальцы на ногах...

А сейчас мысленно совершите путешествие обратно – от пальцев ног до головы. Сравните левую сторону тела с правой. Ощущаете ли вы различия между ними? Сможете ли вы в ходе обратного путешествия ощутить все части тела или же замечаете провалы в восприятии?.. (7 минута)

Теперь попробуйте в одно мгновение ощутить единство вашего тела. Скажите себе тихо: «Это я», – и обратитесь к себе по имени. Затем скажите: «Вот мое тело, в котором я живу»... (7 минута)

Вдохните побольше воздуха, потянитесь, медленно встаньте, потрясите головой и откройте глаза...

Что вы видите?..

Возвращайтесь в большой круг.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Как я чувствую себя сейчас?
- Ощутил ли я части тела, которых прежде не замечал?
- Где я ощутил напряжение?
- Ощутил ли я левую часть тела иначе, чем правую?
- Какие части тела я с трудом мог ощутить или вообще не смог?
- Что я пережил в последней части упражнения, когда ощущал все свое тело единым?
- Как я использую мое тело в повседневной жизни? Люблю ли я его или использую его как машину?
- Какие части тела я особенно напрягаю?
- Какие телесные сигналы мне сложно расшифровать?
- Что значит, когда части тела холодные (холодные ступни, руки)?
- Что бы я хотел добавить?

**Комментарий.** В дополнение к этому упражнению, чтобы дальше тренировать связь разных частей тела с сознанием, вы можете дать подросткам задание подготовить письменную беседу между головой и перенапряженной, проигнорированной и пораженной болезнью частью тела, возможно, с легкими или с желудком...

## 49. С любовью... (Leavenworth)

### Цели

В противоположность нашим духовным и чувственным способностям, которые мы можем развивать бесконечно, тело, в котором мы обитаем и которое получили от наших биологических родителей, связывает нас. Мы можем придать изящество нашему уму, однако мы, как правило, не в состоянии кардинально изменить свое тело: например, придать другую форму нашему носу, нашим глазам или скулам. По отношению к телу нам не остается ничего другого, кроме как заботиться о нем и по возможности принимать его.

В зависимости от усвоенных нами от родителей установок по отношению к нашему телу нам придется легче или тяжелее, ведь во многих случаях позитивное отношение к собственному телу – условие счастливой жизни.

Это упражнение предоставляет подросткам возможность поучиться развивать позитивные мысли и чувства по отношению к своему телу.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** около 10 минут.

### Инструкция

Это упражнение поможет вам научиться с любовью относиться к своему телу. Мы часто не уделяем должного внимания телу, несмотря на то что оно – основа нашей жизни и не уступает по важности нашей голове или нашему сердцу. Немногих из вас научили уважению и любви к собственному телу. Про отдельные части тела вам говорили, что они некрасивые и грязные. Это непросто – справедливо оценить своетело со всеми его частями, но вы можете попробовать сделать первый шаг в этом направлении.

Сядьте или лягте поудобнее... Примите такое положение, чтобы ваш позвоночник был прямым...

Закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании, позвольте воздуху вначале проникнуть в ваш живот, а затем в грудь так, чтобы оба легких были полностью заполнены воздухом...

Выдыхайте так же легко, как вдыхаете; на выдохе производите легкое шипение, которое сможете слышать лишь вы сами...

Вы должны дышать как можно глубже...

Когда вы вдыхаете, позвольте свежему воздуху проникнуть в ваши легкие, при этом будьте расслаблены... (7 минута)

Заметьте, на какие части тела вы сейчас опираетесь, какие из них поддерживают вас на вашем месте... Позвольте себе освободиться от пространства, которое вас окружает... Представьте себе, что почва, которая держит вас, уходит из-под ваших ног...

Расслабьте все мышцы, которые вы напрягали, чтобы удерживать равновесие и сохранять опору... (30 секунд)

Положите сначала левую руку, а затем правую на живот и позвольте им покоиться там некоторое время... (75 секунд)

Нам всем сложно любить наше тело... Поэтому для начала давайте извинимся перед собой, что мы так неласковы к нашему телу, и скажем себе, что любим себя... (75 секунд)

Ощутите любовь ко всему тому, что находится под вашей правой рукой... (75 секунд)

Когда у вас появится ощущение, что этого достаточно, сконцентрируйтесь на левой руке и почувствуйте любовь ко всему, что находится под ней... (15 секунд)

Теперь положите правую руку между животом и сердцем, а левую руку положите на сердце... Пусть ваши руки остаются некоторое время в таком положении... (75 секунд)

Полюбите то, что находится под вашей правой рукой... (75 секунд) Затем испытайте любовь к тому, что находится под вашей левой рукой... (75 секунд)

Теперь положите правую руку на шею, а левую руку на лоб. Сосредоточьтесь на чувстве любви к тому, что находится под ней... (75 секунд)

Испытайте любовь к тому, что находится под правой рукой... (75 секунд)

Теперь разведите руки в стороны и почувствуйте любовь к себе просто потому, что вы существуете... (30 секунд)

Помните, что вы можете любить себя, любить то, что вы думаете, чувствуете и делаете. У вас есть право и возможность любить себя такими, какие вы есть: свое тело, мысли, чувства... (30 секунд)

Сейчас я буду вести обратный отсчет от 10 до 1, и я хочу, чтобы вы взбодрились и открыли глаза, когда я досчитаю до одного. Почувствуйте себя свежим и бодрым...

Возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе могли подвести итоги упражнения.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Как я чувствую себя сейчас?
- К каким частям моего тела я всегда относился с любовью?
- По отношению к каким частям тела я испытывал противоречивые чувства? Какие части моего тела я вообще не люблю?
- Как я забочусь о своем теле и показываю ему, что люблю его?
- Что бы я хотел добавить?

