



ГЕНЕЗИС

НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

ОТДЕЛЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ
ЛЮБОВЬ И ДРУЖБА
СЕКСУАЛЬНОСТЬ



К. ФОПЕЛЬ

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

Клаус Фопель

**Отделение от семьи. Любовь
и дружба. Сексуальность**

«Теревинф»

2006

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Фопель К.

Отделение от семьи. Любовь и дружба. Сексуальность /
К. Фопель — «Теревинф», 2006 — (На пороге взрослой жизни.
Психологическая работа с подростковыми и юношескими
проблемами)

ISBN 978-5-98563-133-3

Это – третья из четырех книг, объединенных общим названием «На пороге взрослой жизни...». В книгах представлены уникальные игры и упражнения, предназначенные для работы с основными проблемами подросткового и юношеского возрастов. Основные темы этой книги – отделение от семьи, любовь и дружба, сексуальность. Издание адресовано психологам и педагогам. Оно также может представлять интерес для родителей, которым важно понимать своих детей.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-98563-133-3

© Фопель К., 2006

© Теревинф, 2006

Содержание

Введение	7
Юность как переходный период	8
Отделение от семьи	10
Любовь и дружба	11
Сексуальность	12
Глава I	13
1. Мое наследие	13
2. Как говорила моя бабушка...	15
3. Рисунок семьи	17
4. Границы семьи	19
5. Братья и сестры	21
6. Семейные мифы	23
7. Гнев разлуки	25
8. «Злой» рисунок	27
9. Возмутитель спокойствия	29
10. То, о чем я тебе никогда не говорил	31
11. Чего хотят от меня родители	33
12. Наставления	35
13. Сходства и различия	37
14. Ассоциации	39
15. Три поколения	41
16. Интервью с родителями	42
17. История жизни	44
18. Рабочие роли родителей	45
19. Когда дети вырастают	48
20. Права и обязанности	50
21. Кто в доме хозяин?	52
22. Опустевшее гнездо	54
23. О чем мне всегда хотелось спросить	56
24. Прощальный подарок	58
Глава II	60
25. Обмен	60
26. Давать и брать	62
27. Резонанс	64
28. Как мне дорог ты...	66
29. Где мне хорошо? с кем мне хорошо?	67
30. Позитивные высказывания	69
31. Подарки	71
32. С другом не будет драки, если у вас друга нет...	73
33. Одиночество и дружба	75
34. Моя компания	77
35. Чего требует дружба?	79
36. Мои друзья	81
37. Кто мне близок	83
38. Встреча с другом	84
39. Друзья в моей жизни	86

40. Мое сердце	88
41. Это любовь?	90
42. Язык любви	92
43. Ожидания от отношений	93
44. Ласковый массаж	95
45. Поглаживание лба и висков	97
46. Прикосновения	98
Глава III	100
47. Воспоминания	100
48. «Приличный» юноша – «приличная» девушка	102
49. Сексуальная идентификация	104
50. Мужчины и женщины	106
51. Достоинства и недостатки	108
52. Конфронтация полов	109
53. Важные вопросы	110
54. Абигайль и Грегор	111

Клаус Фопель
Отделение от семьи. Любовь
и дружба. Сексуальность

© Iskopress, Salzhausen, 2006

© 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, сумеем 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.

Отделение от семьи

Важной возрастной задачей, с которой нужно справиться подростку, является отделение от родителей. Первый шаг на пути к этому осуществляется в возрасте, когда дети идут в школу; второй – во время пубертатного периода, между 13 и 18 годами; третий приходится на фазу перехода от подросткового к юношескому возрасту. При этом авторитет родителей неизбежно снижается. Новыми значимыми фигурами становятся другие взрослые, которых молодые люди рассматривают в качестве образцов, и ровесники, чье мнение начинает цениться выше, чем прежде. Подростки постепенно узнают, что в мире существует множество ценностей, жизненных целей и стилей, отличных от тех, что выбрали их родители. Они изучают привычки, манеры поведения и правила семьи, в которой прошло их детство, и сравнивают их с другой доступной информацией. По этой причине в главе представлен ряд упражнений, касающихся семейных традиций в широком смысле этого слова.

Особые сложности для подростков создает то, что родители все острее лишают своих детей поддержки, которую оказывали им в предшествующие годы. Желая своему ребенку успехов в школе и на работе, родители требуют, чтобы он принял на себя ответственность за свое постепенное взросление. При этом многие из них дают понять, что хотя они и признают отделение подростков, они будут продолжать давать указания своим уже выросшим детям. Эта противоречивая ситуация болезненно воспринимается подростками. Они остро чувствуют груз родительских претензий и желание видеть их взрослыми.

Одновременно с этим они получают противоречивый сигнал: «У тебя еще нет равных с нами прав. Ты должен делать то, что говорит тебе твой отец/твоя мать». Едва ли находятся родители, которые могут отказаться от таких противоречивых сигналов по отношению к своим детям. Чем жестче звучат требования и чем меньше у подростка внутренней силы, тем скорее возникнет опасность того, что он будет чувствовать себя неудачником. Одни реагируют на это апатией, другие – агрессией, но все они стремятся тем или иным способом избежать этой ситуации в прямом или переносном смысле.

Едва ли найдутся родители, которые смогут избежать этих проблем. Тем более важно, чтобы подростки поняли, что и родители находятся в тяжелом положении: они чувствуют, что их значимость снизилась, что взросление детей означает достижение наивысшей точки в их собственном жизненном цикле, после которой начинается постепенный спад. У многих родителей в середине жизни проявляются собственные неразрешенные в детстве внутренние конфликты. В этой тяжелой душевной ситуации они испытывают страх от того, что вновь должны пережить расставание в своей жизни. Они не знают, как им жить дальше и что они хотят осуществить во второй половине жизни. Они чувствуют зависть к жизненной силе и еще неизвестному будущему своих детей, а также грусть из-за опустевшего семейного гнезда.

Родители, которые не могут признать свое противоречивое отношение к этой ситуации, начинают бороться со своими детьми. Они вмешиваются в их дела в неподходящие моменты, мелочно опекают детей и демонстрируют чрезмерную тревогу или же эмоционально отдаляются и отказывают детям в необходимой похвале и симпатии.

В книге приведен ряд упражнений, которые помогут подросткам понять, почему родители их контролируют, ведут себя агрессивно или отстраненно. Подросток, который хотя бы частично понимает душевное состояние своих родителей, будет чувствовать меньше вины, шаг за шагом отдаляясь от дома. Ему будет легче принять справедливые требования родителей и конструктивно взаимодействовать с ними. Для этого в главе представлены также упражнения на тему переговоров между родителями и детьми.

Любовь и дружба

Наш взгляд на любовь и дружбу с возрастом существенно меняется. При этом возникает следующая картина (по Е. Шострому): до шести лет доминирует эротическая форма любви, в частности, между матерью и ребенком, которая выражается в основном в проявлениях телесной нежности. Ребенок испытывает спонтанные чувства любви и раздражения. Его зависимость от родителей очень сильна.

От семи до двенадцати лет способность любить выражается у ребенка в развитии умения понимать чувства и интересы других людей. Особо значимыми становятся отношения с товарищами по играм и взрослыми. Ребенок стремится к независимости и постепенно осваивает различные роли (ученик, партнер по играм, друг, мальчик, девочка и т. п.). У ребенка развивается способность осознавать интенсивность своих переживаний. С осознанием собственной индивидуальности появляется готовность признать индивидуальность другого человека.

От тринадцати лет до двадцати одного года усиливается осознание важности индивидуальности – своей и чужой. Дружба в этом возрасте очень важна и характеризуется более или менее безоговорочным принятием личности партнера: способности и ценности другого выходят на передний план. Постепенно подросток учится строить личные отношения с представителями противоположного пола. Он осознает, что можно испытывать амбивалентные чувства по отношению к человеку: одновременно любить и ненавидеть его, видеть сильные и слабые стороны. То же относится и к проблеме свободы. В этом возрасте человек учится быть независимым, самостоятельным и в то же время учитывать требования общества.

От двадцати одного года до тридцати пяти лет закладываются основы долгосрочных отношений с любимым человеком, при которых каждый глубоко понимает и ценит индивидуальность партнера.

Во второй половине жизни главными в любви становятся уважение и понимание другого человека. В этом возрасте люди переживают кризис, связанный с осознанием конечности жизни, ухудшением состояния здоровья, ограничением профессиональных возможностей и т. д. При благоприятном развитии отношений партнеры принимают друг друга, признают друг за другом право жить в соответствии со своими возможностями, не высказывая недовольства, не пытаясь доминировать над другим или эксплуатировать его.

После семидесяти лет любовь характеризуется мудростью и пониманием. Партнеры абсолютно понимают и ценят друг друга.

Собранные здесь упражнения предоставят подросткам возможность пересмотреть приобретенные в своей семье взгляды на любовь и дружбу. Они также помогут им выработать важный внутренний баланс между тем, что они отдают и получают в отношениях с другими людьми. Упражнения способствуют тому, чтобы прояснить, чего подростки ожидают от любви и дружбы и какие последствия это может повлечь за собой.

Сексуальность

Большинство приведенных в этой главе упражнений основано на ролевых различиях мужчины и женщины. Это дает подросткам возможность подумать о том, как они воспринимают себя в качестве представителя своего пола, и о том, какую роль в их формировании как мужчины или женщины сыграли их родители.

Часть упражнений помогают установить атмосферу доверия и открытости в группе ровесников, дают возможность юношам и девушкам выяснить, какие ожидания и опасения вызывает у них противоположный пол.

Последнее упражнение объединяет тему распределения ролей по половому признаку и тему ценностей, демонстрируя в игровой форме, что такое любовь и власть, любовь и ответственность.

Внимание! При копировании Рабочие листки следует увеличивать до формата А4 или А3.

Глава I

Отделение от семьи

1. Мое наследие (Vopel)

Цели

Сегодня большинство подростков живут в небольших семьях, объединяющих, как правило, представителей не более двух поколений. Контакты с дальними родственниками, а также с представителями третьего-четвертого поколения семьи – дело нечастое. Возможно, поэтому подростки, думая о своей семье, имеют в виду в первую очередь своих родителей или дедушек и бабушек. Таким образом, их понимание семьи – и понимание себя самого – недостаточно глубоко для того, чтобы изучить важные семейные мифы и ценности. Для этого необходим более пристальный взгляд на эти вопросы. Предлагаемое упражнение направлено на преодоление семейных стереотипов и ослабление магической силы «семейного наследия». Это особенно важно, если поведение членов семьи ограничивается жесткими рамками, препятствующими получению нового опыта, например: «Нас, Мюллеров, не любят. Поэтому мы должны прежде всего крепко держаться друг за друга».

Возраст: с 14 лет.

Продолжительность: 1 час¹.

Материалы: бумага для рисования, мелки.

Инструкция

В ходе этого упражнения вы сможете подумать о том, кто из членов вашей семьи в большей степени способствует созданию той особенной атмосферы, которая характеризует вашу семью.

Говоря о семье, мы обычно имеем в виду родителей, братьев, сестер. Однако существуют еще сестры и братья родителей, их жены, мужья и дети. Какую роль играют эти люди в вашей жизни? Они могут вам что-то передать, оставить некое «наследство», которое повлияет на вашу жизнь сильнее, чем переданный вам по наследству цвет глаз или волос. Это может быть некий взгляд на жизнь, представление о жизненных возможностях и задачах.

Чтобы осознать это духовное наследие, его надо изучить. Вы должны нарисовать картину, на которой будут изображены люди, относящиеся к вашей семье, – все, кого вы можете вспомнить, живые и мертвые, как по отцовской, так и по материнской линии.

Разделите лист бумаги на две половины, в одной из которых будут изображены родственники со стороны отца, а в другой – родственники со стороны матери. Не забудьте нарисовать самого себя в подходящем месте.

Нарисуйте для каждого человека некую фигуру, например, треугольник, прямоугольник, круг, многоугольник или какой-нибудь другой символ. С помощью размера и цвета фигуры выразите свое отношение к этим людям. Пусть расстояние между фигурами выражает отно-

¹ Здесь и далее время указано приблизительно. – *Прим. ред.*

шение соответствующих людей друг к другу. Каждую фигуру подпишите – тем именем, каким называют соответствующего человека в вашей семье. У вас есть на это 15 минут.

Хорошо, если вы напишете рядом с каждой фигурой свои комментарии – как этот человек воспринимает жизнь, что для него в жизни является важным, от чего он зависит и т. п. (15 минут)

Взгляните на свой рисунок и постарайтесь дать каждой из двух половин название (5 минут)

Найдется ли название для целой картины? (5 минут)

Соберитесь в группы по четыре человека. Покажите друг другу свои рисунки и объясните другим участникам подгруппы, каких людей в своей семье вы считаете особенно важными. В вашем распоряжении 20 минут.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Для начала пусть каждый участник по кругу скажет, сколько родственников ему удалось вспомнить по отцовской и по материнской линии.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Как я назвал свой рисунок?
- Сколько названий мне пришло в голову?
- Насколько часто в моей семье говорят о родственниках?
- Насколько подходят друг другу семья отца и семья матери?
- Что во мне есть от семьи матери и от семьи отца? Что мне нравится больше? Что меньше?
- Какие семейные традиции играют роль в моей семье?
- Зачем человеку нужна семья?
- Как будет выглядеть общество, в котором все дети будут вырастать в интернатах, отдельно от родителей?
- Что еще я хочу сказать?

Комментарий. Попробуйте вдохновить подростков на разговоры с членами их семей о том, как те относятся к жизни, какие цели ставят перед собой, какие жизненные задачи считают важными.

2. Как говорила моя бабушка... (Malamud)

Цели

В этом упражнении, вспоминая и анализируя часто употребляемые в своих семьях крылатые выражения и поговорки, подростки могут понять, какие значимые для семьи ценности стоят за ними, и подумать над тем, каким образом использование этих выражений влияет на жизни семьи.

Возраст: с 15 лет.

Продолжительность: 50 минут.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция

Крылатые слова, используемые в семье, многое говорят о том, как человек видит жизнь, чего он ждет от нее, что он должен и чего не должен делать и т. д.

Напишите несколько выражений, которые чаще других употребляют члены вашей семьи – поговорки, пословицы, присказки, девизы, цитаты, например: «Без труда не вытащишь и рыбку из пруда», «Тайное всегда становится явным», «Что люди подумают?!», «Все, что ни делается, – к лучшему», «Хочешь жить – умей вертеться», «Кто первым встал, того и тапки» и т. д.

Закройте на минуту глаза и подождите, пока еще какие-нибудь фразы не придут вам на ум. Вспомните, кто их обычно использует. (*1 минута*)

Теперь запишите все, что вам удалось вспомнить, а также кто чаще всего произносит эти слова. На это у вас есть 10 минут.

Прочитайте эти записи и выберите такую фразу, которая вас как-то особо задевает (не важно, нравится ли она вам или, напротив, вызывает раздражение). Выпишите ее отдельно большими буквами. Подумайте, почему стоит принимать во внимание это утверждение. Напишите, что лично вы думаете по этому поводу. (*5 минуты*)

Теперь подумайте, к чему приведет слепое следование этому высказыванию. Могут ли возникнуть какие-нибудь неприятные последствия этого? Снова напишите, что вы думаете по этому поводу. (*3 минуты*)

Соберитесь в группы по четыре человека. Расскажите друг другу, какие выражения вам удалось вспомнить, и выберите каждый по одному наиболее важному и значимому для вас. Запишите их на большом листе бумаги и обсудите их достоинства и недостатки. Когда вы это сделаете, попытайтесь найти такое высказывание, которое дает вам силы, воодушевляет вас. На эту работу у вас есть 30 минут.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы мы вместе смогли обсудить упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Какие высказывания, используемые в семье, могут мне помочь? Какие сомнительны?
- Какие семейные высказывания я сам часто употребляю?
- Легко ли мне было выделить достоинства и недостатки семейных изречений?
- Как можно сопоставить высказывания матери и отца? Противоречат ли они друг другу или нет?

- Как я отношусь к этим высказываниям?
- Что я еще хочу сказать?

3. Рисунок семьи (Malamud)

Цели

В ходе этого упражнения подростки смогут выяснить свои собственные представления о семейных отношениях, соотнести их с установками, принятыми в семье, подумать о том, каким образом они могут повлиять на их будущую жизнь.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 70 минут.

Материалы: бумага для рисования, мелки.

Инструкция

Я прошу вас нарисовать свою семью – родителей, братьев, сестер, других родственников, которых вы считаете своей семьей.

Этот семейный портрет может быть похож на групповую фотографию. Вы можете изобразить членов семьи за работой или как-то по-другому. На это задание у вас есть 15 минут.

Соберитесь в группы по четыре человека. Подумайте, какие вопросы нужно задать для того, чтобы лучше понять кого-то из членов своей или чужой семьи. Один из важных вопросов – дистанция между членами семьи. В каких-то семьях родители тесно связаны между собой, в каких-то – дети. Иногда дети особенно привязаны к матери, а отец находится на большой дистанции от других членов семьи.

Напишите эти вопросы на большом листе бумаги. (*10 минут*)

Затем вернитесь в большой круг, и пусть каждая подгруппа зачитает вслух свои вопросы.

Держите их в памяти, когда будете рассматривать картинки других участников. Возможно, в рисунках с помощью цвета, форм и размеров фигур, расстояния между ними зашифрованы ответы на некоторые вопросы. Положите рядом со своим рисунком чистый лист бумаги, чтобы другие участники смогли оставить краткие комментарии, например: «Мне кажется, что мать находится очень далеко от отца. Может быть, они не очень хорошо понимают друг друга», или: «Младшая сестра выглядит грустной», или: «Здесь я бы с удовольствием был ребенком» и т. п. Под каждым комментарием должна стоять подпись. Формулируйте свой комментарий таким образом, чтобы ваши выводы были всего лишь предположениями, а не выглядели как утверждения. Вам дается 15 минут на то, чтобы вы посмотрели чужие рисунки и оставили свои комментарии там, где вам хочется.

Сейчас вернитесь на свои места и прочитайте комментарии, оставленные на ваших рисунках. (*5 минут*)

Соберитесь вновь в группы по четыре человека и поговорите друг с другом. Обратите внимание на следующие вопросы:

– Какие из оставленных другими комментариями по поводу вашего рисунка соответствуют правде?

– На какие из сформулированных подгруппами вопросы, по вашему мнению, ваш рисунок может дать ответ?

– В чем особенность вашего представления своей семьи?

На обсуждение у вас есть 20 минут.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы мы вместе смогли обсудить упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Узнал ли я что-нибудь новое?
- Легко ли мне было рассматривать, словно под лупой, свою семью и показывать ее остальным?
 - Чьи комментарии я не понял?
 - В какой момент упражнения мне было наиболее интересно?
 - Какую позицию занимаю я в своей семье?
 - С кем из членов моей семьи мне бы хотелось стать ближе? С кем мне бы хотелось быть на большем расстоянии?
 - Приняты ли в моей семье некие правила, которые я бы с удовольствием изменил?

Комментарий. Упражнение будет более эффективным, если затем предложить подросткам в подгруппах составить краткую, на одну-две страницы, психологическую характеристику своей семьи. При этом подросткам надо будет представить себя в роли исследователей семейных отношений, которые внимательно следили за ходом работы и делают выводы не только на основании рисунков, но и с учетом комментариев и отзывов подростков.

4. Границы семьи (Vopel)

Цели

Как и всякий живой организм, семья имеет свои границы: она как система отделяется от всего остального мира и это в какой-то степени мешает членам семьи поддерживать значимые контакты с окружающими. Негативными проявлениями «внешней политики» семьи могут быть как совершенно непроницаемые границы, так и слишком открытые.

В закрытой семейной системе члены семьи испытывают сильное давление. Выросшим детям в таких случаях трудно отделяться от семьи, что тормозит их развитие и ограничивает внутреннюю независимость, необходимую для построения прочных отношений вне семьи. Слишком открытая система не создает у членов семьи чувства принадлежности, необходимой защищенности и поддержки, а также затрудняет усвоение семейных ролей.

Насколько открытыми или закрытыми должны быть границы семьи для того, чтобы принадлежащие разным поколениям члены семьи ощущали себя в достаточной степени защищенными и в то же время могли в случае необходимости сопротивляться семейным устоям? Данное упражнение помогает подросткам подумать над этим и почувствовать, каковы границы их собственной семьи.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 1 час 10 минут.

Материалы: бумага для рисования, фломастеры, мелки.

Инструкция

Каждую семью можно сравнить с небольшой страной. Если ее границы закрыты, горожане будут чувствовать себя запертыми. Тогда неизбежно возникнут экономические трудности, так как обмен товарами и услугами будет происходить только внутри страны. А правительство в таком случае должно выработать систему наказаний и штрафов для того, чтобы горожане не смогли проникнуть за границу.

Если же маленькое государство будет слишком открытым, могут возникнуть другие проблемы: внутрь страны может проникнуть множество чужаков. Правительство не сможет контролировать импорт и экспорт; горожанам станет сложнее отождествлять себя со своей страной.

В каждой семье по-разному решается вопрос границ. Особенно важен этот вопрос для подростков, так как им надо решить, в какой момент им пора «эмигрировать», чтобы стать независимым взрослым человеком и основать в дальнейшем свою собственную семью.

Пожалуйста, нарисуйте картину, из которой понятно, как в вашей семье решается вопрос границ. Ваш рисунок может быть любым – символическим, абстрактным или реалистичным. Попробуйте показать, как члены вашей семьи образуют семейный круг, насколько проницаемы его границы и как обычно вы определяете, кто относится к вашей семье, а кто – нет. Покажите, кто хотел бы уйти из семьи, кто уже сделал это, кому нельзя этого делать и т. п. На это задание вам дается 30 минут.