**Комментарий.** Вы можете усилить эффект эксперимента, предложив подросткам представить себе, что на день рождения они получили от лучшего друга маленькое стихотворение о своем теле. Пусть они расскажут это стихотворение.

## 50. Дыхание (Samuels)

### Цели

Одна из важнейших целей работы с подростками – помочь им осознать возрастающую ответственность за свою жизнь. Очень важной частью этого осознания является формирование ответственного отношения к своему телу.

Позитивно влиять на состояние нашего здоровья мы можем при помощи правильной техники дыхания. Поэтому упражнения на дыхание стоит периодически повторять в группе, при этом важно обратить внимание подростков на то, как они дышат.

Это основополагающее дыхательное упражнение помогает подросткам овладеть глубоким выдохом и полным вдохом.

**Возраст участников:** от 15 лет.

**Продолжительность:** около 10 минут.

### Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение на дыхание. Перед этим я вам кое-что объясню. Тело и дух влияют друг на друга, состояние здоровья вашего тела воздействует на состояние духа и на способность относиться к жизни ответственно. Состояние нашего тела на данный момент – по большому счету результат нашего поведения в прошлом, результат того, как мы дышали, как мы двигались, смогли ли мы стать ближе себе и, конечно же, того, какие мысли и суждения питают наш разум и сердце. Немногие из нас сознают, что самое важное, что мы делаем каждый день, – это наше дыхание. Большинство из нас не обращает внимания на свое дыхание. Как правило, мы дышим не слишком глубоко. Из-за этого в наше тело, в миллиарды его клеток поступает недостаточно кислорода, и тело теряет много жизненной энергии, становится подверженным разным болезням. Древние китайцы полагали, что причина всех болезней в плохой циркуляции крови и неправильном дыхании.

Как вы дышите в данный момент?.. Какие части вашего тела двигаются, когда вы дышите? Какова последовательность ваших движений?

Посчитайте, сколько раз вы вдыхаете в течение минуты... (7 минута)

Дышите вы через нос, через рот или и так и так? Выдыхаете ли вы использованный воздух или сохраняете остатки в своих легких?..

Ложитесь на спину и закройте глаза... Согните колени, так чтобы стопы оставались на полу...

Вдыхайте воздух медленно через нос и позвольте ему наполнить ваш живот, затем – грудь и, когда воздух наполнит легкие, приподняв плечи, задержите дыхание...

Когда вы выдыхаете, произносите, растягивая, звук «с-с-с-с-с-с-с»... Втягивая живот и диафрагму, дайте максимально большому количеству воздуха выйти из вас... Прижмите подбородок к груди...

Когда весь воздух вышел, расслабьтесь и заметьте, как воздух сам растекается по животу и груди, чтобы снова наполнить вас...

*Дайте участникам подышать таким образом в течение двух минут...*

Эта часть упражнения покажет вам, что правильное дыхание – тоже работа. Большинство людей ошибочно считают, что при дыхании все зависит от вдоха. Часто они опасаются, что получают недостаточно воздуха. В действительности, выдыхая как можно глубже, мы очи-

щаем место для свежего, обогащенного кислородом воздуха. Природа сама заполняет вакуум в наших дыхательных органах.

Теперь встаньте, чтобы я мог вам показать, что наряду с эффективным выдохом так же важно и правильно вдыхать.

Встаньте так, чтобы ваш позвоночник был как можно более вытянут. Дышите через нос и наполняйте вначале низ легких, так чтобы ваш живот надувался. Задействуя живот при вдохе, вы заполняете воздухом только нижнюю часть легких, а это значит – используете половину воздуха.

Теперь заполните среднюю часть легких, так чтобы поднялись ваши нижние ребра и грудина...

Заполните верхнюю часть легких, так чтобы плечи немного поднялись, а живот втянулся. Задержите воздух на несколько секунд и медленно выдыхайте через рот, произнося звук «с-с-с», и при этом постепенно втягивайте живот.

Продолжайте дышать так 2 минуты...

Как вы чувствуете себя сейчас, после того, как вы получили больше кислорода?

Думаю, вы заметили, что такой способ спокойного дыхания может изменить ваши ощущения, и хочу предложить вам рецепт на каждый день...

Когда вы боитесь, вы скорее всего дышите поверхностно или же вообще задерживаете воздух. Это помогает заглушить эмоции, но не поможет вам ощутить силу, которая появляется при глубоком ритмичном дыхании. Когда вы концентрируетесь на дыхании, вы становитесь спокойным, потому что усиленное снабжение кислородом поможет телу чувствовать себя сильнее и надежнее.

Возвращайтесь в круг, чтобы мы смогли подвести итоги упражнения.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- В каких случаях в обычной жизни я дышу особенно поверхностно?
- Когда я дышу глубоко?
- Когда я чувствую себя уставшим и перегруженным? Что я делаю в таких случаях?
- Что бы я хотел бы добавить?

## 51. Целительное дыхание (Hamlin)

### Цели

Это упражнение даст возможность подросткам научиться с помощью глубокого дыхания и духовной концентрации снимать легкое напряжение и облегчать боль.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** около 6 минут.

### Инструкция

Наши чувства влияют на наше дыхание. Если нам страшно, мы, как правило, дышим поверхностно. Когда мы радостны и бодры, мы дышим глубже. В той же степени верно и то, что посредством дыхания мы можем повлиять на наши чувства. Это упражнение позволит вам научиться уменьшать напряжение и боль с помощью глубокого дыхания и фантазии.

Ложитесь так, чтобы вам было удобно, и закройте глаза.

Почувствуйте тяжелую силу, которая давит на ваше тело сверху...

Почувствуйте воздух, который окружает ваше тело, ваши руки, почувствуйте ваше лицо... (75 секунд)

Сконцентрируйтесь на дыхании, на том, как вы вдыхаете... Почувствуйте, как воздух проходит по носу и горлу... Почувствуйте, как воздух расширяет вашу грудную клетку и живот... Ощутите охлаждающее действие воздуха на ваше тело, особенно на лоб... (75 секунд)

Сконцентрируйтесь на своих ощущениях... (7 минута)

Теперь переключите внимание на процесс выдоха. Ощутите тепло и влажность в вашем теле. Почувствуйте тепло и влагу в области сердца... прочувствуйте еще раз холод при вдохе и тепло на выдохе... (7 минута)

А сейчас представьте себе, как на выдохе теплый воздух вытекает из всех частей вашего тела так, что кровеносные сосуды расширяются, кровь лучше циркулирует и мышцы становятся теплее и мягче.

*На выполнение следующих маленьких заданий отведите приблизительно по 10 секунд.*

Направьте теплый воздух к вашей правой ноге... Затем к левой ноге...

Направьте теплый воздух к правой руке... А затем к левой руке...

Теперь определите ту часть тела, в которой вы ощущаете усталость или боль, и направьте тепло в эту часть... (30 секунд)

Повторите еще раз... (30 секунд)

А сейчас возвращайтесь обратно в группу. Откройте глаза и осмотритесь вокруг... (1 минута)

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Как чувствую я себя сейчас?
- Что бы я хотел добавить?

## 52. Что мы едим? (Vopel)

### Цели

Подростки получают возможность подумать над тем, какие продукты питания соответствуют двум требованиям к пище: быть вкусной и одновременно биологически ценной.

Наряду с дыханием еда и питье являются важнейшими процессами, при помощи которых мы доставляем нашему телу энергию и сохраняем свою жизнь. Характерное для нашей культуры неоправданное принижение роли тела выражается, в частности, в том, что ни в семье, ни в школе не уделяется должного внимания культуре здорового питания. В основе такой культуры лежат две идеи: еда должна доставлять наслаждение и быть полезной. Эти идеи так же важны для нашего питания, как радость и успех – для квалифицированной профессиональной деятельности, для эффективного обучения и построения межличностных отношений.

Полноценное усвоение питательных веществ происходит тогда, когда мы во время приема пищи задействуем наши чувства и ощущения, когда мы можем сконцентрироваться на поглощении пищи, когда мы находимся в приятной для нас обстановке и можем наслаждаться блюдами, которые едим. Если пища принимается механически, поспешно или при угнетающих обстоятельствах, то нарушается деликатный процесс полноценного усвоения всех ее компонентов. Еще одно условие получения удовольствия от пищи: блюда должны соответствовать нашим эстетическим представлениям. Их внешний вид, вкус волнуют наши чувства и радуют нас.

В вопросе о полезности пищи мы не можем полагаться только на наше восприятие. Нам необходима информация о биологической ценности отдельных питательных веществ, о содержащейся в пище энергии, о витаминах и микроэлементах, нам также надо знать о примерном количестве вредных химических веществ, которые могут содержаться в продуктах. Немаловажны знания об оптимальной частоте и продолжительности приема пищи.

Важно, чтобы мы связали еду и питье с ритмом нашей жизни.

Так как рассмотренные темы исключительно важны для жизни в целом, имеет смысл рано начинать знакомить с ней подростков. В качестве повода для этого упражнения вы можете воспользоваться повышенным интересом подростков к своему телу.

**Возраст участников:** от 12 лет.

**Продолжительность:** около 75 минут.

**Материалы:** бумага формата А4, карандаш, большой лист бумаги и фломастер.

### Инструкция

Сегодня вы сможете обменяться мнениями по вопросу питания. Возможно, некоторым из вас родители уже с раннего возраста позволяли самостоятельно решать, что, когда и сколько есть. В этом случае скорее всего вы научились осознанно относиться к выбору пищи и умеете выбирать для себя продукты, которые доставляют вам удовольствие и в то же время обеспечивают ваше тело всем, в чем оно нуждается. Те же, кто еще не умеет этого делать, смогут поучиться быть внимательными к своему питанию и понять, как связаны друг с другом питание и хорошее самочувствие.

Подумайте сейчас, с кем из участников вы хотите поработать вместе, и разбейтесь на подгруппы.

Представьте себе следующую ситуацию: вы вчетвером находитесь в срубе, обустроенном для зимовки где-то посередине Аляски. Дом теплый и сухой, у вас достаточно топлива, в кухне стоит плита, воду вы можете получать из снега. Неясно только, чем вы собираетесь питаться эти полгода.

Представьте, что у вас есть возможность сделать запас продуктов. Вы можете определить их количество и ассортимент. Задача состоит в том, чтобы выбрать двадцать продуктов, которыми вы хотите питаться следующие шесть месяцев. При этом должны быть соблюдены еще два условия: ни один из продуктов не должен быть составным, комбинацией каких-то других, то есть вы можете, например, заказать мед, но не варенье. Кроме того, вам не разрешается есть консервы. Вы должны также подумать о сохранности продуктов. Теперь обсудите, какие продукты и в каком количестве вы хотите заказать и составьте списки. У вас есть на это 30 минут...

Теперь представьте себе, что из двадцати продуктов вы должны вычеркнуть пять. От каких продуктов вы можете отказаться? Вероятно, в таком случае вы должны изменить и количество остальных продуктов? Какие вкусные и питательные блюда вы сможете приготовить, если вам придется отказаться от пяти продуктов и сохранить лишь пятнадцать? На размышление вам отводится 10 минут.

А сейчас вы должны вычеркнуть еще пять продуктов из вашего списка. Что вы хотите сохранить, чтобы суметь прожить шесть месяцев и питаться максимально здоровой пищей? Какие вкусные и питательные блюда вы можете приготовить из оставшихся продуктов? Попробуйте придумать несколько вариантов блюд. У вас есть на это 25 минут.