Теперь внимательно рассмотрите свой рисунок и в нескольких предложениях сформулируйте политику границ в вашей семье. Какие законы действуют у вас в этой области? (10 минут)

Затем соберитесь в группы по четыре человека и обсудите проделанную работу. На это у вас есть полчаса.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы мы вместе могли обсудить упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Какие последствия для подростков имеет чрезмерная открытость границ семьи, фактическое их отсутствие?
- Какие последствия для подростков имеет жесткость границ семьи?
- Что для меня лично означают границы моей семьи?
- Говорим ли мы в семье о семейных границах или о связанных с этим темах?
- Как я чувствовал себя во время упражнения?

Комментарий. Вы сделаете упражнение более эффективным, если предложите подросткам разыграть две ситуации. В первой из них будет показана модель семьи с закрытыми границами, во второй – модель семьи с открытыми границами. В каждом случае должно быть задействовано по меньшей мере двое участников группы. Кроме того, возраст членов семьи в инсценировке должен быть оговорен заранее. Остальные участники группы должны смотреть и записывать свои наблюдения.

5. Братья и сестры (Malamud)

Цели

Место, которое ребенок занимает среди братьев и сестер, способствует получению определенного жизненного опыта и всегда имеет свои достоинства и недостатки.

Единственному ребенку не надо ни с кем бороться за внимание родителей. У него есть хорошие шансы рано стать самостоятельным, но у него мало возможностей для приобретения опыта близкого общения с другими детьми, поэтому он зачастую держится отстраненно и может быть не уверен в себе.

Старшие дети в семье наслаждаются родительской гордостью за своего первенца, но часто тяжело переживают рождение второго ребенка, так как это угрожает их привилегированному положению. Они вынуждены заботиться о своих младших братьях или сестрах, поэтому у них рано развивается чувство ответственности и независимости. Плохо, однако, если они начинают занимать позицию взрослого слишком рано, не наигравшись вдоволь. К тому же родители, как правило, более жестко (по сравнению с младшими детьми) ограничивают их действия. В результате всего этого они могут вырасти боязливыми и во всем ориентирующимися на правила.

Младшие дети чувствуют, что занимают в семье особое место. Со стороны родителей они получают много внимания и защиты. Недостаток же их положения заключается в том, что они часто бывают избалованы и долго остаются в своей детской роли, бессознательно поддерживая в родителях иллюзорное ощущение молодости. Кроме того, у них нет младших братьев и сестер, на которых можно выплеснуть свое раздражение и досаду.

Средние дети в семье не так скованы правилами, как старшие, и не так избалованы, как младшие. Они могут учиться устарших и передавать свой опыт младшим. Кроме того, они могут повышать свою самооценку за счет «воспитания» младших. У них больше, чем у других, возможностей для экспериментирования в отношениях, так как есть и старший, и младший. Но и в этом положении есть свои недостатки. Средних детей легко могут не замечать, из-за чего у них возникают сомнения в собственной ценности. Поэтому они часто идут нестандартным путем, чтобы придать себе большей значимости.

Если разница в возрасте между детьми очень большая, то описанные особенности развития могут и не наблюдаться.

В этом упражнении подростки смогут задуматься о плюсах и минусах своего положения в семье.

Возраст: с 14 лет.

Продолжительность: 45 минут.

Инструкция

Это упражнение поможет вам понять свое место среди братьев и сестер. Я думаю, что у нас в группе есть и старшие дети, и младшие, и средние, и единственные. Разделитесь по этому признаку на четыре группы. Если у кого-то из вас есть брат или сестра, намного вас старше, давно уже живущие отдельно, то вполне возможно, что вы ощущаете себя скорее единственным ребенком, чем младшим. Тогда идите, пожалуйста, в группу, где будут собраны единственные дети в семье. Итак, разойдитесь по углам комнаты.

Обсудите друг с другом достоинства и недостатки вашего положения в семье, и что вы можете сделать для того, чтобы его улучшить. У вас есть 30 минут.

Теперь возвращайтесь в большой круг.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Испытал ли я что-то новое?
- В чем главное преимущество моего положения в семье? В чем главный минус?
- Если бы у меня был выбор, какое бы место я занял?
- Сколько детей мне бы самому хотелось иметь?
- Что я еще хочу сказать?

Комментарий. Дополнением к этому упражнению может быть разыгрывание жизненных ситуаций с участием семей с различным количеством детей. Например, можно придумать и разыграть ситуацию, в которой действуют родители и двухлетний ребенок; родители с трехлетним ребенком и младенцем; родители с восьмилетним ребенком, с пятилетним и еще с младенцем. Позвольте участникам играть разные роли.

6. Семейные мифы (Vopel)

Цели

Практически во всех семьях есть свои мифы, которые отражают представления их членов об отношениях друг с другом и с окружающими людьми, о собственной судьбе, о своих задачах и особенностях.

Из-за семейных преданий человек может долгое время находиться в плену ложных, вредных установок. Предписываемые мифами роли и семейные обязательства воспринимаются как нечто святое, не подлежащее сомнению. Никто не рискует анализировать семейные мифы и тем более менять их.

Семейные мифы управляют поведением членов семьи, причем сами люди не осознают этого. Чем больше люди стремятся строить свою жизнь в угоду семейному мифу, тем больше они рискуют навредить своему душевному здоровью.

Тем не менее, когда человек пытается каким-то образом отойти от семейных дел, уклониться от стандартных требований семейного мифа, семья немедленно реагирует, при этом, как правило, чем жестче и сплоченнее действуют родственники, тем энергичнее будет обратная реакция.

Это упражнение познакомит подростков с самим понятием «семейный миф», позволит осознать мифы своей семьи и посмотреть на них со стороны.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 50 минут.

Материалы: рабочий листок «Семейные мифы».

Инструкция

У каждого человека есть целый комплекс внутренних убеждений, в соответствии с которыми он строит свою жизнь. Есть такие убеждения (или их можно назвать еще «мифы») и у семьи как у системы. Сейчас я предлагаю вам подумать над мифами и жизненными установками, которые существуют в вашей семье. Причем мне хотелось бы, чтобы вы попытались выделить из всей совокупности убеждений то основное, которое управляет всей внутренней и внешней семейной политикой. Этот самый главный семейный миф формирует у членов вашей семьи установки, определяющие основополагающие жизненные установки: стиль отношений к себе, друг к другу и к окружающему миру, он же выделяет главную особенность вашей семьи. Подобного рода семейный миф выглядит, например, следующим образом: «Нам, Мюллерам, все завидуют». Это внутреннее убеждение подспудно внушается всем членам семьи Мюллеров. Понятно, что у некоторых из них будут проблемы с выстраиванием дружеских и профессиональных отношений, созданием своей семьи, поскольку семейный миф косвенно предписывает членам семьи определенный стиль поведения.

Семейные мифы сравнимы с политическими взглядами тех или иных общественных групп, например: «Мы, христиане, должны отгораживаться от мусульман-фундаменталистов», или: «Мы, европейцы, должны ограничить поток рабочей силы из стран третьего мира» и т. п. Так же, как и в вышеописанных случаях, главной задачей семейного мифа является сплочение семьи и защита ее от опасностей окружающего мира. Большинство платят за это высокую цену.

Семейные мифы опасны тем, что они, как правило, упрощают и огрубляют сложную и многогранную реальность и делают людей негибкими, не давая им возможности изменять поведение в зависимости от конкретной ситуации.

Я подготовил для вас Рабочий листок. На его заполнение вам дается 15 минут.

Сейчас соберитесь в группы по четыре человека. Обсудите друг с другом то, что вам удалось узнать. На обсуждение у вас есть 30 минут.

Возвращайтесь в большой круг для общего обсуждения упражнения.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Каковы плюсы и минусы существования семейных мифов?
- Как можно узнать, что семейный миф опасен для меня?
- Как я оцениваю мифы, существующие в моей семье?
- Обсуждались ли когда-нибудь в моей семье наши семейные мифы?
- Как отреагируют члены моей семьи на предложение обсудить это?

Комментарий. Для того чтобы лучше понять, какое послание стоит за тем или иным семейным мифом, подростки могут объединиться в разные «семьи» и без слов изобразить в виде статичной картинки суть того или иного семейного мифа (создать «семейную скульптуру»). Когда скульптура будет закончена, пусть все участники посмотрят на нее и расскажут о тех чувствах и ассоциациях, которые возникают у них при взгляде на нее.

Рабочий листок

Семейные мифы

Внизу перечислены наиболее распространенные семейные мифы. Прочитайте их. Может быть, среди них вы увидите те, которые имеют отношение к вашей семье.

- Мы должны держаться вместе.
- В нашей семье нет трусов.
- Нам всегда не везет.
- Мы все любим друг друга.
- Нашу семью ничто не изменит.
- Наша семья – уникальное явление.
- Мы не теряем самообладания, что бы ни случилось.
- Когда... (мама не была в депрессии, папа не был таким вспыльчивым), наша семья была счастлива.
- У нас женщины должны подчиняться мужчинам.
- Каждый заботится о себе сам.
- Мы всегда и во всем должны быть первыми.
- Мы талантливы, но мир этого не замечает.
- Мы всегда были только исполнителями.
- Наша семья во всем находит что-то хорошее.
- Наша семья жертвует собой ради тех, кому плохо.
- Мы – прирожденные наставники.

Подумайте, какие мифы в скрытой форме присущи вашей семье. Известны ли вам мифы других семей?

7. Гнев разлуки (Vopel)

Цели

Подростки часто испытывают по отношению к родителям раздражение и злость. Это доставляет всем массу хлопот, но не стоит забывать, что эти чувства помогают подросткам отделиться от семьи. «Нарываясь на конфликты», они тем самым увеличивают дистанцию между собой и родителями, что позволяет им чувствовать себя более независимыми и самостоятельными. Именно поэтому подростковую агрессию нужно принимать как естественное, сопутствующее возрасту явление. Взрослые, однако, не всегда могут понять и принять ее, тем более возникает она часто буквально «на пустом месте». Подростки, привязанные к родителям столь сильно, что не имеют возможности ощутить этот «гнев разлуки», впоследствии сталкиваются с большими проблемами.

В этом упражнении участники могут выразить свое раздражение по отношению к миру взрослых.

Возраст: с 14 лет.

Продолжительность: 1 час 20 минут.

Материалы: журналы, большая упаковка бумаги для рисования, фломастеры, ножницы и клей.

Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, касающееся важного чувства, которое вы часто испытываете. Это чувство называется раздражением или гневом.

Речь пойдет об агрессии, которая возникает без видимой причины. Этим она отличается от обычного гнева, который возникает, когда мы рассержены, обижены или охвачены жадной мести. Если вспомните свои вспышки неосознанного, немотивированного раздражения, то поймете, что оно, как правило, возникает в связи с миром взрослых, и прежде всего родителей. Я убежден в том, что чувство это выполняет важную функцию, поэтому взрослые не должны ему препятствовать, но выразить раздражение и гнев надо таким образом, чтобы никому не принести вреда.

Сегодня вы будете выражать свое «раздражение без причины» творчески. Для начала соберитесь в группы по четыре человека.

Используя предоставленные материалы (краски, фломастеры, журнальные картинки), вы должны в своих группах создать коллаж, который символически выразит ваше раздражение по отношению к взрослым, покажет, в чем оно проявляется и на кого направлено. Подумайте, с кем из взрослых вы находитесь в наиболее близких отношениях, и вспомните ситуации, когда вы совершенно беспричинно злились или раздражались, хотя и понимали, что они в этом не виноваты. А теперь начинайте работать. В вашем распоряжении 1 час.

Теперь дайте своему коллажу название. (5 минут)

Пусть ваша группа объединится с другой. Покажите друг другу свои коллажи и расскажите, что вы думаете и чувствуете в связи с этим. На обсуждение у вас есть 15 минут.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы мы вместе смогли обсудить упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?

- Как часто я испытываю необоснованный гнев?
- Как я выражаю свое раздражение? Как мои родители реагируют на это?
- Каким образом я выхожу из раздраженного состояния?
- Насколько легко мне было признать, что я часто раздражаюсь на родителей без причины?
- Что еще я хочу сказать?

Комментарий. В некоторых группах после подведения итогов будет целесообразно выйти на улицу вместе с подростками и сжечь коллажи. Это символизирует власть над гневом и показывает подросткам, что они в состоянии контролировать свои чувства.

Если у вас есть время, вы можете попросить подростков встать в порядке, который будет демонстрировать «иерархию гнева». Пусть крайним слева будет тот, кто больше других раздражен родителями или другими авторитетными фигурами взрослых, а крайним справа – тот, кто в наименьшей степени злится на них. Это поможет некоторым участникам найти «родную душу».

8. «Злой» рисунок (Vopel)

Цели

Это упражнение также даст подросткам возможность выразить свой «гнев разлуки», то есть немотивированное раздражение, вызванное взрослением и постепенным отдалением от родителей.

Возраст: с 15 лет.

Продолжительность: 40 минут.

Материалы: бумага для рисования, мелки.

Инструкция

В этом упражнении речь пойдет том, как можно выразить обиду, раздражение, негодование по отношению к своим родителям.

В детстве мы находимся с родителями в очень близких отношениях. Мы наслаждаемся их любовью и ценим их как образец для подражания. В подростковом возрасте мы начинаем долгий путь отдаления от родителей, чтобы научиться жить независимо, как взрослые люди. Для того чтобы это отдаление началось, необходимо, чтобы между подростками и родителями установилась дистанция – большая, чем в детстве.

Увеличивать дистанцию между собой и родителями легче, когда мы понимаем, что они тоже допускают ошибки, что у них есть свои большие и маленькие слабости – так же как и у нас. Неосознанно стремясь отдалиться от родителей, мы злимся и раздражаемся на них.

Сейчас вы должны будете нарисовать карикатуру на своих родителей. Попробуйте усилить в рисунке их неприятные черты – как это делал бы злой карикатурист. Подчеркните то, на что вы обращаете внимание, когда сердитесь на них.

Используйте краски, способные выразить ваш гнев. У вас есть 10 минут.

Под карикатурой напишите несколько язвительных слов. Выразите все, о чем вы молча думаете, когда злитесь на них. Например, вы можете написать возле изображения вашего отца следующее: «Ты занимаешься только своей карьерой и понятия не имеешь о том, как живут подростки». Под рисунком матери можно написать такие слова: «Ты как наседка влезаешь во все мои дела, шагу ступить не даешь». (10 минут)

Представьте себе, что ваши родители видят этот рисунок и читают ваши комментарии. Какова будет их реакция? (7 минут)

Если вам кажется, что вы не имеете права так высказываться, даже когда их нет рядом с вами, вы боитесь их или вам неудобно перед ними, постарайтесь выразить свои чувства в словах и сформулировать их в дополнительных комментариях. (3 минуты)

Сверните свои рисунки и подумайте, с кем из участников группы вы бы хотели поговорить об этом упражнении.

Образуйте пары и расскажите друг другу, как вы чувствовали себя, выполняя упражнение, – испытывали ли вы стыд, вину, страх? Как вы справились с этими чувствами? А может быть, наоборот, вы получили удовольствие? Подумайте, что лежит в его основе. Желающие могут показать партнеру свои рисунки. На обсуждение у вас есть четверть часа.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы мы вместе смогли обсудить упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- На кого из родителей я злюсь чаще?
- Как я выражаю свой гнев?
- Как родители реагируют на мой гнев?
- Почему подростки должны устанавливать внутреннюю дистанцию между собой и родителями?
- Что я еще хочу сказать?

Комментарий. Пусть несколько добровольцев разыграют ситуацию, действующими лицами в которой являются родители и раздраженный, рассерженный подросток. Поразмышляйте вместе над вопросом о том, почему родителям трудно смириться с тем, что подростки становятся строптивыми и критичными по отношению к старшим.

9. Возмутитель спокойствия (Vopel)

Цели

Семья развивается нормально, когда все – и взрослые, и дети – проживают все то, что несет с собой тот или иной жизненный цикл и возрастной период. Это и новые возможности, и новые успехи, и проблемы, и кризисы. Развитие затруднено, если родители искусственно тормозят его, жестко контролируя свои поступки, чувства и мысли. В таком случае их жизнь превращается в череду заученных, стереотипных действий, вызванных страхом спонтанности и непредсказуемости. В подобной системе подросток, нарушающий семейные правила (часто нарочито и утрированно), тем самым оживляет догматичную и мертвую жизнь своей семьи. Фактически это означает, что нередко подростка к подобному поведению косвенно подталкивают сами родители (один или оба).

В этом упражнении подростки получают возможность осознать эту взаимосвязь.

Возраст: с 14 лет.

Продолжительность: минимум 1 час в зависимости от количества участников.

Материалы: лист бумаги и карандаш.

Инструкция

Все мы знаем множество историй о том, как подростки своим поведением и нарушением семейных устоев стремятся вывести из равновесия всю семью. Давайте попробуем вместе выяснить, к чему это может привести.

Придумайте небольшую историю, в которой подросток ведет себя так, что приводит в ужас и замешательство своих родителей. Подумайте, кто это должен быть – юноша или девушка, сколько ему или ей должно быть лет и т. п. Опишите, что именно он делает, как его родители на это реагируют и чем эта история заканчивается.

Запишите эту историю и подпишите свой листок. На это вам дается 20 минут.

Соберите листы, а затем последовательно зачитайте любые две истории. Назовите имена обоих авторов, но тем не менее не говорите, кто из них какую историю написал. Попросите участников подумать над рассказами, сравнить их и поделиться с группой своими мыслями, возникшими чувствами и ассоциациями.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Каким образом я возмущаю спокойствие в своей семье?
- Кто-то из других членов моей семьи нарушает ее покой?
- К чему приводит нарушение покоя в семье?
- Где бы я провел границу между поступками интересными, хотя и нарушающими правила, и поступками опасными – для самого подростка и членов его семьи?
- Что моя история рассказывает обо мне?
- Что значат для меня отзывы других участников о моей истории и обо мне?
- Все ли я понял? С чьим мнением я не согласен?
- Легко ли было остальным идентифицировать меня как автора истории?
- Как бы отреагировали мои родители, если бы я вел себя так, как в описанном случае?
- Чьи истории мне показались особенно интересными?

- Принимаю ли я правила, установленные в моей семье, или же ставлю их под сомнение?
- Что я еще хочу сказать?

10. То, о чем я тебе никогда не говорил (Vopel)

Цели

Помимо того, что часто испытываемое подростками раздражение вызвано неосознанным стремлением отделиться от родителей, их злость и гнев возникают еще и из-за несбывшихся надежд, фрустрированных желаний и переживаемого эмоционального отвержения.

Родители часто не могут представить себе, что их ребенок может хотеть чего-то, что выходит за рамки их представлений о нормальной и правильной жизни. И если взрослеющий ребенок все же проявляет подобные потребности и настаивает на них, то тем самым он влияет и на родителей, вынуждая их изменять свои представления о мире и нормах жизни.

Несмотря на все это, постепенно отдаляющийся от семьи подросток нуждается в родительской поддержке, в том, чтобы отец и мать обсуждали с ним возникающие проблемы и сложные вопросы. К сожалению, нет таких подростков, которые хотя бы раз не испытали бы разочарования, пытаясь найти у своих родителей поддержку и помощь. Данное упражнение должно помочь подросткам лучше понять, чего они хотят от родителей, осознать и выразить свои негативные чувства.

Возраст: с 14 лет.

Продолжительность: 45 минут.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция

Многие подростки испытывают разочарование из-за того, что их родители не такие, какими они хотели бы их видеть, а такие, какие они есть – не исполняющие желания своих детей, не всегда имеющие для них времени, часто не понимающие их, не доверяющие или недостаточно их любящие. Сегодня я хотел бы предложить вам поработать над этим, ведь каждый подросток хотя бы иногда мучается от этого. Для начала мне хотелось бы «собрать» все ваши разочарования.

Участники группы должны работать в режиме мозгового штурма, без дискуссий и комментариев. Это позволит им расслабиться и более свободно говорить об этой сложной теме.

Сейчас каждый из вас должен подумать о своей личной ситуации и написать письмо своим отцу или матери. Вы должны поделиться с ними тем, чего вы никогда прежде им не говорили. Вы можете сказать, что вас особенно разочаровывает в них, почему вы злитесь на них или печалитесь. По возможности объясните отцу или матери, что вас беспокоит, что вам мешает, что вы при этом чувствуете и чего вы хотите. Решите сами, что вы хотите сделать с этим письмом, хотите ли вы показать его кому-нибудь в группе или нет. На то, чтобы написать письмо, вам дается 20 минут.

Сейчас разбейтесь на пары. Расскажите друг другу, какое у вас настроение. Стало ли вам легче? Кого из родителей вы выбрали? Легко ли было вам писать письмо? Долго ли вы думали о том, какими чувствами и мыслями поделиться с кем-то из родителей? Как, по вашему мнению, реагировали бы родители, прочитав ваше письмо? Если хотите, можете зачитать своему партнеру что-то из своего письма. На обсуждение у вас есть 15 минут.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы вместе обсудить упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- С кем я говорю о разочарованиях, которые испытываю по отношению к родителям?
- Легко ли мне было признать свои разочарования?
- Чего мне больше всего не хватает от родителей?
- Где я получаю то, что не могу получить от родителей?
- Думаю ли я о том, чтобы обсудить с родителями или с кем-то другим что-нибудь из моего письма?
 - Как мне удастся справиться со своими разочарованиями?
 - Что я еще хочу сказать?