*При необходимости увеличьте лимит времени.*

Возвращайтесь в большой круг, чтобы продемонстрировать свои списки заказов и сравнить их между собой.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Легко ли нам было достичь компромисса в группе?
- Какие сведения, помимо биологической ценности разных продуктов питания, нам понадобились?
- Насколько нам удалось удержать равновесие между биологической ценностью продуктов, которые мы выбрали, и их вкусовыми качествами?
- Волнуют ли меня вопросы питания в повседневной жизни?
- Какие продукты питания я считаю опасными или рискованными для потребления?
- Что я знаю о химических добавках или консервантах в продуктах питания?
- Как я ем? Ем ли я много; быстро; механически?
- По каким критериям составляют меню у меня дома?
- Научился ли я чему-то новому?
- Что я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Подготовьте информацию по вопросам питания.

## 53. Чувства и пища (Vopel)

### Цели

Во многих случаях еда и питье имеют для нас символическое значение. Некоторые из нас едят, потому что не могут добиться расположения и нежности; другие едят или пьют, чтобы заглушить свою злость; третьи делают это, потому что им страшно.

Предлагаемое упражнение позволяет подросткам отследить эти взаимосвязи в ходе интервью.

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** около 45 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш.

### Инструкция

Сегодня речь пойдет о связи нашего настроения и наших пищевых привычек. Возможно, вы замечали за собой, что едите не только тогда, когда сильно голодны, но и тогда, когда аппетит приходит внезапно, и даже когда вы ели совсем недавно.

Кроме того, вам наверняка приходилось наблюдать людей, которые едят по причинам, продиктованным чувствами, они могут есть перед телевизором, в кино, на футболе и т. д. Понять себя самого не так просто. Поэтому я предлагаю вам по очереди взять интервью друг у друга. Для начала найдите партнера, с которым вы хотите поработать в ходе этого упражнения.

Теперь я объясню вам, что надо будет делать. У каждого из вас есть 15 минут, чтобы задать своему партнеру вопросы о том, в каких случаях он ест, кроме обычных приемов пищи три или четыре раза в день, в какой обстановке это происходит, какие события предшествуют этому и в каком настроении он при этом находится. Вместе с партнером вы можете попытаться определить, какую эмоциональную функцию выполняет сытная еда в тех случаях, когда человек не голоден. Вы можете, например, узнать, что ваш партнер всегда ест, вернувшись домой из школы, если день принес с собой какие-то огорчения. По ходу интервью делайте пометки о пристрастиях вашего партнера, чтобы потом вы смогли составить небольшое сообщение о его пищевых привычках, полезное в том числе для него самого. Проведите интервью так, чтобы через 15 минут закончить работу над ним и поменяться ролями.

Я дам вам несколько советов по технике составления вопросов. Вам помогут добиться результата вопросы, которые звучат, например, так: когда ты ешь? что ты ешь? кто в это время находится рядом с тобой? чем еще ты занят во время еды? какое у тебя настроение? что произошло перед тем, как ты решил поесть? можешь ли ты понять, какие чувства испытываешь? как ты узнаешь, что насытился? ты доволен тем, что ты ешь? какую пользу приносит тебе пища? какой вред? есть ли что-то, чем ты бы занялся с большим удовольствием, если бы задумался об этом?

Вы поняли, о чем идет речь?.. Тогда начните первое интервью. В вашем распоряжении 15 минут.

Остановитесь и поменяйтесь ролями. У вас снова 15 минут.

Заканчивайте интервью. Сядьте спокойно и напишите небольшое сообщение о пищевых привычках вашего партнера. (10 минут)

Отдайте вашему партнеру свои записи и прочитайте его рассказ о вас. Обсудите, поняли ли вы содержание. У вас есть 5 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы смогли обсудить упражнение.

**Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Узнал ли я о себе что-то новое?
- Есть ли у меня проблемы с весом?
- Есть ли такие привычки, связанные с едой, от которых я хотел бы отказаться?
- Как я могу этого добиться?
- Как пищевая промышленность усугубляет привычку к эмоциональному питанию?
- Какие продукты питания специально изготовлены для «заедания эмоций»? Какие из них вредны?
- Что бы я хотел добавить?

## 54. Банкет (Vopel)

### Цели

Это упражнение побуждает подростков осознать связь между потребностью в удовольствии и счастье и процессом еды и относиться к приему пищи более осознанно и требовательно. **Возраст участников:** от 12 лет.

**Продолжительность:** около 35 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш.

### Инструкция

Я хочу пригласить поучаствовать в упражнении, с помощью которого вы сможете дать свободу своей фантазии. Возможно, в результате вы решите уделять больше внимания удовольствию, которое приносит прием пищи.

Сейчас вам надо будет описать банкет вашей мечты, который принес бы вам наслаждение и на котором вы почувствовали бы себя счастливым. Сначала опишите все блюда и напитки, которые будут на нем, и укажите, в какой последовательности вы хотите их отведать. Расскажите, кто должен будет приготовить эти блюда, хотите ли вы сделать это самостоятельно, или вместе с кем-то еще, или кто-то должен приготовить их для вас? Затем переключитесь на посуду и столовые приборы, с помощью которых вы хотели бы есть. В какой обстановке вы хотите находиться? Опишите это место. Вы хотите есть в одиночестве или в обществе других людей? С кем? В какое время вы хотите есть и как долго? Что еще имеет значение для вас?

Напишите ответы на эти вопросы, так чтобы ответ был понятен другим.

У вас 30 минут на это задание.

Кто хочет нам рассказать про свой банкет?

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Насколько легко мне было ответить на отдельные вопросы?
- Как я себя при этом чувствовал?
- Бывал ли я когда-нибудь на таком банкете?
- Как и в какой обстановке мы едим дома?
- Чей банкет понравился мне больше всего?
- Почему для меня важна атмосфера принятия пищи?
- Важно ли для меня в обычной жизни осознавать, что я ем?
- Что я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Это упражнение можно дополнить трапезой. Вся группа вместе с вами может приготовить еду, а затем вы все вместе съедите ее. Можно также предложить предварительно разбиться на пары и попросить каждого участника принести для партнера немного закусок. В этом случае оба партнера вместе едят то, что они выбрали друг для друга, и обсуждают трапезу.

## 55. Опасные наркотики (Vopel)

### Цели

Составной частью физической культуры и образования должно быть информирование подростков о наркотиках – химических веществах, которые даже в малых количествах способны оказать на организм сильное опасное воздействие.

У большинства взрослых и подростков понятие «наркотик» ассоциируется в первую очередь с нелегальными наркотиками. Люди не осознают, что гораздо более опасны для общества вещества, которые находятся в свободной продаже, но, по сути, тоже должны относиться к разряду наркотиков...

В отношении наркотиков с древнейших времен господствует двойная мораль: принимаемые обществом химические ядовитые вещества, такие как алкоголь, никотин, снотворные, успокоительные, а также кофе и чай не считаются наркотиками, и людей, регулярно их употребляющих, не называют наркоманами. Тем не менее длительное употребление этих веществ может привести к тяжелым, если не смертельным последствиям. Если вдуматься, общество проецирует свою беспокойную в отношении наркотиков совесть на небольшие группы людей, которые употребляют героин, кокаин и подобные вещества. Понятно, что победить в борьбе с наркотиками в узком смысле невозможно, пока не изменятся наши установки по отношению к своему телу вообще и мы не начнем обращаться с ним более бережно.

Цель упражнения в том, чтобы побудить подростков осознать эту проблему, расширить свои знания о вреде отдельных групп химических веществ и начать более осторожно относиться к их употреблению.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** около 50 минут.

**Материалы:** флип-чарт, фломастер, бумага и карандаш.

### Инструкция

Сегодня речь пойдет о наркотиках в широком смысле этого слова – не только о запрещенных, но и о тех широко распространенных веществах, которые обычно наркотиками не считаются, но по сути своей ими являются: могут вызвать привыкание, привести к зависимости, причинить вред организму. К такого рода веществам относятся, например, лекарства, алкоголь и никотин.

Характерным для наркотических веществ является то, что даже небольшое их количество оказывает сильное воздействие на организм и вызывает привыкание. Наркотики влияют на нервную систему и другие органы... Все наркотики при высокой дозировке и длительном употреблении наносят человеческому организму огромный вред и могут поставить на карту жизнь.

Я хочу, чтобы каждый из вас подготовил список наркотиков, которые ему известны. Перечислите все вещества, которые, по вашему мнению, можно отнести к наркотическим. На это задание у вас есть 10 минут.

Теперь разбейтесь на группы по четыре человека, составьте один общий перечень и запишите все на большом листе. На это вам отводится 10 минут.

Теперь расставьте, пожалуйста, записанные вами вещества в иерархическом порядке в зависимости от степени вреда, который они приносят обществу. На первое место поставьте

наркотик, который причиняет самый большой вред. Объясните, пожалуйста, в каждом случае, в чем заключается опасность: опишите негативные последствия для человека, который употребляет это вещество, для членов его семьи и для общества в целом.

Вы поняли, что я имею в виду?.. У вас есть на это 30 минут.

Возвращайтесь в большой круг... По очереди покажите результат своей работы всей группе.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Узнал ли я что-то новое?
- Хорошо ли прошла работа в группе?
- Насколько хорошо я информирован о наркотических веществах?
- Совпадает ли иерархия, выстроенная моей подгруппой, с результатами других подгрупп? Какую я считаю более правильной?
- Какие наркотики употребляют в моей семье? Какие я принимаю сам?
- Что я могу сделать, чтобы обойтись без сигарет, таблеток от головной боли и т. д.?
- Обращаю ли я внимание на наличие химических добавок в тех продуктах питания, которые я употребляю?
- Курю ли я? Как много?
- Как часто я употребляю алкоголь, чай или кофе?
- Каким образом люди приходят к тому, чтобы употреблять запрещенные наркотики?
- Что я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Обратите внимание на то, что последнее задание – просьба выстроить иерархию наркотических веществ с учетом того вреда, который они приносят, – не подразумевает ответа на вопрос «Какие наркотики самые опасные?». Требуется ответить, употребление каких химических веществ по статистике приводит к наиболее тяжелым последствиям. Правильная последовательность наркотиков в списке должна выглядеть приблизительно так: алкоголь, никотин, прописанные по рецепту врача лекарства, тяжелые и запрещенные наркотики, пищевые добавки, лекарства, находящиеся в свободной продаже (таблетки от головной боли, таблетки для пищеварения, средства, снижающие аппетит), кофе, чай.

## 56. Разговор с наркотиком (Vopel)

### Цели

Выполняя это упражнение, подростки задаются вопросами, почему и зачем они употребляют те или иные наркотические вещества, какую проблему они пытаются решить таким образом и как ее можно было бы разрешить по-другому?

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** около 60 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш.

### Инструкция

Почти все, кто по той или иной причине употребляют наркотические вещества, хотят избавиться от этого. Я думаю, что и среди вас есть те, кто хотел бы бросить курить, другие предпочли бы пить меньше таблеток, третьи – употреблять меньше алкоголя.

Я хочу предложить вам упражнение, которое поможет вам стать более справедливым к себе и посмотреть на ситуацию с другой точки зрения.

Сконцентрируйтесь для начала на каком-нибудь наркотике, который вы принимаете – изредка или часто, и употребление которого вы хотите ограничить. Я думаю, в первую очередь это будут сигареты, алкоголь и таблетки.