11. Чего хотят от меня родители (Vopel)

Цели

Важной задачей для подростков является выяснение требований, которые предъявляют им родители. Проблема в том, что одни требования сформулированы четко и понятно, а другие выражаются лишь косвенно. Понятное требование, к примеру, такое: «По средам ты ходишь за покупками для семьи», или: «Я хочу, чтобы ты закончил школу». Неясное требование выражается, например, если мать ласкова со своим подрастающим сыном только в моменты его болезни, когда он вынужден лежать в постели. Очень опасное косвенное требование звучит в этом случае так: «Будь больным и слабым». На самом деле услышать и понять требования второго вида очень нелегко. Для этого нужно иметь внутреннюю силу и смелость. Без этого подросток не готов думать над тем, что стоит за поведением родителей, и спрашивать себя, какие из их негласных требований он готов выполнить, а какие – нет.

Упражнение должно помочь укреплению этой внутренней силы.

Возраст: с 14 лет.

Продолжительность: 1 час.

Материалы: бумага для рисования, мелки, фломастеры.

Инструкция

В этом упражнении речь пойдет о требованиях, которые предъявляют нам родители. Мы нуждаемся в требованиях родителей. Умение соблюдать требования не только помогает нам ощущать себя членами семьи, но и учит включаться в другие социальные группы. Несогласие с родительскими требованиями дает нам опыт выражения своей точки зрения и отстаивания своей позиции. Разным образом реагируя на те или иные требования, мы учимся говорить «да» или «нет» и соответственно находить компромисс между требованиями других и своими желаниями.

Ожидая или требуя чего-то от других, мы все довольно часто попадаем в сложные ситуации. Боясь, что их требования будут отвергнуты, люди страшатся формулировать свои ожидания прямо и явно. Тем не менее, поскольку внутренние требования все равно остаются, люди предъявляют их косвенно. Более того, стремясь к тому, чтобы другие все же сделали то, что от них ожидают, люди, сами того не осознавая, часто прибегают к самым разнообразным уловкам – от запугивания до подкупа. Вместо переговоров, при которых просьбы и ожидания формулируются прямо и учитываются интересы обеих сторон, возникает борьба за власть.

С подростками все это происходит так же часто, как и со взрослыми. Некоторые подростки приходят в бешенство только для того, чтобы обратить на себя внимание родителей. Прямое требование в таком случае звучало бы следующим образом: «Принимай меня, найди для меня время». То же происходит и с родителями. Например, прерывая разговор с ребенком фразой: «Молчи, когда говорит взрослый», на самом деле родители подразумевают: «Не мни себя равным, нам твое мнение не важно».

Сосредоточьтесь в этом упражнении на тех важных требованиях, которые ваши родители прямо или косвенно вам предъявляют.

Сначала нарисуйте картинку, на которой вы будете изображены вместе со своими родителями. Нарисуйте себя посередине, между отцом и матерью. Для каждого из трех человек выберите подходящий цвет. (10 минут).

Теперь подумайте о тех требованиях, которые предъявляют вам родители. Что вы должны или не должны делать? Нарисуйте для каждой фигуры рамку для высказывания (как в комиксах), достаточно большую, чтобы в нее поместились все требования, которые вы сейчас запишете. У вас есть 15 минут.

Теперь внимательно рассмотрите рисунок и требования каждого родителя. Подумайте, какие требования вы хотите исполнять, какие вы полностью отвергаете, а какие готовы выполнять, но не полностью. Напишите свой отзыв в рамке рядом с вашим изображением. (10 минут)

Соберитесь в группы по четыре человека. На обсуждение вам дается 20 минут.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы вместе обсудить упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Легко ли мне было понять и сформулировать, чего от меня хотят родители?
- Могу ли я обсудить со своими родителями их требования по отношению ко мне и мои чувства по этому поводу? В какой форме могло бы пройти это обсуждение?
- Давали ли мне родители в детстве возможность высказывать свое мнение по поводу их требований?
- Какое требование моих родителей доставляет мне больше всего хлопот?
- Каким образом я заставляю родителей учитывать мои желания?
- Как отреагировали бы мои родители, если бы я показал им свой рисунок?
- Хочу ли я его им показать?
- Что я еще хочу сказать?

Комментарий. Пусть подростки проведут небольшую ролевую игру, чтобы потренироваться вести переговоры с родителями. Не стоит питать иллюзий относительно того, что «корректное» поведение обеспечит участникам группы успех и полное взаимопонимание в разговоре с родителями, но для них очень важна сама возможность обсудить со сверстниками свои чувства и ощутить в ролевой игре возможные чувства родителей.

12. Наставления (Vopel)

Цели

В этом упражнении подростки могут сформулировать для себя основные «наставления», которые транслируют им родители, и подумать над тем, что стоит за ними.

Возраст: с 15 лет.

Продолжительность: 25 минут.

Материалы: Рабочий листок «Наставления».

Инструкция

Мне бы хотелось предложить вам упражнение, чтобы вы смогли подумать над некоторыми жизненными правилами, которые стараются привить вам родители. Наставляя своих детей, родители, с одной стороны, стремятся помочь им ориентироваться в жизни, а с другой стороны, заботятся и о своем собственном спокойствии, поскольку им кажется, что, соблюдая эти жизненные правила, дети будут счастливы и защищены. Несмотря на все это, всегда имеет смысл задавать себе вопросы: «Чего хотят от меня другие? Чего хочу я сам? Как мы можем договориться?»

Сейчас я раздам Рабочие листки, на их заполнение вам отводится 20 минут.

После этого возвращайтесь в большой круг, чтобы мы вместе могли обсудить упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Что я чувствовал при заполнении Рабочего листка?
- Кто из родителей предъявляет мне больше требований?
- Насколько хорошо я понимаю требования, предъявляемые мне моей семьей?
- Насколько понятно я сам выражаю свои требования?
- Легко ли мне было выявить достоинства в тех требованиях, которые меня особенно возмущают?
 - Как мне удастся совмещать интересы родителей со своими интересами?
 - Нашел ли я ответ на последний вопрос в Рабочем листке?
 - Что я еще хочу сказать?

Комментарий. В некоторых случаях полезно сделать еще один шаг, подключив к упражнению родителей участников группы. Пусть подростки спросят каждого из своих родителей, какие пять главных требований они предъявляют к ним. Подростки должны записать их и убедиться, что они поняли родителей правильно. Важно, чтобы интервью проводилось отдельно: мать и отец не должны знать ответы друг друга. После того как интервью будут обсуждены в группе, целесообразно обсудить их дома с родителями.

При подведении итогов интервью в группе для начала нужно классифицировать весь спектр родительских требований. Затем можно выяснить, совпадают ли требования обоих родителей или же противоречат друг другу. В завершение можно задать вопрос, какие требования подростки считают приемлемыми для себя, а какие – нет.

Рабочий листок

Наставления

Это задание поможет вам понять смысл некоторых запретов ваших родителей. Закончите предложения словами, которые произносят обычно ваши родители. Пишите то, что придет вам в голову первым.

Будь _____

Всегда нужно _____

Плохо, если ты _____

Ты должен _____

Будет правильно, если ты _____

Тебе следует _____

Обязательно надо _____

Ты поступаешь глупо, когда _____

Будь порядочным и _____

Тебе следует быть признательным за то, что _____

Ты не прав, если _____

Опыт показывает, что _____

Никто не _____

Следи за тем, чтобы _____

Ты живешь для того, чтобы _____

Если ты _____, то _____

Перечитайте получившиеся предложения и попробуйте выделить из перечисленных утверждений то, которое, по вашему мнению, родители считают самым важным. Напишите это предложение еще раз.

Что вы думаете об этих словах? В каких ситуациях вы их слышите? Кто вам их говорит? Чего от вас хотят? Каковы преимущества в выполнении этого требования? Каковы недостатки?

Наконец, самый сложный вопрос: Можете ли вы себе представить, что побуждает ваших родителей транслировать вам это наставление?

13. Сходства и различия (Weinstein)

Цели

Предлагаемое упражнение даст участникам группы возможность поразмышлять над тем, как ведут себя в различных ситуациях они сами и их родители, насколько совпадают или, наоборот, расходятся подростки со своими родителями по темпераменту, ценностям, способам проявления чувств.

Таким образом подростки смогут осознанно идентифицировать себя с родителями и прояснить собственную точку зрения.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 50 минут.

Материалы: Рабочий листок «Сходства и различия», лист бумаги и карандаш.

Инструкция

Сейчас речь пойдет о некоторых гипотетических ситуациях, в которых действуют родители и дети. При этом вы сможете подумать о том, как в подобных ситуациях обычно ведут себя ваши родители, и поразмышлять над тем, как бы действовали на их месте вы сами. Я подготовил Рабочий листок, который вам надо заполнить. У вас есть на это полчаса.

Соберитесь в группы по четыре человека. Поговорите друг с другом и выберите такую ситуацию, которая задела вас больше всего. Поделитесь с остальными своими мыслями и чувствами по этому поводу, обсудите то, что вам кажется особенно трудным. На обсуждение вам дается 20 минут.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы вместе обсудить упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Узнал ли я что-нибудь новое?
- Когда я впервые осознал, что отличаюсь от отца и матери?
- По поводу чего наши точки зрения с родителями более всего расходятся?
- По поводу чего более всего совпадают?
- Позволяют ли мне родители вести себя не так, как они?

Комментарий. Вы можете сделать упражнение более эффективным, если разыграете некоторые проблемные ситуации.

Рабочий листок

Сходства и различия

Прочитайте описания некоторых жизненных ситуаций. Подумайте над тем, как в подобных ситуациях обычно ведут себя (или вели бы себя) ваши родители и как бы реагировали вы, если бы у вас был свой ребенок.

1. Очень скоро день вашего рождения.

Мать _____

Отец _____

Вы сами (если бы вы были родителем) _____

2. Среди ночи вы заболели.

Мать _____

Отец _____

Вы сами _____

3. Вы испортили ценную вещь.

Мать _____

Отец _____

Вы сами _____

4. Вы подверглись сексуальному домогательству.

Мать _____

Отец _____

Вы сами _____

5. Вы подружились с ребенком из иностранной семьи.

Мать _____

Отец _____

Вы сами _____

6. Вы пришли домой пьяным.

Мать _____

Отец _____

Вы сами _____

Теперь напишите, в каких случаях ваше поведение совпадает с поведением родителей.
В каких ситуациях ваши мнения расходятся?

14. Ассоциации (Malamud)

Цели

Каждому человеку достаточно сложно составить точное представление о том, в какой мере он копирует своих родителей и насколько он живет в согласии с собой. Часто мы приписываем собственные способы поведения, которые нам не нравятся, своим родителям и ставим себе в заслугу только то, что для нас ценно. Когда мы повзрослеем, мы должны будем признать внутреннее сходство с родителями, чтобы продумать и решить, что нам мешает и причиняет боль, что сковывает нас, а что привлекает. Данное упражнение основано на ассоциативном мышлении, оно поможет подросткам выявить сходства и различия со своими родителями.

Возраст: с 15 лет.

Продолжительность: 15 минут.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, в котором вы сможете проявить свою фантазию, обнаружить сходства и различия между вами и вашими родителями.

Каждый из вас должен написать на листе бумаги свое имя, а затем выбрать из трех понятий одно, которое вам подходит больше всего, например, *красное*, *синее* или *желтое*. Позвольте себе реагировать спонтанно, долго не раздумывая.

Ведущий перечисляет столько понятий, сколько считает нужным. Чем старше подростки, тем больше понятий можно использовать.

Квадрат – Треугольник – Круг

Растение – Животное – Земля

Вода – Огонь – Воздух

Молоток – Щипцы – Пила

Завтрак – Обед – Ужин

Стул – Кровать – Стол

Телевидение – Кино – Театр

Голод – Жажда – Насыщение

Солнце – Дождь – Снег

Дуб – Ель – Ива

Рок-музыка – Поп-музыка – Классическая музыка

Голова – Сердце – Рука

Бег – Прыжки – Неподвижность

Гора – Долина – Равнина

Океан – Река – Озеро

А теперь выполните то же самое задание в отношении матери, а затем отца. Отвечайте спонтанно, не задумываясь, почему вы выбрали то или иное понятие.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?

- Какие сходства с отцом и матерью радуют меня больше всего?
- Какие сходства с отцом и матерью больше всего беспокоят меня, мешают мне?
- В чем, как мне кажется, мои дети должны походить на меня?
- Обсуждаю ли я со своими родителями сходства и различия между нами?
- С кем у меня больше внутреннего сходства – с матерью или с отцом?
- Что я еще хочу сказать?

15. Три поколения (Koberg/Bagnall)

Цели

Предпосылкой отделения от семьи служит возрастающее осознание подростком себя как личности, осознание своего отличия от родителей. При этом важно, чтобы подростки ощутили, как много общего между ними и родителями в установках и ценностях, как много они переняли от родителей. От родителей можно отделиться, только достаточно многое восприняв от них. В этом упражнении подростки смогут сосредоточиться на том, что бы они хотели и не хотели перенять у родителей.

Возраст: с 18 лет.

Продолжительность: 40 минут.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция

Наши родители показали нам, как они живут, что делают, как ведут себя, что для них является важным и ценным. В этом богатом запасе способов поведения, ценностей и точек зрения мы должны выбрать то, что нам хочется перенять. При этом необходимо учитывать, что за нами придет следующее поколение, для которого мы должны служить примером и которое тоже должно будет сделать выбор.

Сконцентрируйтесь не только на действиях ваших родителей, но и на личностях отца и матери, на их внутренних установках, на том, что они считают ценным. Выберите то, что представляет наибольшее значение для вашей жизни, и то, что вы хотите передать следующему поколению.

А теперь сосредоточьтесь на таких взглядах или поступках ваших родителей, которые вы не можете принять, на том, что вы не хотели бы передать следующему поколению.

Опишите в нескольких предложениях то, что вы сохраните, и то, от чего откажетесь. На эту работу вам отводится 15 минут.

Подумайте, как вы можете использовать в своей жизни то, что хотите перенять от родителей. Запишите свои мысли. (5 минут)

Соберитесь в группы по четыре человека. Скажите друг другу, что именно вы решили сохранить. Если хотите, можете рассказать друг другу, от чего вы хотите избавиться. На обсуждение у вас есть 20 минут.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы вместе обсудить упражнение.

Кто хочет рассказать нам о том, что он решил сохранить?

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Что бы сказали мои родители, если бы они могли прочитать мои заметки?
- Знают ли мои родители, что я уважаю выбранные ими установки и ценности?
- Что я еще хочу сказать?

Комментарий. Вы можете предложить подросткам взять интервью у своих родителей, чтобы они могли сравнить их мнение со своим собственным.

16. Интервью с родителями (Weinstein/Hardin)

Цели

Важным элементом в процессе взросления является способность ребенка отказаться от точки зрения на родителей как людей, чье предназначение – только давать что-то своим детям. Подростки должны научиться видеть в родителях личности – с желаниями и надеждами, предписанными им самой ролью родителя. Это развивает способность ценить то, что было получено от родителей, и соответственно уметь прощать их, даже если они не всегда поступают правильно, с точки зрения ребенка.

В этом упражнении подростки смогут поставить себя на место своих родителей и взглянуть их глазами на себя и своего будущего ребенка.

Возраст: с 15 лет.

Продолжительность: 1 час.

Материалы: Рабочий листок «Интервью с родителями».

Инструкция

В ходе следующего упражнения вы сможете проверить, насколько вы способны поставить себя на место своих родителей, и, таким образом, взглянуть на самого себя. Обычно мы ждем от наших родителей, что они нас понимают, что у них есть способность угадывать наши желания и разделять наши чувства. Гораздо реже мы готовы к тому, чтобы позволить себе подумать об их родительской роли и занять их место.

Соберитесь в группы по шесть человек. Каждый в группе должен выяснить, с кем из родителей он хочет себя идентифицировать. Затем пусть он скажет группе, кого он выбрал, и попросит пять остальных участников проинтервьюировать его с помощью вопросов в Рабочем листке. Представьте себя отцом или матерью – с их знаниями, опытом, чувствами и желаниями. Говорите о себе как о своем сыне или дочери, отвечайте на вопросы так, как это сделали бы ваши родители. Когда будете говорить, старайтесь имитировать их манеру речи и жесты.

Интервьюер должен придерживаться списка указанных вопросов. Затем очередь перейдет к следующему участнику группы. Те, кто не принимает участия в интервью, должны внимательно слушать, не давая никаких комментариев и замечаний. В конце работы они смогут рассказать о своих наблюдениях. У вас есть 1 час.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы вместе обсудить упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Какими мотивами я руководствовался, выбирая роль отца или матери?
- Насколько легко мне было поставить себя на место родителей? Что я при этом чувствовал?
- На какие вопросы мне было отвечать легче всего? На какие труднее всего?
- В чем мой отец/моя мать особенно уязвимы?
- Хочу ли я сделать какие-либо выводы из этого упражнения?
- Как я реагировал на другие интервью в своей подгруппе?
- Что еще я хочу сказать?

Комментарий. Вы можете предложить подросткам в реальной жизни задать вопросы одному из родителей. Затем подростки могут сравнить оба интервью и записать свои выводы.

Рабочий листок

Интервью с родителями

- Чем вы гордитесь, когда думаете о своем ребенке?
- В чем проявляется ваша забота о ребенке?
- Какой самый важный совет вы хотели бы дать своему ребенку?
- Что должен делать ребенок для того, чтобы быть счастливым?
- Что ребенок подарил вам на последний день рождения, что значит для вас этот подарок?
- Когда вы в последний раз обнимали своего ребенка?
- Что особенно задевает вашего ребенка?
- В чем вы сильнее всего разочаровали своего ребенка?
- В чем заключается духовное сходство между вами и вашим ребенком?
- Что для вас означает взросление вашего ребенка?

17. История жизни (Shorr)

Цели

Это упражнение дает подросткам возможность точнее понять личные качества своих родителей.

Участники: с 16 лет.

Продолжительность: 55 минут.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция

Я хочу предложить вам выполнить упражнение, которое поможет вам лучше понять своих родителей. При этом вы должны будете реконструировать важные пункты жизненного пути родителей. Поймите, кто из родителей интересуется вас на данный момент так, что вам хотелось бы на некоторое время сконцентрироваться на нем.

Представьте себе, что ваша мать или ваш отец отправляется в путешествие. В купе напротив сидит человек, которому она или он рассказывает историю своей жизни. Поскольку этот человек больше никогда им не встретится, они могут полностью выговориться, рассказав о своей жизни все, что хочется, ничего не приукрашивая. Запишите, что рассказывает ваша мать или отец. На это задание у вас есть 30 минут.

Теперь выберите себе партнера. Расскажите друг другу, как вы отреагировали на предложенное задание, какие чувства при этом испытали, как вы чувствуете себя сейчас. Достаточно ли у вас информации насчет биографии своих родителей? Что повлияло на ваш выбор – работать с образом отца или матери? Какая проблема, по вашему мнению, была в жизни вашего родителя особенно сложной? Какая ситуация – особенно радостной? Хотелось бы вам прожить похожую жизнь? Приятно ли было бы вашим родителям прочитать то, что вы написали? Можете зачитать друг другу то, что вы написали. В вашем распоряжении 20 минут.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы вместе обсудить упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Узнал ли я что-нибудь новое?
- Насколько поведение моих родителей определяется обстоятельствами их жизни?
- Насколько мне удастся понимать своих родителей?
- Хотелось бы мне обсудить это упражнение с кем-то из своих родителей?
- Что еще я хочу сказать?

Комментарий. Можно предложить участникам перед занятием попросить одного из родителей написать биографию своего ребенка. В этом случае в конце упражнения ребята могут прочитать эти рассказы о себе вслух, выслушав комментарии сверстников.

18. Рабочие роли родителей (Vopel)

Цели

Для того чтобы подростки лучше понимали своих родителей, им следует поближе ознакомиться с теми ролями, которые они выполняют на работе и в семье. Предлагаемое упражнение даст им возможность сделать это.

В профессиональной жизни на первый план выходит планомерное созидание, там востребованы конкретные навыки и умения и достигаются вполне зримые, измеримые результаты. Профессиональная деятельность дает возможность оценить собственные достижения и ощутить подконтрольность ситуации.

Дома же главная задача состоит в том, чтобы создавать атмосферу тепла, любви и заинтересованности, в которой каждый член семьи будет чувствовать себя в безопасности.

Сегодня большинство матерей не только заботятся о доме и детях, но и работают. И они неосознанно переносят критерии оценки профессиональной деятельности на свой домашний труд. Разумеется, в этой области успех едва заметен. И если отец или мать серьезно относятся к своей родительской роли, то часто чувствуют усталость и разочарование, поскольку в нашей культуре профессиональные умения всегда ценятся выше, чем умение выстраивать гармоничные отношения с людьми. Успех чаще всего связывают с профессиональной карьерой, в то время как воспитание детей и ведение домашнего хозяйства значительно менее престижны. И если женщина в основном занята детьми и домом, то ей, как правило, недостает справедливого признания со стороны окружающих.

Данное упражнение должно привлечь внимание подростков к этим проблемам и помочь им научиться ценить как профессиональные, так и семейные роли.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 1 час.

Материалы: Рабочий листок «Рабочие роли родителей», бумага и карандаш.

Инструкция

Я хочу предложить упражнение, которое поможет вам лучше понять ваших родителей и увидеть некоторые собственные жизненные перспективы. Я имею в виду различные рабочие роли, которые выполняют в нашей культуре мужчины и женщины: успех чаще всего связывают с профессиональной карьерой, в то время как воспитание детей и ведение домашнего хозяйства требуют не меньше усилий, и в то же время результаты в этой области не так заметны.