Я хочу, чтобы вы сейчас записали диалог между двумя вашими внутренними голосами, один из которых хочет употребить наркотик, а другой – отказаться от этого. Вы можете обозначить два голоса формально прописными буквами Н (голос Наркотика) и О (голос, который Отказывается). Можете дать обоим голосам и другие имена.

Позвольте начать отказывающемуся голосу, пусть он расскажет, что думает об употреблении наркотика... (2 минуты)

Теперь идентифицируйте себя с голосом наркотика и позвольте ему ответить. Объясните, почему вы принимаете тот или иной наркотик, почему вы нуждаетесь в нем, какие преимущества он дает вам, какие потребности удовлетворяет и каким образом. У вас 4 минуты на ответ.

А теперь расскажите об этом той части своей личности, которая хотела бы отказаться от наркотиков. Объясните ей, чего вам не хватает в повседневной жизни, нехватку чего вы пытаетесь компенсировать, принимая наркотики. У вас 3 минуты.

Разговаривая с разными частями своей личности, попытайтесь идентифицироваться с ними, попытайтесь понять их логику и слушать их доводы. Видите ли вы какие-нибудь другие возможности удовлетворить потребности той части личности, которая нуждается в наркотике? Предложите самому себе несколько вариантов, меняйте позиции, поочередно идентифицируя себя с обоими голосами. Возможно, вы сумеете прийти к компромиссу между двумя частями своей личности. На этот диалог вам дается 10 минут.

Теперь я хочу, чтобы вы закончили упражнение, четко выразив свою, независимую от обоих голосов, позицию. Вы должны дистанцироваться и от голоса «за», и от голоса «против». Напишите несколько предложений по следующему образцу: «Во мне живет уязвимый, нуждающийся в отдыхе маленький ребенок, ему часто становится страшно, и тогда он хватается за сигарету. Он жадно курит и думает, что таким образом может получить свободу и ощущение счастья. Но я – не только этот маленький ребенок. Во мне есть голос, который осторожен и ценит здоровье моего тела. Этот голос возмущен поведением курящего маленького ребенка.

Я могу понять этот голос, но я не идентичен с ним. Я хочу, чтобы оба голоса продолжали диалог». У вас есть на это 5 минут.

Разбейтесь в группы по четыре человека и обсудите то, что вы написали. У вас есть 30 минут на беседу.

Теперь возвращайтесь в большой круг.

#### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Чему я научился?
- Нашел ли я подходящие имена для обоих внутренних голосов?
- Как мне кажется, смог ли я быстро и легко идентифицировать себя с обеими частями своей личности?
- Начали ли оба голоса сотрудничать друг с другом?
- Что я почувствовал, формулируя заключительные предложения?
- Какой была атмосфера в подгруппе при обсуждении результатов вашей работы?
- Знаком ли я с людьми, которые преодолели какую-либо форму зависимости?
- Что я хотел бы добавить?

**Комментарий.** Это упражнение эффективно только при условии, что группа привыкла к самостоятельной работе, а участникам интересна тематика. Оно ни в коем случае не может быть навязано подросткам.

## 57. Курение (Rainwater)

### Цели

Это упражнение следует проводить только с курящими подростками. Некурящие могут либо понаблюдать со стороны, либо собраться в отдельную группу и обсудить собственные формы зависимости (зависимость от других наркотиков или зависимость в более общем понимании слова, например, от успеха, любви, денег и т. д.).

В ходе упражнения подростки концентрируются на своем внутреннем ощущении, возникающем при курении. Психологическая цель этой игры – достичь большей внутренней подвижности по отношению к зависимости, облегчить поиск альтернативных решений.

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** около 40 минут.

**Материалы:** участники должны принести с собой свои сигареты, спички или зажигалку, а пепельницу надо подготовить заранее.

### Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, в котором речь пойдет о курении. Никотин сужает кровеносные сосуды и приводит к тому, что в ваш мозг попадает меньше крови, в результате чего мозг работает хуже и результативность умственной деятельности падает. Никотин вызывает выброс адреналина в кровь, и это понижает в крови уровень сахара. Кроме того, никотин разрушает часть жизненно важного витамина С, содержащегося в крови. Если вы курите, вам необходимо в два раза больше витамина С, чем некурящим.

Как реагируют те из вас, кто курит, на то, что я обрисовываю вам последствия наслаждения курением? Что вы чувствуете? Вы злитесь? Испуганы? Признаете ли вы мою правоту? Вам безразлично? А что чувствуют некурящие? Чувствуете ли вы себя уверенными в своей правоте, ощущаете ли сочувствие или злорадство?..

Я хотел бы попробовать выполнить это задание с курящими. Для этого некурящие должны отойти в другую часть помещения и подумать о том, какие у них есть формы зависимости: например, алкоголь, сахар, таблетки и т. д.

А вы, курящие, сядьте в круг и решитесь выкурить сигарету. Обратите внимание, какая часть вашей личности обычно принимает это решение. Есть ли у вас имя для этого внутреннего голоса?

Теперь очень медленным движением возьмите сигарету и сконцентрируйтесь на том, что это за ощущение – брать сигарету из пачки... Обращайте внимание на каждую деталь подготовительного ритуала, например, как вы готовите сигарету к началу курения и т. д.

Какие ощущения возникают в вашей руке, когда вы держите сигарету? Какое первое ощущение остается на губах, когда вы подносите сигарету ко рту? Приятен ли вам ее вкус, на что он похож? А запах?

Теперь медленно возьмите ваши спички или зажигалку... Что чувствует ваша рука? Зажгите огонь... Что вы чувствуете при этом? Что значит огонь для вас? Смотрите на него внимательнее... Что вы видите?.. Чем он пахнет?..

Теперь очень медленно поднесите пламя к сигарете и задержитесь в таком положении, наблюдая за своими ощущениями... Подождите сигарету и оставайтесь очень внимательны...

Какой вкус имеет первая затяжка?.. Какой запах?

Задерживаете ли вы сигаретный дым во рту на некоторое время, быстро выдыхаете его или, напротив, глубоко затягиваетесь?

Концентрируйтесь на дыме первой затяжки до тех пор, пока он не растворится в воздухе комнаты...

Каково при этом ощущать сигарету в руке? Обратите внимание на дым, который идет из сигареты, и заметьте, как он пахнет...

Обратите внимание на свои ощущения – как вы понимаете, что хотите сделать вторую затяжку?.. Внимательно вдыхайте и повторите весь цикл движений и ощущений до исчезновения дыма в помещении...

Теперь поговорите с сигаретой... Расскажите ей, какие чувства вызывает она у вас и что вы хотите от нее... Это можно делать молча, про себя...

Идентифицируйте себя с сигаретой и отвечайте, что вы испытываете по отношению к человеку, который курит при вас? Что вы видите в его взгляде?..

Продолжайте диалог некоторое время... (2 минуты)

Теперь решитесь потушить сигарету. Медленно совершите ритуал окончания курения и обратите внимание, что вы ощущаете, когда тушите горящую сигарету... Как вы делаете это? Выбрасываете ее? Оставляете дымиться в пепельнице? Или же давите, пока она не погаснет? Что приходит вам в голову после того, как вы выкурили сигарету? Дайте себе некоторое время для размышлений над упражнением... (3 минуты)

*Объедините обе группы вместе и попросите курильщиков сесть в центре, в то время как некурящие сядут вокруг. Попросите курящих обсудить опыт курения. Дайте на это 15 минут.*

*Затем предложите обеим группам поменяться местами и попросите некурящих обсудить, что они вынесли из беседы о своих зависимостях. Предоставьте им на это 15 минут.*

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне упражнение?
- Как я отреагировал на то, что услышал от другой группы?
- Что было для меня наиболее важным?
- Как я чувствую себя сейчас?
- Что я хотел бы добавить?

## 58. Политика тела (Weinstein)

### Цели

Целью этого упражнения является понимание подростком своего тела, особенностей отдельных его частей, их специфических задач и взаимодействия. Символическая форма работы помогает донести до сознания подростков деликатные вопросы и дать им возможность подумать о своих установках по отношению к собственному телу.

**Возраст участников:** от 16 лет.

**Продолжительность:** около 65 минут.

**Материалы:** большие листы бумаги и восковые мелки для участников, Рабочий листок «Политика тела».

### Инструкция

Я хочу предложить вам заняться подробно своим телом, поразмышлять над его строением, а также над задачами и возможностями отдельных его частей.

Я подготовил Рабочий листок, который предлагаю вам заполнить. У вас есть на это 45 минут.

Найдите себе партнера и объясните друг другу свои рисунки. На беседу вам отводится 20 минут.

Возвращайтесь в большой круг, чтобы мы могли все вместе подвести итоги упражнения.

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- На какие вопросы мне было сложно ответить?
- Узнал ли я что-то новое для себя?
- Хотел бы я продолжить обсуждение какой-то из тем?
- Какие части моего тела чаще всего занимают мое сознание?
- Какими частями моего тела я пренебрегаю?
- Что бы я хотел добавить?

**Комментарий.** В группе, где участники хорошо знакомы и достаточно доверяют друг другу, вы можете с большим успехом обсудить ответы на отдельные вопросы.

## Рабочий листок

### Политика тела

Нарисуй политическую карту территории своего тела. Для начала нарисуй вид своего тела спереди.

После этого представь себе, что твое тело представляет собой территорию федеративного государства. Обозначь на карте следующие места:

– Где находится столица?

- Где проходят границы между субъектами федерации?
- Как называются отдельные земли твоего государства?
- Где богатые земли?
- Где бедные земли?
- Есть ли где-то напряженные ситуации и беспорядки? Где?
- Где трущобы? Что ты можешь сделать с ними?
- Что экспортируют отдельные регионы?
- Где размещаются внутренние войска?
- Кто их потенциальный противник?
- Какую внешнюю политику ты осуществляешь?
- Какие регионы находятся в конфликте друг с другом или со столицей?
- Где самые большие запасы энергии?
- Где располагаются промышленные предприятия?
- Где развито сельское хозяйство?
- Где находится санаторно-курортная зона? А где – достопримечательности?
- Где находятся исторические памятники или национальные монументы?
- Есть ли неисследованные области?
- Дай своему государству фантастическое имя и подпиши им свой рисунок.

## 59. Отношение к своему телу (Vopel)

### Цели

Это упражнение должно помочь подросткам подумать над тем, как они относятся к собственному телу, насколько принимают, не замечают или отвергают различные его особенности. Вы должны помочь им принять свое тело в самых различных его проявлениях.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** около 50 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Отношение к своему телу».

### Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, в котором речь пойдет о наших установках по отношению к собственному телу. Некоторые части вашего тела вам наверняка нравятся, потому что вы просто находите их красивыми, они служат вам верную службу или еще по каким-то причинам. К другим частям вы относитесь прагматично – используете их, не особенно задумываясь об их свойствах.

И наконец, есть, наверное, части тела, к которым у вас противоречивое отношение, потому что они функционируют не так, как вам хотелось бы, выглядят не так, как надо, или, может быть, кто-то сказал вам, что они «нечистые» или «опасные».

Я думаю, что все зависит от нашего собственного взгляда на свое тело: способно ли оно выполнять свои биологические задачи? помогает ли оно жить?

К телу важно относиться с благодарностью, причем особенно важно быть внимательным к тем органам, которые вас беспокоят – болят, работают с перебоями и пр.