Я приготовил Рабочий листок, у вас есть полчаса на то, чтобы его заполнить.

А теперь соберитесь в группы по четыре человека. Поговорите друг с другом и попытайтесь выяснить, какие роли более свойственны мужчинам и женщинам в нашем обществе, какие достоинства и недостатки имеют эти роли. На обсуждение вам отводится 30 минут.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы вместе обсудить упражнение.

Подведение итогов

- Как мне понравилось упражнение?
- Узнал ли я что-то новое?
- К кому из родителей я сильнее привязан на данный момент?
- Как я проявляю свою признательность отцу за то, что он делает?

- Как я проявляю свою признательность матери за то, что она делает?
- Хочу ли я показать родителям мои заметки и обсудить их с ними? Как они отреагируют?
- Что я еще хочу сказать?

Рабочий листок

Рабочие роли родителей

Пожалуйста, выполните следующие задания и ответьте на вопросы.

Как вы думаете, каковы три самых больших успеха в жизни вашего отца за последние 20 лет?

В чем заключались три его самые большие неудачи?

Как вы думаете, каковы три самых больших успеха в жизни вашей матери за последние 20 лет?

В чем заключались три ее самые большие неудачи?

Какие умения и личные качества отца помогли ему достичь успехов?

Какие умения и личные качества матери помогли ей достичь успехов?

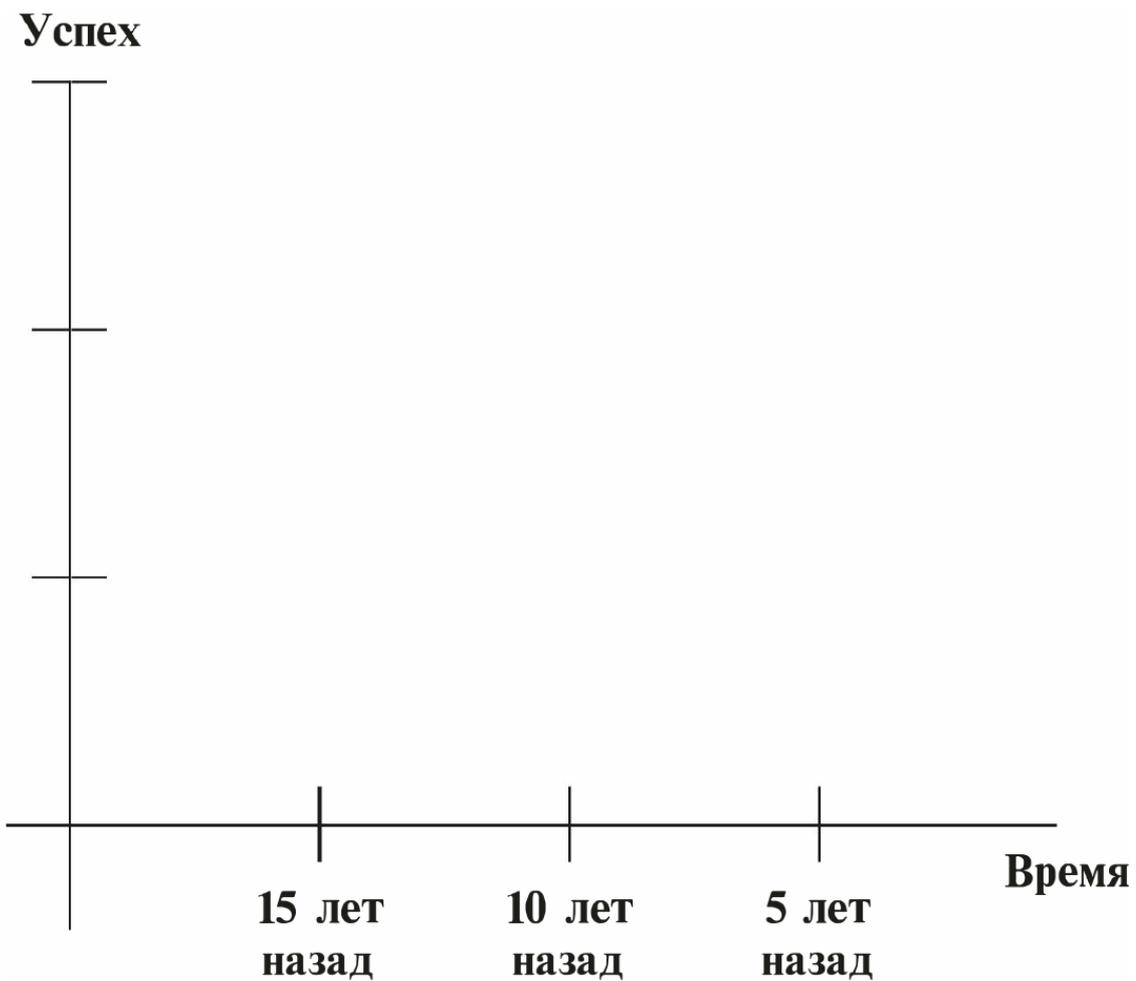
Какое вознаграждение получает ваш отец за свою работу?

Какое вознаграждение получает ваша мать за свою работу?

От чего ваш отец должен был отказаться?

От чего ваша мать должна была отказаться?

Изобразите графически жизненный путь обоих ваших родителей – отца и матери – за последние двадцать лет. Четко отметьте точки наивысших достижений и точки неудач. Используйте два разных цвета для линий отца и матери. Указывайте важнейшие события в соответствующих местах на графике.



Теперь сравните графики отца и матери: на что вы обратили внимание?

19. Когда дети вырастают (Vopel)

Цели

В ходе этого упражнения участники смогут понять и обсудить тяготы и радости жизни родителей взрослеющих детей. Пожалуй, главная сложность – и одновременно значительное преимущество – жизни родителей в этот период заключается в том, что, вырастая, дети постепенно уходят из семьи, оставляя родителей наедине друг с другом. Для многих пар этот момент является кризисным. Не так легко жить, ориентируясь только друг на друга, когда дети уже не выступают в качестве союзников, партнеров или хотя бы оппонентов. Будет полезно, если вы как руководитель группы обратите внимание участников на этот аспект семейной жизни, ведь его не осознают обычно ни дети, ни родители.

Возраст: с 18 лет.

Продолжительность: 1 час.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, которое поможет лучше понять трудности, возникающие у родителей в связи с вашим взрослением. Может быть, вы сможете более терпимо относиться к ним.

Становясь все более независимыми, вы ставите под сомнение авторитет и решения ваших родителей. Ваши ценности не всегда соответствуют их представлениям, и родители с беспощадной ясностью замечают, что они постарели. Кроме того, вы изменяете отношения в семье. Вы все более переключаетесь на то, что находится за рамками семьи, и оставляете родителей наедине друг с другом.

К счастью, в вашем постепенном взрослении для родителей есть ряд преимуществ. Вас больше не надо охранять и контролировать, можно порадоваться вашим успехам. Настанет день, когда родители не должны будут поддерживать вас материально и смогут потратить больше денег на себя. Кроме того, у них остается все больше времени друг для друга, так как они все чаще остаются вместе.

Мне хотелось бы, чтобы вы подумали о том, какие проблемы и преимущества есть у родителей подрастающих детей.

Соберитесь в группы по шесть человек. Составьте два списка: в одном будут перечислены трудности, а в другом – преимущества. Список может включать в себя столько пунктов, сколько вы захотите. Распределите время таким образом, чтобы вместе выбрать три самые большие проблемы и три самых больших преимущества. Всего на эту работу у вас есть 45 минут.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы вместе обсудить упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Что представляет для моих родителей самую большую трудность при моем взрослении?
- Что в моем взрослении является для родителей наиболее приятным?
- Сколько ответственности хотят время от времени брать мои родители за меня? Достаточно ли мне этого? Может быть, этого слишком много или слишком мало?
- С какого возраста родители больше не несут ответственности за своих детей?

- Что я еще хочу сказать?

20. Права и обязанности (Vopel)

Цели

Отход от семьи – процесс постепенный, и он пройдет более мягко, безболезненно, если будет происходить плавно и своевременно. Подростки должны понимать, что у них есть не только права, но и обязанности по отношению к родителям.

Если ребенок стремится оторваться от родителей слишком рано и родители совершенно теряют для него свой авторитет, это не может не отразиться на личности подростка, особенно если он вступает в конфронтацию и отвергает родителя своего пола. Лучше, если в подростковом возрасте дети еще прислушиваются к мнению родителей, если те поддерживают их и помогают разобраться в сложных проблемах.

Предлагаемое упражнение должно помочь подросткам подумать не только о своих правах, но и об обязанностях, которые есть у них в этом возрасте по отношению к родителям.

Возраст: с 14 лет.

Продолжительность: 50 минут.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, речь в котором пойдет о ваших правах и обязанностях по отношению к родителям. Чем вы старше, тем сильнее вы дорожите своими правами и соответственно требуете их расширения. Однако по мере взросления увеличивается и список ваших обязанностей.

Представим, что каждый из вас уже научился жить так, чтобы наслаждаться собственными правами и придерживаться своих обязанностей. Тот, кто принимает во внимание лишь свои права, не сможет быть счастлив по той простой причине, что в таком случае он никогда не научится жить в мире и согласии с другими людьми.

Сначала запишите все права, которые, по вашему мнению, есть у вас в вашем возрасте или которые должны быть. Пишите то, что приходит вам в голову. У вас есть 10 минут.

Сейчас запишите обязанности, которые, по вашему мнению, есть у вас по отношению к родителям или выполнения которых родители ждут от вас. (10 минут)

Теперь соберитесь в группы по четыре человека. Подготовьте вместе список прав и обязанностей, в нем должно быть по десять пунктов в каждом разделе. Проранжируйте список так, чтобы под первым номером в нем значилось наиболее важное право или, наоборот, наиболее важная обязанность. На это задание вам дается 30 минут.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы вместе обсудить упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
- Принято ли в моей семье ясно объяснять, какие права и обязанности есть у меня по отношению к моим родителям?
 - Говорят ли мои родители прямо, чего они от меня ожидают?
 - Говорю ли я прямо, чего я от них требую?
 - Обсуждаем ли мы это и как мы это делаем?
 - Едины ли мои родители в своей позиции по отношению ко мне?

- Насколько родители противоречат друг другу? Чем мне за это приходится расплачиваться?
- Узнал ли я что-то новое?
- Как я оцениваю атмосферу в своей семье в сравнении с семьями других участников группы?
- Насколько урегулированы права и обязанности участников этой группы?
- Что еще я хочу сказать?

21. Кто в доме хозяин? (Vopel)

Цели

Всем в семье живется лучше, когда отец и мать чувствуют себя на равных. Ситуация, в которой родители борются между собой за власть и привлекают к этой борьбе и детей в качестве союзников, очень опасна. Дети перестают ценить того, против которого ведут борьбу, но испытывают при этом чувство вины. Это не только препятствует налаживанию отношений между родителями, но и может создать проблемы подростку в создании собственной семьи.

Данное упражнение должно помочь подросткам понять родительское распределение власти и увидеть последствия своего участия во «вспомогательных войсках».

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 1 час 10 минут.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция

В этом упражнении речь вновь пойдет о политике в семье. Семью можно сравнить с государством, где есть правительство и граждане. Граждане правительство не выбирают, но правительство любит своих граждан. Правительство состоит из двух человек, связанных вместе. Оба могут и должны дополнять друг друга, поддерживать и разделять между собой власть так, чтобы действовать на благо маленького государства – своей семьи.

На практике получается не всегда так идеально. Сейчас вы сможете словно под увеличительным стеклом рассмотреть отношения в вашей семье. Примите удобное положение и закройте глаза, чтобы вы смогли лучше сконцентрироваться.

Сосредоточьтесь на своем теле. Переключите на него ваше внимание и выясните, что в нем происходит. *(30 секунд)*

Устройтесь поудобнее и полностью расслабьтесь... Если какая-то часть вашего тела напряжена, попытайтесь ее расслабить... Если вам это не удастся, напрягите эту часть тела особенно сильно, а затем расслабьте. Повторите несколько раз. *(30 секунд)*

Поработайте над своим дыханием. Почувствуйте, как воздух проникает через нос или рот. Ощутите, как он через шею проходит в грудь и живот... Представьте, что ваше дыхание подобно плавным волнам на морском берегу, что с каждым вдохом ваше тело становится все более расслабленным. *(30 секунд)*

Теперь представьте себе большие качели, такие, какие стоят на многих детских площадках. Вообразите, что на одной стороне качелей сидит отец, а на другой – мать. Внимательно рассмотрите, что они оба делают для того, чтобы раскачаться. *(1 минута)*

Пусть качели станут неподвижными. Что вы видите после того, как они остановились?

Запомните все и откройте глаза, когда вам захочется это сделать.

В течение пяти минут зарисуйте то, что вы увидели в своем воображении.

Подумайте над тем, в каких ситуациях задает тон в семье отец, а в каких – мать. Напишите на рисунке, за что отвечают отец и мать в вашей семье. Отметьте также, каким образом это влияние проявляется; например, отец стучит по столу и говорит: «Как сказал, так и будет!», или мать с помощью слез добивается своего. Те области семейной жизни и ситуации, где оба родителя имеют одинаковую власть, запишите в середине качелей. В вашем распоряжении 15 минут.

Сейчас подумайте, какую роль играете вы в этом родительском разделении власти. Поддерживаете ли вы только одного родителя? Или же вы предоставляете родителям самим решать свои разногласия, предпочитая держаться отдельно?

Изобразите себя в соответствующем месте на рисунке. (5 минут)

Спросите себя, как вы получили ту роль, которую занимаете в семье, и что вы должны отдать за это. В течение 5-ти минут запишите, что вы об этом думаете.

Соберитесь в группы по четыре человека. Сначала поговорите друг с другом о том, что вы думаете о принципах родительского разделения власти. Считаете ли вы, что мужчина должен править, а женщина – обустроить окружение? Или же вы думаете, что женщина должна править? Или вам кажется, что родители должны поровну разделить власть между собой? Как принято считать в вашей семье? И как это происходит на самом деле? Расскажите друг другу, какую роль играете вы в политике вашей семьи. Если хотите, можете показать свой рисунок. На обсуждение в подгруппах у вас есть 30 минут.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы вместе обсудить упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Как я себя чувствовал в ходе упражнения?
- Обсуждаются ли у меня дома вопросы власти?
- Занимался ли я уже самостоятельно и более подробно этой темой?
- Вижу ли я теперь что-то иначе, нежели раньше?
- Как подростки могут защититься от использования себя одним родителем против другого?
- Соответствует ли увиденная в моем воображении картина реальному «разделению сил»?
- Как я понимаю, что сфера принятия решений выходит из равновесия?
- Что я еще хочу сказать?

Комментарий. По возможности обратите внимание группы на то, что слабый партнер часто оказывается гораздо влиятельнее сильного. Решающим является вопрос, насколько долго родители борются, тайно или открыто они это делают и вовлечены ли дети в эту борьбу в качестве союзников. Самим подросткам очень важно понять, хотят ли они сами быть втянутыми в такую борьбу или нет.

22. Опустевшее гнездо (Vopel)

Цели

Многие родители инстинктивно боятся остаться один на один друг с другом, когда ребенок уходит из дома. По этой причине они пытаются привязать детей – часто неосознанно – к себе и соответственно к семье. В результате этого у подростков могут впоследствии возникнуть большие трудности.

Это упражнение дает подросткам возможность подумать над тем, как будут жить родители после ухода детей из дома, что они будут при этом чувствовать и делать. Они должны будут спросить самих себя, чувствуют ли они себя свободными в своем взрослении и считают ли, что решение о том, когда покидать родительский дом, зависит только от них, или же чувствуют ответственность за родителей и принимают в расчет их состояние и готовность жить в опустевшем гнезде.

Возраст: с 18 лет.

Продолжительность: 40 минут.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение на воображение, которое поможет вам понять и преодолеть сложный процесс преобразования вашей семьи.

Многие из нас очень тесно внутренне привязаны к семье. Как бы родители себя ни вели, в большинстве случаев мы им благодарны. Нам хотелось бы, чтобы они хорошо себя чувствовали, и мы предчувствуем, что наше постепенное взросление коренным образом изменяет семью и принуждает родителей изменить также и свою жизнь. Мы стоим перед вопросом: в какой момент мы можем считать себя взрослыми? Если это произойдет слишком рано, мы создадим родителям и самим себе большие проблемы. Если слишком поздно, то также навредим себе и, возможно, родителям. Никто не ответит нам на этот вопрос, никто не сможет объявить нас взрослыми. Сделать это можем только мы сами. При этом возникает труднообъяснимая связь между оценкой нашей собственной зрелости и оценкой зрелости наших родителей. Мы постепенно узнаем, что ни один человек не становится абсолютно взрослым, и наши родители не являются исключением. Если мы считаем, что родители особенно нуждаются в защите, мы иногда жертвуем собой, как в свое время они жертвовали собой ради нас.

Для того чтобы эти проблемы были для вас менее болезненными, я хочу предложить вам заглянуть в будущее и представить себе, что происходит с родителями, когда дети окончательно уходят из дома и они остаются одни.

Примите удобное положение, сидя или лежа. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на своем теле... Переключите на него ваше внимание, почувствуйте его. (30 секунд)

Постарайтесь полностью расслабиться... Если какая-то часть вашего тела напряжена, попытайтесь все же расслабить ее... Если вам это не удастся, напрягите эту часть тела особенно сильно – а затем расслабьте. Сделайте это несколько раз. (30 секунд)

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Почувствуйте, как воздух проникает через нос или рот. Ощутите, как он через шею проходит в грудь и живот... Представьте себе, что ваше дыхание подобно плавным волнам на морском берегу, что с каждым вдохом ваше тело становится все более расслабленным. (30 секунд)

Представьте себе, что последний ребенок покинул родительский дом. Оба ваших родителя остались дома. Внимательно рассмотрите, что они делают. Находятся ли они в одной комнате или же в разных? В каком настроении пребывает мать? В каком – отец? Что выражают их лица и движения? Разговаривают ли они друг с другом? Что они говорят? Понаблюдайте за ними некоторое время. (1 минута)

Пока родители беседуют друг с другом, прислушайтесь к своим собственным чувствам. Уверены ли вы в том, что, оставшись одни, ваши родители смогут нормально ладить друг с другом? Огорчены ли они или кто-то из них? Чувствуете ли вы, что обязаны помочь им? Можете ли вы с чистой совестью сказать родителям: «Вы сможете жить одни, у вас достаточно сил, чтобы справиться с ситуацией»? (7 минута)

Теперь оставьте жилище родителей и переключите свое внимание на группу. Откройте глаза в удобный для вас момент и осмотритесь. (30 секунд)

Возьмите листок бумаги и попытайтесь придать вашей фантазии некую форму, которая поможет вам в свое время выразить поддержку и благодарность родителям в момент неизбежного расставания. Напишите маленькое стихотворение. У вас есть 20 минут.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы вместе обсудить упражнение. Пусть каждый по очереди кратко опишет свои чувства. Возможно, в заключение некоторые из вас будут готовы рассказать что-то из своего жизненного опыта и, может быть, даже зачитать собственные стихотворения...

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Думал ли я уже о подобной ситуации?
- Обсуждали ли мы в семье такую ситуацию?
- Насколько сильно я чувствую ответственность за своих родителей?
- Насколько мои родители (или один из них) склонны к тому, чтобы привязывать меня к себе?
- Насколько мои родители (или один из них) склонны к тому, чтобы «выкинуть меня из гнезда»?
- Насколько я сам склонен к тому, чтобы как можно дольше оставаться с ними или, наоборот, поскорее их покинуть?
- Как я могу понять, что наступил подходящий момент для моего ухода из дома?
- Что я еще хочу сказать?

23. О чем мне всегда хотелось спросить (Vopel)

Цели

Непроясненные отношения и неразрешенные конфликты мешают людям жить и развиваться. Так, накопленный опыт несложившихся отношений с людьми мешает нам завязывать новые контакты и находить новых друзей. То же касается и подростков – они предпочитают прятать от самих себя желание найти ответы на вопросы, которые им всегда казались запретными. Предполагаемое упражнение дает подросткам возможность сформулировать для себя эти тайные вопросы и позволить себе задать их родителям – хотя бы в своем воображении. Кроме того, групповая форма упражнения демонстрирует участникам, что у каждого человека есть сложные вопросы, которые они хотели бы обсудить, но по каким-то причинам боятся это сделать.

Возраст: с 18 лет.

Продолжительность: 40 минут.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция

Это упражнение поможет вам лучше понять свою семью.

Примите удобное положение, сидя или лежа. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на своем теле... Переключите на него ваше внимание и выясните, что в нем происходит. (30 секунд)

Устройтесь поудобнее и полностью расслабьтесь... Если какая-то часть вашего тела напряжена, попытайтесь ее расслабить... Если вам это не удастся, напрягите эту часть тела особенно сильно – а затем расслабьте. Сделайте так несколько раз. (30 секунд)

Поработайте над своим дыханием. Почувствуйте, как воздух проникает через нос или рот... Ощутите, как он через шею проходит в грудь и живот... Представьте себе, что ваше дыхание подобно плавным волнам на морском берегу, что с каждым вдохом ваше тело становится все более расслабленным. (30 секунд)

Теперь представьте себе, что настал момент, когда вы должны начать свою первую самостоятельную профессиональную деятельность, для чего вам нужно уехать в город, находящийся далеко от ваших родных мест.

В последний вечер вы сидите вместе с родителями в гостиной, и они предлагают вам исполнить какое-либо ваше желание. Вы решаете, что хотели бы получить честный ответ на вопрос, который является очень важным для вас.

Сконцентрируйтесь на этом вопросе: как он звучит и кому из родителей вы бы хотели его задать?

Теперь задайте этот вопрос. Как реагирует на него один из родителей? Что он говорит? Каковы его жесты, голос, выражение лица? (30 секунд)

Что бы вам хотелось сказать по этому поводу? Поговорите со своими родителями, пусть между вами состоится диалог. (1 минута)

Когда ваш разговор подойдет к концу, поблагодарите родителей за честные ответы, если вы внутренне к этому готовы. Переключите свое внимание на группу и, когда вам будет удобно, откройте глаза.

Соберитесь в группы по четыре человека. Для начала поделитесь друг с другом тем, как вы себя чувствуете на данный момент и что для вас значило задать этот вопрос. Выясните также и то, что для вас значит обсуждение этого упражнения с тремя остальными участниками подгруппы. Есть ли чувство, что вы все сделали правильно? Если вы будете к этому готовы, расскажите о вопросе, который вы мысленно задали, и о реакции ваших родителей. На работу в подгруппах у вас есть 30 минут.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы вместе обсудить упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Обсуждал ли я уже этот вопрос со своими братьями, сестрами или друзьями?
- Какие риски таятся в обсуждении этого вопроса с родителями?
- Что я могу получить, задав свой тайный вопрос родителям и обсудив его с ними?
- Хочу ли я действительно задать этот вопрос родителям, чтобы проверить, насколько мой воображаемый ответ совпадет с их реальным ответом?
 - Как часто я задаю кому-то важные для себя вопросы, или, наоборот, в какой степени я обычно стараюсь избегать их?
 - Что еще я хочу сказать?

Комментарий. Это упражнение должен проводить только опытный руководитель группы, уверенный в том, что сможет помочь подросткам при обсуждении сложных и скорее всего неприятных аспектов взаимодействия с родителями.

24. Прощальный подарок (Vopel)

Цели

Юношеский возраст сопровождается печалью, вызванной потерей детского рая, а также огорчением от постепенного расставания с родителями, братьями и сестрами. Эта печаль неизбежна, но ее может смягчить осознание позитивного опыта, который мы приносим во взрослую жизнь из детства.

Предлагаемое упражнение активизирует этот опыт и сосредоточит внимание подростков на том, что они готовы или хотят получить от родителей.

Возраст: с 18 лет.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция

Взрослея, вы постоянно расширяете рамки своей жизни. Вы становитесь более независимыми, самостоятельными, квалифицированными, знакомитесь с новыми местами и новыми людьми. Ваш возраст – это еще и долгая фаза расставания, и вам, может быть, сейчас грустно или досадно, потому что вы уже покинули детский рай, а теперь должны шаг за шагом отдаляться от своей семьи, от отца, матери, братьев и сестер. К счастью, у всех нас достаточно сил, чтобы справиться с этой жизненной задачей. Одни из вас могут чувствовать, что они уже много получили от родителей, другие еще ожидают чего-то от них. Это упражнение даст вам возможность получить от родителей то, что вы хотите.

Примите удобное положение, сидя или лежа... Закройте глаза и сосредоточьте внимание на своем теле. *(30 секунд)*

Устройтесь поудобнее. Если какая-то часть вашего тела напряжена, попытайтесь ее расслабить... Если вам это не удастся, напрягите эту часть тела особенно сильно – а затем расслабьте. Повторите несколько раз. *(30 секунд)*

Поработайте над своим дыханием. Почувствуйте, как воздух проникает через нос или рот... Ощутите, как он через шею проходит в грудь и живот... Представьте себе, что ваше дыхание подобно плавным волнам на морском берегу, что с каждым вдохом ваше тело становится все более расслабленным. *(30 секунд)*

Пусть дыхание действует подобно приливу и отливу. С каждым вдохом ваше тело наполняется энергией. Ощутите, как глубоко и спокойно вы дышите, как энергия проникает в вас и выходит обратно. Попробуйте прислушаться к своему дыханию, к вдохам и выдохам. *(1 минута)*

Представьте себе, что вы отправляетесь в долгое путешествие и неизвестно, когда вы вернетесь и вернетесь ли вообще. Вы устраиваете торжественный прощальный ужин с семьей, вы сидите все вместе и говорите о расставании.

Родители говорят, что у них приготовлен для вас прощальный подарок, который они хотят вам вручить. Оба уходят в соседнюю комнату и возвращаются с пакетом. Они говорят, что это – дар их любви, они дарят вам его просто потому, что вы их ребенок.

Вы принимаете подарок и рассматриваете его, прежде чем раскрыть. Вам становится любопытно, и вы медленно раскрываете пакет. Что вы видите? Что означает этот подарок? Как вы можете его использовать? *(1 минута)*

Теперь поблагодарите родителей и переключите свое внимание на работу в группе. В подходящий для вас момент откройте глаза и осмотритесь вокруг себя.

Кто бы хотел поделиться с нами тем, что он испытал в своем воображении?

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Похож ли этот подарок на те, которые я получаю от родителей, или же это что-то новое?
- Что бы я подарил своим родителям при подобном расставании?
- Что мои родители хотели сказать этим подарком?
- Какой подарок я попросил бы у родителей, если бы они спросили меня об этом?
- Что самое лучшее могу подарить себе я сам?
- Что еще я хочу сказать?

Глава II

Любовь и дружба

25. Обмен (Maue)

Цели

Дружба и любовь занимают важнейшее место в межличностных отношениях. Они основаны на интенсивном обмене чувствами, мыслями: каждый из партнеров что-то отдает и что-то получает. При этом тот, кто больше берет, чем отдает, или же больше отдает, нежели принимает, сталкивается с трудностями в любви и дружбе.

В этом упражнении подростки смогут подумать над тем, что им больше свойственно – принимать или отдавать, а также осознать взаимосвязанность этих процессов.

Возраст: с 14 лет.

Продолжительность: 40 минут.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция

Чтобы участники подготовились к этому упражнению, надо заранее попросить их принести на следующее занятие пять личных предметов. Они должны тщательно обдумать, что именно они хотят выбрать: это могут быть вещи, которые им больше не нужны, но которые имеют для них какое-то значение. Предупредите ребят, что с этими предметами им придется расстаться, но взамен они получают что-то другое.

Я хочу предложить вам упражнение, которое символизирует то, что происходит в реальной жизни, – во взаимоотношениях с другими людьми мы постоянно что-то отдаем и что-то получаем. Сегодня каждый из вас принес пять предметов, которые имеют для вас какое-то значение. Напоминаю, что по окончании упражнения эти предметы больше не будут принадлежать вам. Но с пустыми руками вы не уйдете, взамен вы получите что-нибудь другое.

Для начала разложите возле своего места на полу пять своих вещей и напишите на бумаге свое имя и то, что вы положили. Во время упражнения нельзя разговаривать и использовать жесты. У вас есть возможность только ходить по комнате и обмениваться принесенными вещами с остальными участниками. Вы можете это делать и не получив согласия владельца вещи. Посмотрите на вещи других участников и решите для себя, что вам нравится и что вы готовы отдать взамен. Как только вы произведете обмен, положите приобретенный предмет на ваше место.

Может получиться так, что другой участник группы также будет заинтересован в том, чтобы заполучить уже выбранный вами предмет. Если он сделает это, то вы можете снова завладеть этим предметом, выменяв его обратно у нового владельца. Важно то, что в каждый определенный момент при вас должен находиться только один предмет, четыре остальных всегда остаются на месте. Итак, начинайте, у вас есть 30 минут.

Сейчас рассмотрите свою коллекцию. Довольны ли вы? Есть ли у вас ощущение, что в целом вы получили что-то, равнозначное отданному? Новый набор предметов нравится вам больше или меньше, чем прежний?

Удалось ли вам получить то, что вы хотели? Насколько упорно вы этого добивались? Легко ли вам было расставаться со своими вещами? Вы принесли предметы, которые действительно имеют для вас значение, или же просто хлам? Что вы думаете о предметах, которые принесли остальные?

В вашем распоряжении сейчас находятся вещи, которые вы раздобыли сами или же те, которые вы получили от участников, взявших вашу вещь?

Опишите в нескольких предложениях, что вы делали и что при этом чувствовали. (10 минут)

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- К чему я больше склоняюсь в межличностных отношениях – к тому, чтобы брать или отдавать?
- Как моя семья повлияла на мою способность брать и отдавать?
- Достаточно ли я получаю любви и дружбы?
- Достаточно ли любви и дружбы я проявляю?
- Что я воспринимаю как проявление моей любви или дружбы?
- Насколько соответствует мое поведение в этом упражнении моему обычному поведению?
- Как я себя чувствовал во время упражнения? Что мне понравилось? Что меня раздражало?
- Я вел себя активно или пассивно?
- Что еще я хочу сказать?

Комментарий. Желательно закончить упражнение тогда, когда каждый участник будет доволен своей коллекцией.

26. Давать и брать (Krupar)

Цели

Как и предыдущее, это упражнение помогает подросткам исследовать свое отношение к понятиям «давать» и «брать». На этот раз взаимодействие в подгруппах будет более прозрачным и понятным для участников. Упражнение предполагает наличие определенной личностной зрелости.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 1 час.

Материалы: бумага и карандаш, мелкие монеты.

Инструкция

На предыдущем занятии предупредите подростков о том, чтобы на следующую встречу они принесли мелкие монеты (в сумме до 1 рубля).

Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете проверить на практике, как вы реагируете в тех ситуациях, когда что-то отдаете другому и когда что-то получаете. Также вы сможете выяснить, как вы себя чувствуете, когда принимаете что-то или когда другие берут у вас что-то. Вероятно, тем из вас, кто вырос вместе с братьями и сестрами, это упражнение будет выполнять проще, чем тем, кто был единственным ребенком в семье.

Для начала подумайте, с какими участниками вам было бы интересно поработать вместе. Соберитесь в подгруппы по шесть человек и сядьте в круг на пол.

Напишите несколько предложений о том, как вы обычно ведете себя в семье или с друзьями: вам легче отдавать или брать? Что вам говорили на эту тему родители? Трудно ли вам было это воспринимать? Что бы вы хотели изменить? У вас есть 10 минут на то, чтобы записать ответы на эти вопросы.

Теперь положите на пол свои монеты. В этом упражнении у монет символическая ценность: они будут обозначать то, что мы можем дать другим, – например, внимание, уважение, дружбу, симпатию и т. п. В первом раунде каждый из вас по очереди будет раздавать свои монеты участникам вашей шестерки. Вы можете раздать столько монет, сколько хотите, и лишь от вас зависит, скольких участников вы одарите. Выполняйте задание последовательно, один за другим. На первый круг у вас есть 6 минут.

Сейчас остановитесь и обсудите следующие вопросы:

- Что произошло?
- Кому вы что-то дали?
- Какими мотивами вы при этом руководствовались?
- Что вы чувствовали, когда отдавали?
- Равномерно ли вы распределили свои деньги, или же кому-то отдали предпочтение?
- Как вы себя чувствовали, когда что-то приобретали?
- Ожидали ли вы получить что-нибудь взамен от того или иного участника группы?
- Оправдались ли ваши ожидания получить что-то от значимых для вас людей?
- Как вы обычно что-то отдаете? Что вы отдаете?
- Что вы обычно приобретаете? Достаточно ли вам этого?

На обсуждение этих вопросов вам дается 15 минут.

Теперь начинайте второй раунд. На этот раз вы можете по очереди брать у других монеты – столько, сколько захотите. Решайте сами, у кого из членов вашей подгруппы вы хотите что-то взять. Выполняйте задание последовательно, один за другим. (6 минут)

А сейчас приступайте к обсуждению, поделитесь чувствами и мыслями:

– Что произошло на этот раз?

– У кого вы брали монетки?

– Чем вы руководствовались?

– Что вы чувствовали, когда брали монеты?

– Брали ли вы монеты у всех членов группы или кому-то отдавали предпочтение?

– Как вы себя чувствовали, когда брали у кого-то монеты? – Думали ли вы о том, что (и сколько) вы возьмете у того или иного члена группы?

Оправдались ли ваши предположения по поводу того, что тот или иной участник что-то у вас заберет?

– Как вы обычно берете что-либо?

– Что вы берете?

– Что обычно другие берут у вас?

– Достаточно ли вам того, что вы берете?

У вас есть 15 минут на то, чтобы обсудить эти вопросы.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Соответствует ли то, как я себя вел, тому, что я написал про себя в начале упражнения?
- Доволен ли я своим поведением?
- Что создает мне трудности, когда я беру?
- Что создает мне трудности, когда я отдаю?
- Употребляют ли в моей семье крылатые выражения по этой теме («Давать лучше, чем брать» «Дают – бери, бьют – беги» и т. д.)?
- Насколько важна для меня потребность контролировать ситуацию, когда я беру и когда я отдаю?
- Что я еще хочу сказать?

Комментарий. С подростками постарше вы можете провести упражнение, разрешив им использовать любое количество монет.

27. Резонанс (Saretzky)

Цели

Это упражнение даст подросткам возможность подумать над тем, что каждый из них дает любимому человеку или другу и что принимает от него. Дружба и любовь – такие отношения, в которых человек раскрывается и при этом чувствует, что партнер понимает, принимает и ценит его.

В ходе этого упражнения подростки смогут почувствовать, что другие понимают и ценят их в различной степени, и понять, кому из членов группы они готовы довериться.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 10 минут.

Материалы: монеты разного достоинства.

Инструкция

Заранее предупредите подростков, чтобы они принесли к этому занятию три мелкие монеты разного достоинства.

Я хочу предложить вам упражнение, которое поможет найти ответы на вопросы «Кто я?», «Кто мне нравится?».

Возьмите три монеты, которые вы принесли, и внимательно их рассмотрите. Ощутите их, почувствуйте их форму, вес и цвет. Прочитайте, что на них написано.

Теперь закройте глаза и потрогайте эти монеты. Попробуйте выяснить, с какой монетой вам легче всего идентифицировать себя. Какая монета больше всего соответствует вашему состоянию? Как только вы почувствуете, какая монета вам кажется наиболее близкой, откройте глаза и отложите в сторону две другие монеты, оставив в руке одну.

Подождите, пока все участники группы откроют глаза.

Пожалуйста, поделитесь своими мыслями и ассоциациями. Теперь снова закройте глаза и подумайте обо всех тех людях, которые находятся в этой комнате. Кому вы доверяете и хотели бы отдать монету, которая символизирует вас самих?.. В ком вы чувствуете столько человеческой отзывчивости и надежности, что уверены: ваша монета окажется в хороших руках? Когда вы это поймете, откройте глаза. Теперь пусть каждый по очереди встанет, подойдет к выбранному человеку и отдаст ему монету без всяких комментариев.

Когда все вручат свои монеты, мы поговорим о том, что произошло.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- В каком внутреннем расположении духа я пребывал в начале упражнения?
- Почему я выбрал именно этого человека?
- Что я ценю в этом человеке?
- Ценит ли этот человек меня?
- Получил ли я монету?
- От кого я бы хотел получить монету?
- Есть ли у меня ощущение, что меня не замечают?
- Думаю ли я, что меня достаточно ценят как личность в этой группе?
- Насколько я сам себя ценю как личность?

- Склонен ли я в первую очередь находить в других недостатки?
- Склоняюсь ли я к тому, чтобы замечать в других только сильные стороны?
- Как я сейчас себя чувствую?
- Что еще я хочу сказать?

Комментарий. Упражнение объединяет участников, и поэтому хорошо использовать его в качестве завершения рабочего цикла в группе, долгое время работающей вместе. Оно усилит чувство взаимосвязанности между участниками и для некоторых из них станет определенным ресурсом на то время, пока они не смогут видеться с остальными (например, на летних каникулах).

28. Как мне дорог ты... (Lalliberte)

Цели

Чувство любви связано с ощущением ценности для нас другого человека, радости от самого факта его существования. Любовь невозможно просчитать, поэтому в качестве рабочей гипотезы представим ее в виде некой реакции, в которой принимает участие весь наш организм, наш разум и наши эмоции.

Важно сделать эту взаимосвязь понятной для подростков, чтобы им было легче научиться строить прочные любовные и дружеские отношения.

Это упражнение даст подросткам возможность почувствовать внутреннюю связь с теми людьми, которыми они дорожат, и выразить их взаимоотношения в наглядной форме.

Возраст: с 12 лет.

Продолжительность: 35 минут.

Материалы: бумага для рисования, лучше большой рулон упаковочной бумаги, чтобы все участники одновременно могли на ней писать; цветные фломастеры и мелки.

Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, в котором вы сможете проявить свои чувства по отношению к другому человеку. Каждый из вас может назвать человека, который вам нравится, который ценит ваши поступки и мысли, вы влияете на его образ жизни, и это много значит в ваших взаимоотношениях. Этот человек знает, что с вами его мир становится лучше.

Отправьте человеку, которого вы цените, короткое приветствие, написанное на этом большом листе бумаги. Кратко выразите свои пожелания, мысли и то, что он для вас значит.

Если хотите, изобразите свое послание в виде маленького рисунка. Люди, которых вы выбрали, могут быть членами вашей семьи или вашими друзьями. Это может быть реальный человек или герой книги, телепередачи, фильма либо сказки, главное, чтобы вы по-настоящему дорожили им. Понятно, что я имею в виду? Пожалуйста, начинайте. У вас есть 30 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Повесьте лист с приветствиями на стену.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Легко ли мне было найти достойного человека и обратиться к нему?
- Как я выяснил, есть ли кто-то, кто важен для меня и достоин моей любви?
- По каким критериям я выбираю людей?
- Много ли у меня любимых людей?
- Какое приветствие мне особенно понравилось?
- Какая атмосфера сложилась в группе во время работы?
- Насколько я сам себя считаю важным и достойным любви?
- Что я еще хочу сказать?

29. Где мне хорошо? с кем мне хорошо? (Howe/Howe)

Цели

Важным условием дружеских и любовных отношений является понимание того, кто мы, чего мы хотим, кого или что мы ценим. Это упражнение даст подросткам возможность выяснить, какие люди и места важны для них и доставляют им радость.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 40 минут.

Материалы: Рабочий листок «Где мне хорошо? С кем мне хорошо?», открытка для каждого участника.

Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете выяснить, кто вам особенно дорог и какое место доставляет вам особенную радость.

Нередко нам приходится общаться с теми людьми, которые мало могут нам дать, и находиться в тех местах, в которых нет для нас ничего хорошего, где мы не чувствуем себя комфортно. Таким образом, мы психологически отравляемся. Все ли мы делаем для того, чтобы находиться в том окружении, где чувствуем себя хорошо? Если бы мы были внимательнее, то могли бы стать более счастливыми. Я подготовил для вас Рабочий листок, который вы должны заполнить. На это у вас есть 15 минут.

Теперь соберитесь в группы по четыре человека. Каждый из вас должен зачитать вслух по меньшей мере два своих ответа на вопросы Рабочего листка и рассказать остальным, что для него значат названные люди или места. На обсуждение в подгруппах вам дается 15 минут.

Сейчас возьмите открытку и напишите пару строк человеку, которого вы упомянули в вашем Рабочем листке. Поделитесь с ним тем, что вы делаете сейчас в группе и каким образом это связано с ним. (10 минут)

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Что я делаю для того, чтобы меня окружали приятные мне люди, чтобы я был в комфортном для меня месте?
- Что делали для этого мои родители?
- Считаю ли я, что мне хорошо в любом окружении?
- Как я отреагировал на предложение написать открытку?
- Знаю ли я людей или места, совсем мне не подходящие?

Рабочий листок

Где мне хорошо? С кем мне хорошо?

Ответьте на следующие вопросы:

С кем вам хорошо (вы радуетесь, когда видите ее или его, находитесь рядом с этим человеком)?

Кого вы считаете хорошим слушателем (кто-то, кто способен сконцентрироваться на вас и внимательно слушать, что вы говорите)?

Кому вы нравитесь как личность (с вашими особыми качествами и своеобразием)?

Кто был вашим лучшим учителем (у кого вы бы еще с удовольствием многому научились)?

Кем из взрослых вы восхищаетесь, на кого вы хотели бы быть похожи?

Кого из своих ровесников вы уважаете за порядочность (кто говорит то, что думает, и думает, что говорит)?

Если бы вы сейчас звонили по телефону, чей номер вы бы набрали?

Какое место вам так нравится, что вы с удовольствием провели бы там неделю?

В каком месте вы чувствуете себя наиболее свободно?

Где (кроме дома) у вас возникает чувство, что это ваше место?

В каком месте вы чувствуете единение с природой?

Где вы в последний раз смеялись до слез?

30. Позитивные высказывания (Canfield)

Цели

Это упражнение дает подросткам возможность проявить дружелюбие. Вместе с этим они смогут обратить внимание на то, что хорошего в их жизни намного больше, чем они иногда думают. Возможно, они увидят в членах своей семьи, друзьях и знакомых те качества, которые ценят и в других людях.

Возраст: с 12 лет.

Продолжительность: 45 минут.

Материалы: Рабочий листок «Позитивные высказывания».

Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете сосредоточиться на приятных для вас вещах.

Когда мы угрюмы, подавлены или печальны, все воспринимается в серых тонах. Мы часто раздражаемся по мелочам и другим людям кажемся злыми и скучными. Про самих себя мы тоже не думаем ничего хорошего. Но нам не нравится страдать. В подобных ситуациях мы можем помочь себе, призвав на помощь воспоминания о тех моментах, когда мы были вместе с каким-то человеком, чье присутствие нас радовало или даже делало счастливыми. Если мы в течение нескольких минут сосредоточимся на том, что чувствовали в той ситуации, то попадем под влияние прошлого и сможем потихоньку изменить свое «мрачное» настоящее.