Мы часто задаем себе вопрос, насколько красивы отдельные стороны нашей внешности. При этом большинство из нас этот вопрос интересуется в основном в связи с отношением к нашему внешнему облику других людей, особенно представителей противоположного пола. Часто мы совершаем ошибку, приписывая другим взгляд и запросы модного фотографа.

К счастью, большинство людей не ожидают от окружающих соответствия этим неестественным, навязанным модой физическим идеалам. Для них важнее гармоничность и обаяние, которые проявляются в движениях, улыбке, мимике, а все это определяется прежде всего отношением человека к своему телу.

Я подготовил Рабочий листок, который поможет вам понять, как на данный момент относитесь к своему телу вы. Пожалуйста, ответьте на вопросы бланка, у вас есть на это 5 минут...

Найдите партнера, которому вы доверяете и с которым вы хотите обсудить свои ответы на вопросы... Поговорите сначала о тех характеристиках вашей внешности, которые вы оценили высоко (присвоили им оценку А). Расскажите друг другу, что побуждает вас любить их и гордиться ими. У вас есть на это 10 минут.

Теперь поговорите о тех сторонах внешности, которым вы присвоили оценку Б. У вас есть на это 5 минут.

Теперь обсудите те стороны внешности, которым вы дали оценку С. Чего вам недостает? Что мешает? В чем сложность вашего отношения к этим частям вашего тела? Что другие люди говорят вам об этих сторонах вашей внешности? Как вы заботитесь о них? Как отражается на вашей жизни негативное отношение к ним?

У вас есть 15 минут, чтобы обменяться мнениями.

Теперь я хочу, чтобы вы еще раз поработали самостоятельно и представили себе, что у вас есть часть тела, которая особенно одинока, чувствует себя недооцененной и неуверенной. Напишите короткое послание этой части тела и попытайтесь объяснить ей, что она тоже ваша, тоже принадлежит вам. Скажите ей, что вы хотите сделать для того, чтобы она чувствовала себя неотъемлемой частью вас. На это вам отводится 5 минут.

Расскажите вашему партнеру, насколько эмоционально вы прореагировали на это задание. И если у вас есть желание, покажите друг другу то, что вы написали. У вас есть на это 5 минут.

### **Подведение итогов**

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Узнал ли я что-то новое?
- Что влияет на мое отношение к своему телу?
- Как важна для меня красота моего тела? Его спортивные способности? Способности к выполнению каких-то других действий?
- Что я могу сделать, чтобы улучшить мое отношение к отдельным сторонам своей внешности?
- Что мне нравится в своей внешности больше всего?
- Что бы я хотел еще сказать?

## **Рабочий листок**

### **Отношение к своему телу**

Часто мы относимся к разным сторонам своей внешности по-разному: что-то нам в себе нравится, мы гордимся этим и всячески подчеркиваем, а что-то не принимаем, стыдимся и прячем. Подумай над тем, как ты относишься к отдельным частям своего тела.

Отметь буквой А те стороны своей внешности, которыми ты гордишься и которые любишь; буквой Б – те, по отношению к которым ты не испытываешь особых чувств – ни негативных, ни позитивных; буквой С – те особенности своей внешности, которые тебе не нравятся или с которыми у тебя проблемы. Поставь соответствующие буквы в скобках перед названием части тела.

(...) форма лица	(...) ягодицы
(...) фактура кожи	(...) бедра
(...) волосы	(...) половые органы
(...) нос	(...) ляжки
(...) глаза	(...) колени
(...) рот	(...) стопы
(...) зубы	(...) лодыжки
(...) уши	(...) рост
(...) спина	(...) вес
(...) грудь	(...) осанка
(...) руки и кисти	(...) жесты, манера двигаться
(...) талия	(...) общая привлекательность

## 60. Привлекательность (Vopel)

### Цели

Вопрос, который волнует всех подростков, – какие требования представители другого пола предъявляют к их внешности? Это упражнение дает подросткам возможность удовлетворить свое любопытство.

**Возраст участников:** от 14 лет.

**Продолжительность:** около 80 минут.

**Материалы:** лист бумаги и фломастеры.

### Инструкция

Я хочу дать мальчикам возможность узнать, как воспринимают их внешность девочки в этой группе. Девочки, в свою очередь, смогут узнать, на что обращают внимание мальчики.

Разделитесь для начала на две группы: девочки – в одной, мальчики – в другой. Мальчики и девочки отдельно друг от друга должны обсудить и постараться найти ответы на следующие вопросы: какие требования предъявляем мы к внешнему виду противоположного пола? Что для нас является определяющим в женском или мужском теле? Какую роль играет внешность? Какую роль играют движения? Какую роль играют крепость и сила, изящество и грация? Найдите вместе ответы на эти вопросы и подумайте о том, что вы находите неприятным, что отталкивает вас. Составьте перечень всех ответов. В одну колонку запишите, что вас притягивает, а в другой перечислите те качества, которые вас отталкивают. Коротко объясните свое мнение. У вас есть на это 45 минут.

Теперь пусть девочки сядут посередине, а мальчики молча встанут вокруг них... Я хочу, чтобы девочки ознакомились с составленным мальчиками списком притягательных и отталкивающих внешних качеств и обсудили, что они думают и чувствуют по поводу отдельных пунктов. У вас есть на это 15 минут.

*После этого предложите мальчикам и девочкам поменяться ролями и дайте им еще 15 минут на обсуждение. По окончании этого этапа предложите мальчикам образовать пары с девочками, чтобы обменяться мнениями и обсудить вопросы внешности. Затем начните подведение итогов.*

### Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Узнал ли я что-то новое?
- Насколько искренни и открыты были мальчики в ходе этого упражнения?
- Насколько искренни и открыты были девочки?
- Что было особенно важно для меня?
- Как я чувствовал себя во время упражнения?
- Как я чувствую себя сейчас?
- Что бы я хотел добавить?