Это упражнение поможет вам сосредоточиться на позитивном опыте. Я подготовил Рабочий листок, на заполнение которого у вас есть 15 минут.

А сейчас соберитесь в группы по четыре человека. Каждый из вас должен зачитать по меньшей мере четыре предложения из своего Рабочего листка и прокомментировать каждое из них. Когда вы это сделаете, кратко обсудите, каким образом вы прогоняете свои мрачные мысли. На обсуждение вам дается 30 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Какие происшествия заставляют меня чувствовать себя подавленным и воспринимать мир в темных тонах?
- Если мне нравится другой человек и я чувствую себя счастливым благодаря ему, скажу ли я ему об этом?
- Что еще я хочу сказать?

Рабочий листок

Позитивные высказывания

Пожалуйста, закончите следующие предложения:

Я ценю своих друзей за то, что они _____
Мир нравится мне, потому что _____
Я люблю свою семью, потому что _____
Я люблю свою мать, потому что _____
Я люблю своего отца, потому что _____
Я могу положиться на своего друга/свою подругу, потому что он /она _____
Особенно хорошо я чувствую себя в присутствии _____
Я радуюсь, если _____
В своем лучшем друге/своей лучшей подруге я восхищаюсь тем, что _____
Лучше всех меня понимает _____
Меня многому научил(а) _____
Мне хорошо вместе с людьми, которые _____
Лучшее, что я могу дать другим, это _____
В этой группе мне нравится, когда _____
Если бы я был кем-то другим, я бы _____
Если бы я отличался от всех остальных, я бы _____

31. Подарки (Simon)

Цели

В этом упражнении подростки смогут мысленно проявить теплые чувства к своим друзьям и членам семьи. У них появится возможность подумать над различными способами выражения своих чувств и подобрать подходящие подарки (как материальные, так и нематериальные).

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 45 минут.

Материалы: Рабочий листок «Подарки».

Инструкция

В этом упражнении речь пойдет о подарках. Мы дарим что-то на день рождения или по какому-нибудь другому случаю, чтобы показать, как мы любим человека, как хорошо его понимаем. Это упражнение развивает способность чувствовать близких вам людей.

Я подготовил для вас Рабочий листок, заполните его, пожалуйста. На это у вас есть 20 минут.

А сейчас выберите себе партнера, с которым вы хотели бы обсудить упражнение. Поделитесь своими впечатлениями и расскажите друг другу, как вы обычно принимаете подарки и как вы их дарите другим. Были ли у вас когда-нибудь неприятности, связанные с подарками? Всегда ли вы упаковываете свои подарки? Есть ли подарки, которые обязательно нужно упаковывать? Если хотите, можете рассказать друг другу о том, какие нематериальные подарки вам хотелось бы получить. В вашем распоряжении 25 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Кому мне было легко подобрать подарок? А кому трудно?
- Какого рода подарки мне сложно подбирать и дарить?
- Что мне пришло в голову в ответ на последний вопрос Рабочего листка?
- Я дарю подарки лишь по праздникам или же чаще? Могу ли я подарить подарок в любой момент, если мне того захочется?
 - Какому подарку я радовался больше всего в моей жизни?
 - Какой самый неприятный подарок я получил?
 - Что еще я хочу сказать?

Комментарий. Чтобы подчеркнуть связь между участниками группы, можно предложить каждому из них выбрать для обсуждения вопросов не одного, а двух партнеров.

Рабочий листок

Подарки

Пожалуйста, поставьте в первой графе приведенной ниже таблицы имена двух своих лучших друзей и двух членов семьи, с которыми вас связывают наиболее близкие отношения.

Затем подумайте о том, что вы особенно цените в каждом из этих людей и что вы в последнее время «получаете» от них в переносном смысле. Что бы вы хотели сделать для своего друга или родственника ко дню его рождения? Постарайтесь выбрать подарок, подходящий этому человеку, и запишите во второй графе, напротив имен, что вы решили подарить.

Если хотите, запишите, какие нематериальные подарки вы бы сделали этим людям или что бы вы им пожелали, чтобы они почувствовали себя счастливее. Так, другу, которого слишком опекают родители, вы можете пожелать побольше решимости. Когда вы это сделаете, задумайтесь над тем, какие нематериальные подарки вы сами хотели бы получить от этих людей, чтобы чувствовать себя счастливее. Чего вам не хватает для полного счастья? Подарки от них запишите в четвертую графу.

Наконец, последний вопрос: можете ли вы найти что-то такое, в чем вы нуждаетесь, что сделает вас счастливым, но о чем вы еще никогда не задумывались?

Имя	Подарок от меня	Нематериальный подарок от меня	Нематериальный подарок для меня

32. С другом не будет драки, если у вас друга нет... (Vopel)

Цели

Обмен приветствиями, нежностью, любовью необходим каждому из нас. С помощью взаимного проявления теплых чувств мы преодолеваем наше временное одиночество. Если к нам проявляют мало внимания, мы становимся злыми либо впадаем в депрессию. Тем не менее множество родителей учат своих детей препятствовать свободному обмену эмоциями. Своим примером они как бы говорят ребенку: «Не сближайся эмоционально с другими людьми. Оставайся внутренне одиноким».

В ходе выполнения этого упражнения подростки могут осознать, что мешает им устанавливать дружеские отношения.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 1 час.

Материалы: Рабочий листок «Воспитание одиночества».

Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, в котором вы ознакомитесь с наиболее распространенными положениями определенного стиля воспитания, который можно назвать «Воспитание одиночества». Эти взгляды прямо или косвенно передаются нам родителями, уверенными в том, что их установки облегчат нам жизнь. За этим стоит долгая культурная традиция, давно сложившиеся представления о том, что счастье отдельно взятого человека не так значимо, как благополучие группы, общества или государства. Эта точка зрения распространена и сегодня. Поэтому от нас требуется осознать наличие у себя такой позиции, чтобы научиться чувствовать себя счастливыми.

Я подготовил Рабочий листок с примерами поведения, которому должен следовать тот, кто хочет, чтобы у ребенка возникли проблемы в любви и дружбе.

Соберитесь в подгруппы из шести участников. Действуйте следующим образом: сначала выберите такое утверждение, которое на сегодняшний день наиболее сильно задевает подростков. Затем сконцентрируйтесь на этой точке зрения и подготовьте маленькую ролевою игру на несколько минут, в которой будет представлено то, как ребенку в возрасте от пяти до семи лет внушают это правило. Решайте сами, будут ли в этой игре слова или нет и кто примет участие в воспитательном процессе. У вас есть 30 минут.

При необходимости продлите время.

Теперь возвращайтесь в круг, где группы разыграют свои семейные сцены и скажут, какие правила они иллюстрируют.

Начните с краткой беседы продолжительностью в 10 минут.

Теперь вернитесь в свои подгруппы и сочините такую сценку, которую можно будет разыграть спустя десять лет. Она должна демонстрировать, с какими трудностями в дружбе и любви столкнется этот ребенок, став подростком. На то, чтобы придумать эту сцену, у вас есть 15 минут.

Вновь соберите участников вместе, чтобы они смогли разыграть свои сценки, а затем подведите итоги.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- С какими из перечисленных принципов воспитания я столкнулся в детстве?
- В каких ситуациях проявляются последствия такого воспитания?
- Если я буду следовать этим правилам, какую выгоду я получу или что я потеряю?
- Хотелось бы мне что-нибудь изменить?
- Что я еще хочу сказать?

Рабочий листок

Воспитание одиночества

Терапевт Клод Штейнер собрал некоторые родительские правила, затрудняющие развитие у детей способность к естественному проявлению дружелюбия и чувства любви:

Не проявляй свою симпатию

Не перекладывай то, что у тебя на сердце, себе на язык. Остерегайся выражать свое восхищение кем-либо. Экономь похвалу и комплименты.

Не верь, когда хвалят

Не доверяй никому из тех, кто говорит тебе что-то приятное. Если кто-нибудь приветлив с тобой – это неспроста, не стоит этим наслаждаться. Если кто-нибудь сделал тебе комплимент, постарайся разубедить собеседника, быстро скажи про себя что-нибудь негативное или верни комплимент обратно.

Будь любезен с окружающими

Если кто-то дает тебе то, что тебе не нужно, не показывай этого. Если, к примеру, тебя целует человек (например, один из родственников), которого ты терпеть не можешь, не подавай виду, терпи.

Не хвали сам себя

Самохвальство дурно пахнет. Никому не говори, даже самому себе, что ты сделал нечто, чем можно гордиться, или что ты нравишься себе таким, какой ты есть.

Не проси

Только если кто-то угадывает твоё желание по глазам, это действительно ценно. Не говори другим, что ты хотел бы от них получить. Не проси, чтобы тебя обняли или сказали что-то приятное.

33. Одиночество и дружба (Maid/Wallace)

Цели

Дружба и любовь во всей своей полноте могут быть доступны лишь по-настоящему взрослым людям. Важным условием является, например, осознание того, что в детстве и юношестве мы постепенно отделяемся от родителей, и признание того, что каждый человек отвечает за себя сам и никто не построит нашу жизнь, кроме нас самих. И в этом смысле как личности мы одиноки в этом мире, потому что никто не может до конца разделить с нами наше существование, проникнуть в наше сознание.

В дружбе и в любви мы входим в тесный контакт с людьми, которых ценим, хотя и осознаем свою автономию. Любовь между детьми и родителями существенно отличается от любви и дружбы взрослых людей. Для того чтобы обрести друзей и близких людей, мы должны отделиться от родителей и осознать свою самостоятельность и ответственность за собственную жизнь. Постепенно отдаляясь от родителей, подростки начинают пробовать выстраивать первые любовные и по-настоящему дружеские отношения. В этих экспериментах, пробуя и ошибаясь, подросток лучше узнает самого себя и открывает возможности, которые дают людям близкие отношения.

Если мы хотим помочь подросткам подготовиться к полноценным дружеским и любовным отношениям, мы должны помочь им отделиться от семьи, признать свое самостоятельное существование в этом мире и в этом смысле принять свое одиночество.

Это упражнение направлено на то, чтобы подростки интуитивно почувствовали связь между дружбой и одиночеством, ощущением того, что каждый человек в конечном итоге отвечает за себя сам и является самостоятельной личностью, таким образом расширив и углубив их представление о себе.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 1 час.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция

Я хочу дать вам возможность проявить свою фантазию, затронув две важные жизненные темы. С одной стороны, в жизни каждого человека очень важны дружеские отношения. С другой стороны, каждый из нас – самостоятельная личность, в каком-то смысле мы одиноки в этом мире, и возможность ощущать свое одиночество, быть наедине с самим собой тоже важна для человека. Напишите небольшую сказку на одну из тем: «Какое значение имеет дружба в жизни людей?», «Какое значение имеет одиночество в жизни людей?»

В сказке должны присутствовать следующие элементы: пространство и время, описание героев, описание действия. Затем подберите подходящее название. Вы можете использовать как собственный жизненный опыт, так и другие источники. Постарайтесь, чтобы сказка была интересной и не очень длинной, не более двух страниц. На это вам дается 1 час.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Пусть два добровольца зачитают свои рассказы, чтобы группа могла их обсудить.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Каково мое первое воспоминание о беспомощности или заброшенности?
- Каково мое первое воспоминание об одиночестве?
- В чем заключается разница между этими понятиями?
- Каково мое первое воспоминание о моем ровеснике, товарище по детским играм?
- Каково мое первое воспоминание о друге?
- Есть ли для меня разница между товарищем по играм и другом?
- Каким образом одиночество связано с дружбой?
- Что еще я хочу сказать?

34. Моя компания (Vopel)

Цели

Это упражнение помогает подросткам прояснить, какие требования они предъявляют к сверстникам, с кем им легко общаться, какие качества они ценят в своих ровесниках и почему.

Возраст: с 14 лет.

Продолжительность: 30 – 40 минут.

Материалы: Рабочий листок «Моя компания».

Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, которое помогает понять, какие качества вы цените в своих ровесниках, которые хоть и не являются вашими близкими друзьями, но вы с удовольствием проводите с ними время.

Заполните, пожалуйста, Рабочий листок «Моя компания». На это у вас есть 15 минут.

А сейчас соберитесь в группы по четыре человека и обсудите свои записи. На обсуждение дается 20 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Забочусь ли я о простраивании близких дружеских отношений со сверстниками, или же меня вполне устраивают компанейские, приятельские отношения? Либо и то, и другое?
- Какие достоинства и недостатки есть в том, чтобы быть в компании?
- Какие достоинства и недостатки есть у близких отношений с другом/подругой?
- Насколько я сам обладаю теми качествами, которые хочу видеть в других членах компании?
- Как становятся членами компании?
- Насколько легко мне бывает присоединиться к компании?
- Что еще я хочу сказать?

Рабочий листок

Кто входит в компанию

К какой компании принадлежите вы?

Что вы делаете вместе?

Что вам там нравится?

Представьте себе, что вы можете составить идеальную компанию. Какого типа люди будут к ней принадлежать?

Человек	1	2	3	4	5	6
Возраст						
Пол						
Характеристики						
1.						
2.						
3.						
Интересы						
1.						
2.						
3.						

35. Чего требует дружба? (Eberle/Hall)

Цели

Это упражнение должно помочь младшим подросткам задуматься над тем, чего они ожидают от дружбы, что они могут сделать для налаживания дружеских отношений и сохранения дружбы.

Возраст: с 12 лет.

Продолжительность: 30 минут.

Материалы: Рабочий листок «Чего требует дружба?».

Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, тема которого – дружба. У каждого из вас есть свои соображения и представления о дружбе. Я подготовил для вас Рабочий листок, который поможет вам уточнить и проверить эти идеи. У вас есть 10 минут на то, чтобы ознакомиться с ним и выполнить задание.

Теперь соберитесь в группы по шесть человек. Обсудите отдельные пункты и расскажите друг другу, что помогло вам определить, верно высказывание или нет. Если в ходе дискуссии ваша точка зрения изменится, внесите исправления в Рабочий листок. На обсуждение вам дается 20 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Какие высказывания о дружбе мне было трудно понять?
- Каким высказываниям мне трудно следовать, хотя я считаю их правильными?
- Разговариваю ли я по возможности со своими друзьями о наших отношениях?
- Что еще я хочу сказать?

Рабочий листок

Чего требует дружба?

Пожалуйста, прочитайте приведенные высказывания о дружбе и отметьте крестиком те, с которыми вы согласны.

- Друг – это тот человек, которому на данный момент хорошо со мной.
- Новые друзья – лучшие.
- Друг понимает меня лучше остальных.
- Друг никогда не оскорбит меня.
- Друг должен обладать теми личными качествами, которые я ценю.
- Настоящая дружба редко длится долго.
- Друг – это тот, кто нравится моим родителям.
- Хороший друг не станет меня критиковать.

- Друзья делятся друг с другом своими секретами.
- Чтобы считать кого-то своим другом, надо потратить на него деньги.
- Чтобы сохранить дружбу, надо быть искренним.
- Другу все равно, какой я – толстый или худой, и чем я занимаюсь.
- У человека может быть лишь один-единственный настоящий друг.
- На хорошего друга можно положиться.
- С хорошим другом нельзя поссориться.

36. Мои друзья (Simon/Howe/Britton)

Цели

Это упражнение поможет подросткам выяснить, какие качества являются для них важнейшими в друзьях, а в заключение они смогут проверить, в какой степени их друзья обладают этими качествами.

Возраст: с 14 лет.

Продолжительность: 35 минут.

Материалы: Рабочий листок «Мои друзья».

Инструкция

Я хочу предложить вам выполнить упражнение, в ходе которого вы сможете понять, какие качества вы хотели бы видеть в друге. Сначала запишите все положительные черты характера, которые вы цените в близких вам людях. На это у вас есть 10 минут.

А сейчас просмотрите свой список и выберите десять важнейших качеств. Отметьте крестиком те черты характера, которые дают вам возможность чувствовать себя счастливым. (5 минут)

Теперь проранжируйте эти характеристики по степени важности от одного до десяти. Напишите их друг под другом и поставьте номера. Под номером 1 будет то качество, которому вы придаете наибольшее значение. (5 минут)

Я подготовил Рабочий листок, на заполнение которого у вас есть 15 минут.

Соберитесь в группы по четыре человека. Поговорите друг с другом о своих записях и обсудите следующие вопросы: насколько ваши друзья соответствуют вашим требованиям, в какой степени они обладают качествами, которые вы цените?

Как вы поступаете, если хотите подружиться с человеком? На обсуждение вам дается 20 минут.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Научился ли я чему-то новому?
- Обсуждаю ли я со своими друзьями наши отношения?
- Говорю ли я, что является важным для меня? Говорит ли это мой друг?
- Сколько действительно хороших друзей было в моей жизни?

Рабочий листок

Мои друзья

Запишите в первой колонке десять качеств, которыми, по вашему мнению, должен обладать хороший друг.

Качества	Имена моих друзей				
	1.	2.	3.	4.	5.
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Теперь напишите имена пяти ваших лучших друзей в верхней части таблицы.

Сосредоточьтесь на первом друге, подумайте, какими качествами он обладает, и отметьте крестиком те его качества, о наличии которых вы знаете. Затем проделайте то же самое по отношению к остальным четырем друзьям.

37. Кто мне близок (Vopel)

Цели

Это упражнение поможет подросткам увидеть, кто принадлежит к кругу их близких друзей и что значат для них друзья.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 1 час.

Материалы: бумага для рисования, мелки, фломастеры.

Инструкция

Мне бы хотелось предложить вам упражнение, которое помогает понять, что такое дружба в вашем возрасте.

Нарисуйте себя в середине листа, а своих друзей – на некотором расстоянии от вас. Чем ближе вам какой-то человек, тем пусть ближе стоит его символ к вашему. Лиц мужского пола символически изобразите в виде треугольника, а женского – в виде круга. Возле символов напишите имена ваших друзей. Величина символа будет обозначать степень важности человека для вас. На рисунок у вас есть 10 минут.

Сейчас посмотрите на свой рисунок и рядом с каждым символом напишите о том, чем дорог вам этот человек. (10 минут)

Подумайте, какие препятствия возникают между вами и вашим другом, что мешает нормально развиваться вашим отношениям. Напишите, что это за препятствие, или обозначьте его подходящим символом. На это вам вновь дается 10 минут.

Соберитесь в группы по четыре человека. Расскажите друг другу, что вы чувствуете, и подумайте, достаточно ли вы доверяете друг другу, чтобы показать всем свои рисунки. В ходе обсуждения коснитесь следующих вопросов: достаточно ли у вас хороших друзей? Так ли близки отношения между вами и вашими друзьями, как вам бы того хотелось? Можете ли вы обсудить с вашими друзьями проблемы, возникающие в ваших отношениях? Над чем вы больше всего работали в вашем рисунке? В вашем распоряжении 30 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Что бы я с удовольствием обсудил в большой группе?
- Какой пример дружбы приводили мне мои родители?
- Хотелось бы мне укрепить дружбу? Как я хочу это сделать?
- Какой образец дружбы дает мне стимул развивать в себе качества, которые до этого проявлялись во мне лишь частично?
 - Какой друг помогает мне смотреть на вещи по-новому или по-иному?
 - Какой друг понимает меня лучше всех?
 - Что еще я хочу сказать?

Комментарий. Можно выяснить у подростков, насколько они готовы обсудить это упражнение с друзьями, изображенными на рисунке.

38. Встреча с другом (Bonni/Savary)

Цели

Эта музыкальная фантазия поможет подросткам интуитивно почувствовать, что может дать людям настоящая дружба.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 35 минут.

Материалы: проигрыватель, музыкальные записи: Деус «В летнем саду», Дебюсси «Сакральные и мирские танцы», Равель «Интродукция и аллегро».

Инструкция

Мне бы хотелось предложить упражнение, которое поможет вам на уровне эмоций ощутить возможности, которые предоставляет вам дружба. У некоторых из вас уже есть надежные, испытанные временем друзья, с которыми приятно быть вместе. У других, возможно, раньше был друг. Остальные пока еще ждут, когда у них появится настоящий друг.

Ложитесь на пол, примите удобное положение. Закройте глаза. Ослабьте слишком тесный пояс.

Говорите медленно, делая между командами паузы примерно в 20 секунд.

Сконцентрируйтесь на своих ступнях и немного пошевелите ими. Ощутите, что чувствуют ваши ступни... Позвольте им расслабиться...

Теперь сосредоточьтесь на своих ногах. Позвольте им тоже расслабиться и как будто погрузиться в пол...

Теперь чувство покоя распространяется на живот и грудь... Центр вашего тела также становится мягким, теплым и расслабленным...

Вы дышите спокойно и с каждым вдохом чувствуете себя все свободнее, легче и мягче...

Сейчас расслабьте вашу голову и лицо. Почувствуйте, каким свободным и мягким становится ваше лицо, каким теплым становится затылок...

Теперь расслабьте плечи и руки, пусть они тоже станут теплыми и тяжелыми и как будто слегка погрузятся в пол...

Дышите глубоко, разрешите вашему телу растянуться и стать легче, свободнее. (*1 минута*)

Теперь медленно вдыхайте через нос. Сначала заполняйте воздухом живот, а потом грудь... Выдыхайте также медленно, опустошая сначала легкие, затем живот...

Позвольте дыханию двигаться подобно приливам и отливам. С каждым вдохом ваше тело наполняется энергией. Почувствуйте, как глубоко и спокойно вы дышите, как энергия проникает в вас и снова выходит наружу. Попробуйте также услышать свое дыхание. (*7 минута*)

Центр вашего тела – это основание, ваш центр тяжести. У большинства людей этот центр находится чуть ниже пупка. Представьте себе, что вы можете вдыхать воздух непосредственно через центр вашего тела. Почувствуйте, как энергия устремляется в вас. Ощутите, как ваше дыхание наполняет воздухом грудь...

Задержите на мгновение дыхание, затем позвольте ему устремиться наружу, смывая при этом любое замеченное вами напряжение. Дышите, наполняя тело энергией на вдохе и избавляясь от внутреннего напряжения на выдохе. (7 минута)

Для начала мне бы хотелось пробудить ваше воображение и рассказать вам, где вы находитесь и что с вами произойдет, когда после моих слов заиграет музыка.

Представьте себе, что вы находитесь летом на природе, на лугу. Вы наслаждаетесь окружающей средой, ярким солнечным светом, пением птиц и ароматом трав. Вас не застанет врасплох то, что скоро кто-то придет за вами – мужчина или женщина, подросток или ребенок. Музыка скажет вам, кто это будет...

Пока вы идете по направлению друг к другу, обращайтесь внимание на движения и жесты другого человека, на то, как он открыт вам и зовет вас. Вы тоже испытываете к нему дружеские чувства. Вы знаете, что это ваш друг.

Когда вы будете стоять друг перед другом, внимательно рассмотрите своего нового знакомого и дайте волю своим чувствам. С этим человеком вы можете делиться своими самыми глубокими мыслями и переживаниями.

Вы знаете, что вас действительно поймут. Возможно, вы поговорите друг с другом, а может быть, он поймет вас без слов. Музыка поможет вам сделать то, что нужно в данном случае. Возможно, музыка вдохновит вас вместе пройтись по лугу. Наблюдайте за движениями вашего друга, смотрите, что он делает. Выразите свои пожелания и предложения о том, как сделать вашу дружбу более крепкой.

Когда музыка закончится, вы вернетесь к исходному пункту и попрощаетесь со своим воображаемым другом. Вы знаете, что сможете вновь встретиться с ним всегда, когда пожелаете. Вы почувствуете радость и спокойствие и в таком настроении вернетесь в свое обычное состояние.

Итак, я включаю музыку...

Прощайтесь со своим другом. Вы знаете, что сможете вновь встретиться с ним всегда, когда пожелаете. Я считаю до десяти, и когда я произнесу цифру 10, вы почувствуете себя бодрым и мы продолжим работу в группе... 1... 2... Сохраните в мыслях полученный опыт... 3... 4... Просыпайтесь... 5... 6... Вы проснулись и возвращаетесь в свое обычное состояние... 7... Вы хорошо себя чувствуете... 8... 9... 10... Вы открываете глаза и осматриваетесь.

Соберитесь в группы по четыре человека. Расскажите друг другу, что вы испытали. (15 минут)

Теперь возвращайтесь в общий круг для обсуждения. Пусть каждый по очереди скажет, как он себя сейчас чувствует.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Знакомы ли мне сильные чувства, связанные с дружбой?
- Какой новый опыт я получил?
- Что еще я хочу сказать?

Комментарий. Вербальное подведение итогов в большой группе должно быть коротким. Если у вас есть достаточно времени, вы можете предложить подросткам изобразить испытанное на рисунке или же в виде маленького стихотворения свободной формы.

39. Друзья в моей жизни (Vopel)

Цели

Это упражнение даст подросткам возможность выяснить, правильно ли они выстраивают отношения со своими друзьями, и при необходимости подумать над более эффективными моделями поведения.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 45 минут.

Материалы: Рабочий листок «Друзья в моей жизни», бумага и карандаш.

Инструкция

Я хочу предложить вам выполнить упражнение, в ходе которого вы сможете исследовать ваши отношения с друзьями, чтобы выяснить, довольны ли вы тем, как складываются эти отношения, а также подумать, как их улучшить.

Я подготовил для вас Рабочий листок «Друзья в моей жизни», на его заполнение у вас есть 30 минут.

А сейчас выберите себе партнера, с которым вам бы хотелось обсудить свои записи. Расскажите друг другу, чем в ваших отношениях с друзьями вы довольны или недовольны, что каждый из вас собирается делать в будущем по-другому. На обсуждение вам дается 15 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Выбираю ли я друзей, которые могут для меня что-то значить?
- Что для меня сложнее: подружиться или сохранить дружбу?
- Как я поступаю, когда хочу подружиться с человеком?
- Что я делаю для того, чтобы сохранить дружбу?
- Если вам приходилось расставаться, то по чьей инициативе – вашего друга или вашей собственной?
- Чего мне не хватает в моем друге?
- Что еще я хочу сказать?

Рабочий листок

Друзья в моей жизни

Запишите имена всех хороших друзей, которые были в вашей жизни: _____

А теперь возьмите лист бумаги и запишите для каждого друга краткую историю ваших взаимоотношений: как вы познакомились, что вас заинтересовало, что вы делали вместе, как долго вы дружили, почему вы расстались?

Прочитайте свои записи. Есть ли в этих историях что-то общее, что повторяется?

Что изменилось в характере ваших дружеских отношений в течение вашей жизни?

Довольны ли вы тем, как начинаются ваши отношения с друзьями? Чем вы недовольны? Как вы можете иначе поступить в будущем?

Теперь представьте себе своего лучшего друга на данный момент. Можете ли вы подумать, чего он хочет от вас для того, чтобы ваша дружба стала еще крепче?

40. Мое сердце (Vopel)

Цели

Это упражнение поможет подросткам выяснить, кто им действительно близок, по отношению к кому они испытывают дружеские и любовные чувства. Они смогут осознать, что их чувства к другим удивительным образом зависят от того, насколько сильно они любят самих себя.

Возраст: с 12 лет.

Продолжительность: 35 минут.

Материалы: бумага для рисования, мелки, фломастеры.

Инструкция

Мне хотелось бы предложить вам упражнение, в котором речь пойдет о сердце. Наше тело и разум заняты работой, когда нам надо выполнить задание или решить проблему, но когда мы хотим выяснить, имеет ли что-то для нас значение, мы подключаем к работе сердце и чувства. Разум помогает нам анализировать, планировать или прикидывать последствия некоторых событий. Но что делает нас радостными или печальными, знает наше сердце. Разум не даст нам ответов на вопросы: «Какой цвет красивее – красный или голубой?» или «Кто мне больше нравится – Мария или Анна?» Сердце также говорит нам, какой человек представляет для нас особую ценность, и тогда мы пытаемся подружиться с ним или же влюбляемся в него.

Сейчас вы сможете подумать о тех, кто занимает место в вашем сердце. Вы должны нарисовать большое сердце, которое затем разделите на части, где и «поселите» разных близких вам людей. Кто живет в вашем сердце? Сколько места он занимает? Остается ли в вашем сердце свободное место? Насколько вам самим это нравится? Сколько места остается в вашем сердце для любви к себе?

Напишите в каждой части сердца имя человека, который вам дорог, с которым вы с удовольствием общаетесь. *(15 минут)*

Теперь соберитесь в группы по четыре человека. Расскажите друг другу, легко или тяжело вам было выполнять задание. Были ли люди, насчет которых вы сомневались? Если хотите, покажите друг другу свои рисунки и объясните остальным их значение. У вас есть 20 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Кто живет в моем сердце?
- Сколько людей, не относящихся к моей семье, я включил в список?
- Сколько места остается для меня самого?
- Достаточно ли я сам себе нравлюсь?
- Не забыл ли я кого-нибудь?
- Что я ценю в людях, которым есть место в моем сердце?
- Что еще я хочу сказать?

Комментарий. До или после проведения упражнения вы можете предложить участникам вспомнить все пословицы и поговорки, где упоминается сердце.

41. Это любовь? (Vopel)

Цели

Это упражнение даст подросткам возможность критически осмыслить некоторые стереотипы в вопросах любви и обсудить их со своим другом или подругой.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: приблизительно 45 минут.

Материалы: Рабочий листок «Это любовь?».

Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, в котором вы встретитесь с различными взглядами на любовь, значительно меняющиеся в ходе культурного развития. Я предполагаю, что в сознании каждого из нас заложены стереотипы, восходящие к разным культурным эпохам и традициям. Иногда они дополняют друг друга, а иногда друг другу противоречат. Людям свойственно опираться на те утверждения, которые кажутся им наиболее выгодными. В какой-то момент некоторые осознают, что любовная связь от этого страдает. Мне кажется, что каждому необходимо выработать свой взгляд, свое отношение к любви, а затем придерживаться их и делиться ими с теми, кого мы любим.

Я подготовил Рабочий листок «Это любовь?», заполните его, пожалуйста. У вас есть 15 минут.

А сейчас обернитесь в группы по четыре человека. Прочитайте высказывания, перечисленные в Рабочем листке, и обсудите, почему вы согласны или не согласны с некоторыми из них. (30 минут)

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- На чем основаны мои взгляды на любовь?
- Что или кто сильнее всего влияет на формирование этих взглядов?
- Какие утверждения вызвали больше всего разногласий?
- С какими утверждениями согласно большинство из нас?
- Научился ли я чему-нибудь новому?

Рабочий листок

Это любовь?

Прочитайте следующие предложения и отметьте крестиком те, с которыми вы согласны.

- Браки заключаются на небесах.
- Любовь – это единственное, что важно для совместной жизни.
- Можно одновременно любить двух людей.
- Кто не любит себя, не сможет любить и других.
- Любовь – это хлеб бедняков.

- Сексуальность – важнейшая составляющая любовных отношений.
- Сексуальность без партнерства неприемлема.
- Брак без детей подобен супу без соли.
- Чтобы любовь продолжалась, у партнеров должны быть одинаковые интересы.
- Только тот, кто способен быть один, может любить.
- Ревность – доказательство сильной любви.
- Тот, кто любит, делает все для другого человека.
- Тому, кого любишь, всегда причиняешь боль.
- В любовной связи нужно приспосабливаться друг к другу.
- Чем сильнее кого-то любишь, тем сильнее можешь на него разозлиться.
- Любовь и сексуальное влечение неразрывны.
- Сексуальность и чувственность – одно и то же.
- Любовь меняется с возрастом.

Перечитайте предложения, которые вы отметили как правильные. Подходят ли они друг другу? Напишите, что вы думаете об этом.

42. Язык любви (Vopel)

Цели

Это упражнение даст подросткам возможность обдумать свое понимание любви и научиться выражать свои чувства.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 1 час 20 минут.

Материалы: бумага, карандаш, доска или флипчарт.

Инструкция

Мне бы хотелось предложить вам выполнить упражнение, в котором речь пойдет о языке любви. Общаясь с близким человеком, каждый из вас выражает свое настроение, намерения, желания различными способами, например, с помощью действий (подарить цветы), языка тела (улыбнуться подруге), с помощью слов (сказать: «Я люблю тебя»). Если мы хотим понять, что происходит между людьми, любящими друг друга, мы должны изучить все три языка. Пока же мы ограничимся вербальным общением любящих людей, подумаем о том, какие слова мы используем для достижения взаимопонимания.

Для начала напишите, пожалуйста, любовное послание, адресованное реальным или же воображаемым возлюбленному/возлюбленной. Это письмо не будет зачитываться вслух. Вы оставите его у себя. На это вам дается 20 минут.

Сейчас соберитесь в группы по четыре человека. Попробуйте вместе найти самые важные слова, выражающие вашу любовь, используя и ваши письма. Составьте словарь из двадцати главных слов любви. (1 час)

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Насколько сильно разошлись мнения в группе?
- Какие двадцать слов ассоциируются у меня с любовью?
- Какие из них мне трудно сказать?
- Как эти слова связаны с потребностью человека быть одному, сказать «нет», испытывать раздражение, поступать самостоятельно?
- Что еще я хочу сказать?

43. Ожидания от отношений (Sager)

Цели

Это упражнение даст подросткам возможность прояснить свои ожидания от длительных отношений с партнером. В беседе со сверстниками они смогут научиться четко и внятно выражать те ожидания, которые иногда трудно сформулировать даже взрослым людям.

Возраст: с 17 лет.

Продолжительность: 1 час 15 минут.

Материалы: Рабочий листок «Ожидания от долгосрочных отношений».

Инструкция

Я хочу предложить вам выполнить упражнение, в ходе которого вы сможете понять, чего вы ждете от продолжительных отношений с партнером, а обсуждая этот вопрос в подгруппах, вы увидите, насколько широким может быть спектр подобных ожиданий. Когда мы начинаем любовные отношения, мы обычно увлечены и очарованы личностью другого человека. Мы чувствуем, что встретили того, кто обогащает нас и делает счастливым в данный момент, кто дает нам понять, что ценит и понимает нас. Но это возможно только в том случае, если оба партнера открыты друг для друга и знают, что каждый из них надеется обрести в этих отношениях. Ожидания могут различаться, но необходимо, чтобы они согласовывались друг с другом. А это можно выяснить, только хорошо зная, чего хочет другой.

Я подготовил для вас Рабочий листок, в котором представлен список наиболее распространенных ожиданий от продолжительных отношений с партнером. На его заполнение у вас есть 30 минут.

Теперь соберитесь в группы по четыре человека. Расскажите друг другу, легко или сложно было вам четко выделить свои собственные ожидания. Случалось ли вам с кем-то говорить на эту тему? Что характеризует длительные отношения? Ставилось ли когда-нибудь ваше мнение о долгосрочных отношениях под сомнение? В какой ситуации? Чего вы ожидаете от непродолжительных связей? Если хотите, можете обсудить в подгруппе некоторые свои ответы из Рабочего листка. На обсуждение вам дается 45 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе могли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Узнал ли я что-то новое?
- Какие мои ожидания наиболее сильно выражают мои эмоции?
- Уверен ли я, что нашел партнера, который действительно мне подходит?
- Подходят ли друг другу мои родители?

Рабочий листок

Ожидания от длительных отношений

Пожалуйста, отметьте крестиком те предложения, которые соответствуют вашим ожиданиям от длительных отношений с партнером.

Мне бы хотелось:

- Чтобы мой партнер был внимательным и ласковым.
- В его лице иметь надежную опору и поддержку в этом мире.
- Чтобы мой партнер разделял мои взгляды.
- Чтобы мой партнер был привлекательным и чтобы остальные завидовали мне.
- Застраховать себя от одиночества.
- Стать чьей-то «второй половиной».
- Внести порядок в мою жизнь.
- Чтобы отношения продолжались, «пока смерть не разлучит нас».
- Доступного секса в любое время.
- Завести семью и детей.
- Занять уважаемое положение в обществе.
- Создать экономическое единство.
- Вместе со своим партнером стремиться к осуществлению жизненных целей.

Сейчас еще раз прочитайте отмеченные утверждения и проранжируйте их по степени привлекательности для вас. Подумайте, насколько этот порядок ожиданий соответствует отношениям ваших родителей. В чем они различаются?

44. Ласковый массаж (Gunther)

Цели

Множество подростков получают мало телесной заботы и ласки. Родители, которые раньше постоянно обнимали и гладили своих маленьких детей, обычно отстраняются от них, когда те переживают пубертатный период. Из-за этого подросткам часто не хватает телесных ощущений. Это упражнение должно помочь подросткам научиться принимать и выражать свои эмоции с помощью прикосновений.

Важно, чтобы вы как взрослый человек помогли подросткам принять во внимание то, что дружеские прикосновения возможны не только в детском возрасте.

Возраст: с 14 лет.

Продолжительность: 15 минут.

Инструкция

Мне бы хотелось предложить вам выполнить небольшое упражнение. Я предполагаю, что многих из вас редко берут за руку, что вы редко ощущаете простые дружеские прикосновения. А без этого трудно почувствовать себя по-настоящему счастливым. Даже героям нужна ласка.

В этом упражнении вы будете учиться так прикасаться друг к другу, чтобы это было одновременно приятно и «безопасно».

Выберите себе партнера, с которым вы бы хотели проделать это упражнение.

Возьмите по одному стулу на двоих и распределитесь парами по комнате... Один из вас будет Старшим, другой – Младшим. Младшие должны сесть на стул, выпрямив спину. Они должны закрыть глаза и держать их закрытыми на протяжении всего упражнения. Старшие будут делать Младшим массаж головы.

Младшим: Расслабьте тело и позвольте мыслям уйти из головы. Сообщайте Старшему, когда он делает слишком грубые или слишком легкие движения, и на каком месте он должен немного задержаться. Дышите расслабленно, представляя себе, как воздух струится вниз по вашему телу.

Старшим: Вы должны стоять позади своего партнера. Разомните все суставы своих пальцев и начните одновременно обеими руками постукивать по голове партнера быстрыми, легкими, пружинящими движениями. Подумайте, как вам лучше дышать, для того чтобы уверенно продолжать работу с похлопываниями. Поднимайте руки не выше чем на сантиметр от головы.

Начинайте массаж. (15 секунд)

Теперь постучите по затылку. (15 секунд)

Сейчас постучите под ушами. (15 секунд)

Теперь – по бокам и нежно – по вискам. (15 секунд)

Сейчас – по лбу. (15 секунд)

Теперь повторите все вновь, в более быстром темпе, но так же нежно. Начните снова с черепного свода, затем переходите к затылку, затем к ушам, к вискам, после чего завершите массаж в области лба. (15 секунд)

Отдохните 30 секунд. Пусть Младшие расскажут о своих ощущениях во время массажа. Старшие в это время могут присмотреться к лицу партнера.

Теперь поменяйтесь местами.

Повторите указания.

Поговорите друг с другом о том, как вам вместе удалось справиться с заданием. Расскажите друг другу, что вы чувствовали во время этого проявления телесной заботы. Попросите кого-нибудь помассировать вам плечи или же взять вас за руку. Сделаете ли вы это с другими людьми? Обсудите этот вопрос друг с другом. (5 минут)

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Какие негласные правила действуют в нашей группе относительно телесных контактов?
- Хотелось бы мне чаще выполнять в группе телесные упражнения?
- Правда ли, что я могу прикасаться лишь к тем людям, с которыми меня связывают близкие отношения?
- Идентичны ли для меня прикосновения и сексуальные намеки?

45. Поглаживание лба и висков (Vopel)

Цели

В этом упражнении реализуется потребность подростка в дружеских прикосновениях и вместе с этим предоставляется отличная возможность расслабиться. Упражнение учит чувствовать другого человека, приспосабливаться к нему.

Возраст: с 14 лет.

Продолжительность: 15 минут.

Инструкция

Вы, наверное, помните, как вам было приятно, когда родители ласкали вас в детстве. Сейчас вы сможете убедиться в том, что подростки и взрослые реагируют на ласковые прикосновения схожим образом.

Выберите себе партнера, с которым вам бы хотелось познакомиться поближе, или же того, кому вы доверяете, с кем рядом хорошо себя чувствуете. Один из вас будет Старшим, другой – Младшим. Сядьте друг напротив друга. Младший должен закрыть глаза и не открывать их до тех пор, пока Старший не попросит его об этом.

Старший пусть тщательно рассмотрит лицо своего партнера, особенно верхнюю его часть, лоб и виски. Если надо, осторожно уберите с лица Младшего волосы.

Мягко стряхните всю усталость, напряжение и морщины со лба Младшего. Настройтесь на него и позвольте всей мудрости ваших рук доставить ему удовольствие. (2 минуты)

Теперь попрощайтесь с его лбом и висками и бережно возьмите в обе руки его лицо. (10 секунд)

Медленно уберите руки. Сейчас откройте глаза и поменяйтесь ролями.

Повторите указания.

На протяжении 10-ти минут обсудите друг с другом, что вы чувствовали и как вы вместе справились с заданием.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Какие негласные правила действуют в нашей группе относительно телесных контактов?
- Хотелось бы мне чаще выполнять в группе телесные упражнения?
- Правда ли, что я могу прикасаться лишь к тем людям, с которыми меня связывают близкие отношения?
 - Идентичны ли для меня прикосновения и сексуальные намеки?
 - Что еще я хочу сказать?

46. Прикосновения (James/Jongeward)

Цели

Это упражнение поможет подросткам выяснить, какие связи существуют между тем, как они сейчас прикасаются к другим людям, и опытом, который они получили в детстве.

Возраст: с 14 лет.

Продолжительность: 35 минут.

Материалы: бумага для рисования, мелки, фломастеры.

Инструкция

Возможно, вы уже задумывались над тем, что человека с детства окружают многочисленные запреты. Один из них состоит в том, что «нельзя» трогать множество разных вещей. Это приводит к тому, что мы часто смущаемся и не можем решить, что делать со своими руками. Вы знаете людей, чьи руки нервно дергаются, они прячут их в карманы или же отводят за спину. Вы также знаете выражение «руки чешутся».

Иногда нам хочется прикоснуться к другому человеку, чтобы узнать, как он себя чувствует, или для того, чтобы продемонстрировать ему наши чувства.

Часто можно видеть, как дети толкаются или дерутся, но редко – как они заботятся друг о друге и выражают теплые чувства через прикосновения. Это упражнение дает возможность выяснить, какой опыт, касающийся прикосновений, получили вы.

Пожалуйста, нарисуйте контуры своего тела. На это вам дается 5 минут.

Теперь возьмите красный карандаш и выделите те области, к которым в детстве часто ласково прикасались. Затем возьмите розовый карандаш и отметьте места, к которым время от времени нежно прикасались. Когда вы это сделаете, возьмите синий карандаш и выделите места, к которым никогда ласково не прикасались. У вас есть 7 минут.

Заштрихуйте черным те части тела, по которым вас били или же с которыми обращались грубо. (2 минуты)

Взгляните еще раз на картинку и подумайте, какие воспоминания возникают у вас, когда вы думаете о своем детстве. (2 минуты)

Теперь соберитесь в группы по четыре человека. Поговорите друг с другом и постарайтесь найти ответы на следующие вопросы: кто в семье больше всех к вам прикасался? Можете ли вы сказать, что в настоящее время получаете достаточное количество телесной ласки? Часто ли ваш отец ласково прикасался к вам? Должны ли взрослые бить своих детей? Как прикосновения влияют на вашу жизнь сегодня? Кто на сегодняшний день к вам ласково прикасается? Как часто это происходит? Есть ли у вас кто-нибудь, с кем вы держитесь за руки? Легко ли вам ласково прикасаться к другим людям? Если хотите, можете показать остальным свой рисунок и прокомментировать его. На обсуждение вам дается 20 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Удобно ли мне было обсуждать подобную тему?
- Принято ли было в моей семье просить: «Посади меня к себе на колени» или «Возьми меня за руку»?

- Почему родители гораздо реже прикасаются к своим детям, когда те взрослеют?
- Можно ли отождествлять нежные прикосновения и сексуальность?
- Что еще я хочу сказать?

Комментарий. В конце упражнения можно дать подросткам для выполнения в подгруппах следующее задание: «Напишите небольшую инструкцию для родителей о том, как они могут или должны правильно прикасаться к своим детям. При этом пусть будут учтены различные жизненные периоды ребенка, от младенца до маленького ребенка, школьника, а затем и подростка».

Глава III Сексуальность

47. Воспоминания (Morrison/Price)

Цели

Это упражнение дает возможность подросткам задуматься о том, как с возрастом постепенно меняется их отношение к собственной сексуальности и какое значение имеют их детские впечатления.

Разговор со сверстниками поможет подростку понять, что определенные трудности, которые, как ему кажется, касаются только его, возникают также и в жизни других людей. Возможность открыто обсудить в небольших группах волнующую тему позволит по-новому взглянуть на свои переживания.

Возраст: с 15 лет.

Продолжительность: 1 час 15 минут.

Инструкция

Мне хотелось бы предложить вам упражнение, в котором речь пойдет о детских воспоминаниях и ранних впечатлениях, связанных с сексуальностью. То, что человек узнает о сексуальности в детстве, оказывает большое влияние на его взрослую жизнь. Наше мнение о сексуальности формируется под воздействием взглядов и поведения родителей, которые могут не соответствовать нашим сегодняшним желаниям и надеждам, а также общественному мнению в этих вопросах.

Важно выяснить, что собой представляет ваш детский опыт и как он способен повлиять на ваше будущее поведение в вопросах секса.

Соберитесь в группы по три человека с теми участниками, которым вы доверяете и вместе с которыми хотели бы поработать над этой темой.

Распределитесь по комнате и сядьте таким образом, чтобы все участники каждой подгруппы могли видеть друг друга.

Я буду задавать различные вопросы. Пожалуйста, сначала молча обдумайте каждый из них, а затем приступайте к обсуждению. Расскажите, как вы себя чувствуете, неприятен ли для вас этот вопрос, нервничаете ли вы и хотите ли вообще обсуждать эту тему или нет. То, что вам предстоит сделать, на самом деле непросто: нелегко быть честным в той области жизни, которая содержит множество запретов и неясностей со стороны общества.

Первый вопрос, который мне хотелось бы задать, звучит следующим образом: какое чувство вы испытали, впервые осознав себя как мальчика или девочку? Что вы, будучи мальчиком, думали о девочках, или что вы, будучи девочкой, думали о мальчиках? Испытывали ли вы зависть? Рассматривали ли вы с любопытством окружающих? Обращались ли ваши родители по-разному с мальчиками и девочками? Подумайте молча над этими вопросами. (30 секунд)

Теперь поговорите друг с другом. На это вам дается 5 минут.

Как в вашей семье относились к нагоде, разговорам о сексуальности, телесным ласкам? (6 минут)

Какие у вас есть воспоминания об игре в доктора и о других играх, связанных с сексом? Знали ли об этом ваши родители? Как они на это реагировали? Чувствовали ли вы при этом угрызения совести? (8 минут)

Когда вы впервые осознали, что между вашими родителями существуют сексуальные отношения? Что вы при этом чувствовали? Думали ли об этой стороне жизни родителей? (7 минут)

Что вы слышали и узнавали от ваших сверстников о сексуальности? Как вы на это реагировали? (7 минут)

Что вы можете вспомнить о начале полового созревания, о сексуальных желаниях, об изменениях, связанных с вашим телом? Как вы себя чувствовали в то время? (8 минут)

Каковы ваши воспоминания о первом поцелуе, о первых нежных прикосновениях? Каковы ваши воспоминания о первой любви? (8 минут)

Насколько связан ваш сексуальный опыт, полученный в детстве, с чувствами и мыслями о сексе, которые вы переживаете сейчас? (8 минут)

Это были все мои вопросы... Теперь поделитесь друг с другом своими впечатлениями: как вы чувствовали себя во время этой беседы в подгруппе, что для вас значила возможность говорить об этих вопросах с другими участниками? У вас есть еще 5 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Узнал ли я что-нибудь новое?
- Какие вопросы я нахожу сложными и неприятными?
- Говорил ли я о том, о чем мне на самом деле не хотелось говорить?
- Говорил ли я до этого так открыто о сексуальности? С кем?
- Как я чувствую себя сейчас?

48. «Приличный» юноша – «приличная» девушка (Vopel)

Цели

Это упражнение поможет подросткам осознать, какие особые требования предъявляли им родители, чтобы научить «подобающим» отношениям с противоположным полом.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 1 час.

Материалы: Рабочий листок «“Приличный” юноша – “приличная” девушка».

Инструкция

Мне бы хотелось предложить вам выполнить упражнение, в котором речь пойдет об особенностях отношений с представителями противоположного пола. В обществе мужчинам и женщинам традиционно отводятся различные роли. Классический пример подобного разделения ролей – женщина ведет домашнее хозяйство, мужчина зарабатывает деньги. Еще один полоролевой стереотип – женщинам следует плакать и бояться, мужчины должны быть твердыми и стойкими.

И хотя представления со временем меняются, многие из этих установок живут и по сей день. В этом упражнении вы сможете проверить, чему вас научили ваши родители: как, согласно их мнению, должны вести себя «правильные» юноши и «правильные» девушки, а как им не следует себя вести. Например, говорили ли вам, что только девочки играют в куклы или что только мальчики должны собирать конструкторы?

Я подготовил Рабочий листок, который вы должны заполнить. На это у вас есть 30 минут.

А сейчас соберитесь в группы по четыре человека. В каждой подгруппе должно быть по возможности одинаковое количество юношей и девушек. Обсудите те требования, которые кажутся вам сомнительными, и выясните, что об этом думают остальные. В вашем распоряжении 30 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Какие разграничения по ролям, по моему мнению, на сегодняшний день исчезают?
- Какие разграничения по ролям, по моей оценке, прошли испытания на прочность?
- Испытываю ли я радость от того, что я девушка или юноша?
- Что еще я хочу сказать?

Рабочий листок

«Приличный» юноша – «приличная» девушка

Запишите десять требований, которые выдвигали ваша мать и ваш отец, чтобы воспитать вас «приличным» юношей или «приличной» девушкой.

Мать:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Отец:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Насколько сочетаются требования отца и матери?

Отметьте крестиком те требования обоих родителей, которым вы следуете.

А теперь ответьте на вопрос: «Какие вы видите в них достоинства и недостатки?»

49. Сексуальная идентификация (Morrison/Price)

Цели

Это упражнение поможет подросткам прояснить некоторые аспекты их сексуальной идентификации. Они смогут поразмышлять над вопросами: «Что значит для меня моя половая принадлежность? Кто я в глазах противоположного пола?»

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 1 час 10 минут.

Материалы: бумага для рисования, мелки.

Инструкция

Я хочу предложить вам выполнить упражнение, в котором речь пойдет о том, что вы представляете собой как юноша или девушка. Для начала сконцентрируйтесь на самом себе, возможно, некоторым из вас это будет легче сделать, закрыв глаза.

Кто вы? Что характеризует вас как юношу или как девушку? Подумайте о своем теле. Представьте себе, что вы стоите в обнаженном виде перед зеркалом и рассматриваете себя. Что вы видите? (*1 минута*)

Взгляните на свое тело так, как если бы вы видели его впервые, внимательно рассмотрите все его части, размеры и очертания, ваши волосы, кожу – их цвет и структуру. Что вам нравится, а что – нет? Что вас раздражает? (*1 минута*)

Что значит тело в вашей жизни? Чему оно способствует? Чему мешает? (*1 минута*)

Каким образом ваше тело влияло на вашу жизнь как юноши или девушки? (*1 минута*)

Рассмотрите ваши гениталии и вашу грудь. Какие чувства у вас при этом возникают? Как эти ощущения влияют на ваше осознание себя как мужчины или как женщины? (*1 минута*)

Теперь сконцентрируйтесь на вашей личности, вашем темпераменте, ваших желаниях, на вашей душе и всем том, что придает вам неповторимость. Какими словами вы можете себя охарактеризовать? (*1 минута*)

Представьте себе, как вы идете по улице. Вы встречаете мужчину или женщину. Что вы делаете? Как вы выглядите, когда приближаетесь к другому человеку? Чем заканчивается эта встреча? (*1 минута*)

Вы являетесь всем тем, что вы заметили, и еще многим другим. И на Земле нет человека, который был бы точно таким же, как вы... Теперь откройте глаза и отразите некоторые свои мысли и чувства в своем рисунке. Покажите, что вы переживаете как юноша или как девушка. Решите сами, в каком стиле вам будет удобнее выразить себя – в реалистическом или же символическом. На это у вас есть 15 минут.

Соберитесь в группы по четыре человека. Пусть каждый из вас по очереди молча положит свой рисунок в середину и поделится с остальными своими мыслями. Рассматривая рисунки, вы можете задавать следующие вопросы: что означают использованные краски, преобладающие цвета, их сочетания? На что намекают линии, проведенные с силой, разрывы линий, дуги, окружности, выступы, острые углы и т. д.? О чем свидетельствуют размеры отдельных частей картины? О чем говорят вид и способ заполнения пространства? На что намекают пропущенные части картины, неполное изображение?

Когда три остальных участника подгруппы выскажут свои соображения и зададут вопросы, автор рисунка, должен сказать о том, что ему самому кажется важным в изображении,

что это для него значит. В нескольких предложениях поделитесь своим впечатлением: как вы чувствуете себя в качестве юноши или девушки? На обсуждение в целом вам дается 45 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Кто послужил ролевыми моделями для моего осознания себя как мужчины или как женщины?
- Чем я горжусь больше всего как юноша или девушка?
- Узнал ли я что-нибудь новое?
- Как мне кажется, насколько хорошо меня поняли остальные участники подгруппы?
- Что я еще хочу сказать?

50. Мужчины и женщины (Sargent)

Цели

В этом упражнении подростки смогут осознать собственные ожидания и установки, связанные с их половой принадлежностью.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 50 минут.

Материалы: Рабочий листок «Мужчины и женщины».

Инструкция

Я хочу предложить вам выполнить упражнение, которое прояснит, как вы понимаете свою половую принадлежность и что для вас является важным в этом вопросе.

Я подготовил Рабочий листок, который вам нужно заполнить. На это у вас есть 20 минут.

Теперь соберитесь в группы по четыре человека. Обсудите друг с другом свои записи, обратите внимание на то, что покажется вам новым, постарайтесь прояснить сложные вопросы. В вашем распоряжении 30 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Как мой отец повлиял на мою сексуальную идентификацию?
- Как моя мать повлияла на мою сексуальную идентификацию?
- Кто еще помог мне почувствовать себя мужчиной или женщиной?
- Чему еще мне бы хотелось научиться для того, чтобы приблизиться к моим внутренним представлениям о мужчине/женщине?
 - Чувствую ли я, что остальные участники меня понимают?
 - Какие вопросы остаются открытыми, какие вопросы мне бы хотелось обсудить в группе?

Рабочий листок

Мужчины и женщины

Дайте столько ответов, сколько придет вам в голову. При необходимости возьмите еще один лист бумаги.

1. Так как я являюсь юношей или девушкой, я должен (должна) _____
я не должен (должна) _____
мне следует _____
мне не следует _____
2. Если бы я был (а) юношей или девушкой, я бы мог (могла) _____
я бы не мог (могла) _____
3. Как человеку мне бы хотелось _____

4. Самое важное в жизни мужчины – это
5. Самое важное в жизни женщины – это

51. Достоинства и недостатки (Morrison/Price)

Цели

В ходе этого упражнения юноши и девушки смогут поразмышлять о плюсах и минусах принадлежности к тому или иному полу. Одновременно с этим они осознают, какие преимущества и трудности реально существуют в жизни представителей противоположного пола.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 1 час 20 минут.

Материалы: оберточная бумага, фломастеры.

Инструкция

Я хочу предложить вам выполнить упражнение, в ходе которого вы сможете исследовать преимущества и недостатки своей половой принадлежности. Девушки узнают, что значит быть мужчиной, а юноши – что значит быть женщиной.

Соберитесь в группы по шесть человек, состоящие только из девушек или только из юношей.

Пусть каждая группа возьмет большой лист бумаги и разделит его посередине одной вертикальной линией. Юноши пусть напишут в левой части листа «Почему хорошо быть женщиной», а в правой – «Почему плохо быть женщиной». Девушки должны написать в левой части «Почему хорошо быть мужчиной», в правой – «Почему плохо быть мужчиной».

Заполните обе части листа. Записывайте только те формулировки, с которыми согласны большинство участников вашей группы. На это у вас есть 30 минут.

Обменяйтесь своими листами с группой лиц противоположного пола.

Обсудите записи, сделанные противоположной группой. С какими утверждениями вы согласны, а с какими – нет? Насколько, по вашему ощущению, вы понимаете друг друга? Вам дается 15 минут.

А теперь возвращайтесь в большой круг. Сейчас я прошу шесть девушек образовать внутренний круг и обсудить в нем преимущества принадлежности к женскому полу и проблемы, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни как девушки. Остальные образуют внешний круг и просто слушают. Во внутреннем круге должны находиться два пустых стула, для того чтобы представители того же пола смогли зайти в круг и высказаться. На это задание у вас есть 15 минут.

Затем место девушек во внутреннем круге должны занять шестеро юношей. (15 минут)

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Получил ли я какой-то новый опыт?
- Чувствую ли я (юноша), что понимаю девушек?
- Чувствую ли я (девушка), что понимаю юношей?
- Чье выступление показалось мне наиболее значимым?
- Какие отношения складываются в этой группе между юношами и девушками?
- Насколько мы дополняем друг друга? Насколько мы друг с другом соперничаем?
- Что я еще хочу сказать?

52. Конфронтация полов (Brown)

Цели

Это упражнение позволит подросткам реалистично и честно обсудить, что раздражает и что кажется им привлекательным в представителях противоположного пола.

Возраст: с 17 лет.

Продолжительность: 2 часа 10 минут.

Материалы: бумага для рисования, фломастеры, мелки.

Инструкция

Я хочу предложить вам выполнить упражнение, в ходе которого вы сможете сосредоточиться на том, что вы, как юноши, цените в девушках и что вас в них раздражает; что вы, как девушки, цените в юношах и что вас в них раздражает.

Девушки и юноши будут работать в разных группах. Каждая группа должна составить два списка. В первом будет указано, что именно группа считает привлекательным в представителях противоположного пола. Во втором – все, что в них раздражает. Пожалуйста, не спорьте о том, что пишете, просто кратко отмечайте каждое мнение. Кроме того, сообщая сформулируйте вопрос, который вы хотите задать другой группе. Это может быть то, о чем вы всегда хотели спросить, но не решались. На работу вам дается 20 минут.

Теперь соберитесь вместе. Пусть девушки находятся внутри круга, а юноши снаружи. В течение 30 минут девушки должны обсудить содержание обоих списков и поделиться друг с другом своими мыслями и выводами. Юноши должны молча слушать.

Затем пусть юноши поменяются с девушками местами и поговорят о том, что написали, а девушки молча послушают. (30 минут)

Сейчас я прошу юношей и девушек составить пары и в течение 10 минут обсудить предыдущий этап работы. Чем они довольны? Чем разочарованы? Каких результатов они достигли?

Возвращайтесь в большой круг. Обсудите, по каким вопросам мнения юношей и девушек совпадают, а по каким – существенно различаются. Кроме того, мы можем поговорить о том, какие чувства, мысли и ассоциации возникли у каждого. (30 минут)

В завершение я хотел бы, чтобы каждая группа задала свой важный вопрос и услышала ответ от представителей другой группы.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Что является самым важным на сегодняшний день для юношей в девушках?
- Что является самым важным на сегодняшний день для девушек в юношах?
- Что я приобрел в ходе этого упражнения?
- Что еще я хочу сказать?

Комментарий. Желательно, чтобы количество участников группы не превышало 20 человек.

53. Важные вопросы (Vopel)

Цели

Это упражнение дает подросткам возможность найти ответы на вопросы, касающиеся их отношений с противоположным полом, которые им трудно задать прямо.

Возраст: с 14 лет.

Продолжительность: 1 час.

Материалы: карточки и карандаши.

Инструкция

Это упражнение поможет вам получить ответы на некоторые вопросы, касающиеся сексуальности.

Подумайте, что бы вы хотели узнать от представителей противоположного пола. У вас есть возможность анонимно задать эти вопросы. Напишите свой вопрос на карточке, не указывая своего имени. Поясните, юноше или девушке адресован этот вопрос. У вас есть 5 минут.

Ведущий собирает карточки и по очереди зачитывает вопросы.

Я прошу каждого поделиться с остальными своим мнением по всем вопросам.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Понравилась ли атмосфера в группе?
- Насколько участники стремились честно ответить на вопросы?
- Что еще я хочу сказать?

54. Абигайль и Грегор (Vopel)

Цели

Это упражнение даст возможность задуматься над связью между любовью, сексуальностью и властью.

Возраст: с 15 лет.

Продолжительность: 50 минут.

Материалы: рассказ об Абигайль и Грегоре, список вопросов.

Инструкция

Сегодня я хочу рассказать вам историю о любви и сексуальности, верности и измене, оскорблении и мести. Никто из нас не застрахован от этих проблем.

Расскажите историю про Абигайль и Грегора (см. ниже).

Вот такая история... Вам предоставлен также и письменный вариант текста. На втором листе вы найдете вопросы, на которые вам надо сначала ответить самостоятельно. На это у вас есть 20 минут.

Теперь соберитесь в группы по четыре человека и обсудите свои ответы. (15 минут)

А сейчас подумайте еще над одним вопросом: как вы считаете, каких качеств не хватает героям этой истории? У вас есть еще 15 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Позвольте группе высказать свои ответы на последний вопрос.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Как представления о сексуальности, существующие в моей семье, повлияли на меня?
- Каково отношение к сексуальности в современном обществе?
- Какие правила, законы и табу регламентируют сексуальную жизнь в современном обществе? Какие из них кажутся мне осмысленными? Какие – ненужными? Какие – вредными?
- Какое место занимает сексуальность в моей системе ценностей?
- Что я думаю насчет связи между сексуальностью и любовью?
- Что я думаю насчет связи между сексуальностью и властью?

Рабочий листок

Абигайль и Грегор

Жила-была девочка по имени Абигайль. Она жила возле реки, которая кишела крокодилами. Ее друг Грегор жил на другом берегу реки.

Они были влюблены друг в друга и каждый раз с тоской ожидали новой встречи. К несчастью, буря разрушила маленький мостик, и им стало сложно навещать друг друга.

Абигайль умирала от желания увидеться с Грегором, поэтому она разыскала рыбака Синдбада, у которого была единственная лодка во всей округе. Она объяснила ему ситуацию и попросила перевезти ее через реку. Синдбад согласился сделать это, но лишь при условии, что она станет его любовницей. Абигайль возмутило это предложение, ведь она не любила Синдбада. Она отказалась и пошла искать людей, которые могли бы ей помочь. Она просила многих, но никто не мог ей помочь.

Разочарованная, она вернулась домой к матери, рассказала ей о напрасных поисках, о предложении Синдбада и спросила у нее совета. Мать ответила: «Видишь ли, Абигайль, ты уже взрослая девочка. Ты должна сама знать, что ты хочешь делать, и сама находить решения своим проблемам». Сказав это, она ушла заниматься своими делами.

Абигайль долго думала. В конце концов она решила согласиться на условие Синдбада, потому что очень хотела увидеть Грегора. Она провела ночь с Синдбадом. Он выполнил свое обещание и на следующее утро доставил ее на другой берег реки.

Спустя несколько счастливых часов в компании Грегора Абигайль решила рассказать ему, что произошло. Выслушав ее историю, он пришел в ярость: «Что ты наделала?! Теперь все кончено! Забудь обо мне! Я не хочу больше видеть тебя!»

В отчаянии Абигайль ушла. Горько плача, она встретила молодого человека по имени Слаг. Она прислонилась к его плечу и поделилась с ним своим горем. Слаг в негодовании выслушал ее историю и, разъяренный, пошел к Грегору, чтобы отомстить ему. Абигайль последовала за ним. Она смотрела на них и смеялась.

Сначала поразмышляйте в одиночестве об истории про Абигайль и Грегора.

Подумайте о поведении героев: всеми ими управляла любовь, но это была разная любовь. Какие виды любви можно выделить в этом рассказе? Как их можно кратко охарактеризовать? Каково отношение разных героев к сексуальному поведению?

Абигайль _____

Синдбад _____

Мать _____

Грегор _____

Слаг _____

С кем вам легче всего идентифицировать себя? Назовите пять героев в соответствующей последовательности.