

ПСИХОТЕХНИКИ

Упражнение «Внутренний ребенок»

Цель: упражнение, предназначенное для учителей для саморегуляции состояний.

Обычно в фрустрирующей ситуации включается наш «внутренний ребенок», и мы начинаем действовать исходя из этого эго-состояния. А как обычно действуют дети в ситуации, которая им не нравится? Топают ногами, кричат, обзываются, обижаются и плачут, стараются спрятаться или убежать.

А мы? Правда, похоже? Это и естественно. Именно эго-состояние отвечает за наши чувства. И когда плохо нам, плохо и нашему «внутреннему ребенку».

Сейчас, пожалуйста, представьте себя маленьким ребенком 4-5 лет. Внимательно рассмотрите, во что вы одеты, какие у вас волосы, какое выражение лица. Теперь подойдите к этому ребенку, угостите его чем-нибудь, приласкайте, возьмите на руки и скажите: «Я тебя очень люблю (ласковое имя) и всегда буду беречь и защищать». Посмотрите, как теперь выглядит ваш ребенок, прижмите его к себе.

Уменьшите ребенка до размеров горошины и положите в свое сердце. Посмотрите, как он там себя чувствует. А как себя чувствуете вы?

Упражнение «Прошлое»

Цель: упражнение, предназначенное для учителей для саморегуляции состояний.

Представьте, что вам повезло, и вы проводите свой отпуск в Италии и беззаботно рассматриваете развалины древней Помпеи. День тихий и солнечный. Оглядываясь вокруг, вы видите свидетельства повседневной жизни прошлого: улицы, дворики, дома... Сотни лет тому назад здесь жили люди, работали, общались, создавали семьи.

Представьте, что в этом тихом месте вы увидели колонну, на которой начертана надпись: «Сегодня я преисполнен ужасом и гневом – ученик нагрубил мне». Обратите внимание, как вы себя чувствуете. Возможно, вы ощутите некоторое сочувствие и даже симпатию к написавшему, но практически останетесь спокойными.

Затем представьте себя этим человеком, вообразите, что проблема, начертанная на колонне, – ваша, и что с того времени, как все это случилось, прошло почти две тысячи лет. При этом обратите внимание на то, какие ощущения вызывает у вас эта проблема.

Упражнение «Газетка»

Группа стоит в кругу. Ведущий в центре, у него в руках свернутая «газетка». Называется имя кого-то из круга, и ведущий пытается его осалить газеткой. Чтобы не быть осаленным, названный должен успеть быстро, назвать кого-то еще, стоящего в кругу. Если человека осалили до того, как он назвал имя, он становится водящим. Через некоторое время вводится дополнительное правило: бывший ведущий, как только встает в круг, должен быстро назвать какое-нибудь имя. А если он не успевает это сделать до того, как его осалит новый ведущий, он становится ведущим опять. В группе, в которой много малознакомых людей иногда целесообразно, чтобы тот, чье имя назвали поднимал руку, так как ведущий может не ориентироваться в именах.

Упражнение «Любовный рассказ»

Двух желающих – парня и девушку – уводят за пределы слышимости. Ведущий говорит, что они сейчас придумают собственную историю любви. По возвращении водящего будут задавать вопросы, если в последнем слове их вопроса последняя буква – гласная, то круг отвечает: «да!» а если – согласная, то – «нет!». В случае если слово оканчивается мягкими знаками, то круг говорит: «не знаем» и «неважно», по выбору. Водящим дается инструкция: Мы тут без вас придумали любовную историю. Вы должны ее узнать, задавая вопросы, которые предусматривали бы лишь однозначные ответы: «да», «нет», «не знаем». Что вы поймете, потом расскажете. Если водящие растерялись, нужно им чуть помочь. В конце концов, ведущий благодарит водящих за то, что они рассказали всем свою «чудесную любовную историю».

Упражнение «Солнышко»

Один человек становится в центре и закрывает глаза. Это «солнце». Группа («планеты») становится на том расстоянии, на котором им комфортно. Также можно принимать различные позы. Затем «солнце» открывает глаза и смотрит на образовавшуюся картинку. После этого человек, стоящий в центре может передвинуть людей на то расстояние, на котором было бы комфортно ему. В результате все видят реальную и желаемую картину отношений группы к человеку и человека к группе. Это некий вариант социометрии.

Упражнение «Моя проблема в общении»

Время: 15-20 мин.

Члены группы пишут на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый студент произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению. Допускаются высказывания критикующие, уточняющие или расширяющие ответ.

Упражнение «Вавилонская башня»

Цель: используется в тренингах командообразования.

Материалы: цветные маркеры, флипчарт, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д.

Условия: участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Для азарта подключается секундомер.

Упражнение «Осознавание границ»

Упражнение демонстрирует эффект направленности внимания и осознания на определенные участки – физические границы тела, занимающие важное место во внутренней психологической карте человека и связанные с устойчивым «образом себя» (на языке физиологии именуемым «схемой тела»), влияющим на самооценку и отношения с окружающими. По образному выражению А. Лоуэна, человек «пришвартован» к реальности на обоих концах тела: внизу через контакт с землей», а наверху – через макушку головы. Подобный подход используется в даосских психотехниках, где уделяется обостренное внимание трем «кончикам тела»:

1. темени – для усиления ощущения восходящих потоков «энергии» (граница «человек – небо»);
2. ладоням – воспроизведение чувства упора в пальцах и ладонях (граница «человек – человек»);
3. ступням – усиление ощущения нисходящих потоков «энергии» (граница «человек – земля»).

Очевидно, что в процессе возрастного формирования физического «образа себя», ощущение «границ» (или различие «Я – не - Я») является одним из начальных этапов, связанным с ранним детством. Поэтому важным моментом для продуктивной работы с «границами», наряду с концентрацией внимания, является переход в состояние детско-созерцательного восприятия. При выполнении упражнения человек должен стремиться почувствовать себя буквально так, как чувствует себя ребенок, который впервые начинает осознавать собственное тело и окружающий мир.

Еще одним важным моментом данного упражнения является то, что вызываемое в нем чувство отграничения, выделения себя из окружающего

мира, несмотря на кажущуюся противоположность, является близким медитативному ощущению всепроникающего единства с миром.

Первоначально упражнение выполняется в положении лежа, после предварительной релаксации (по мере тренированности – в произвольной позе). Внимание и вместе с ним дыхание направляются на область тела, соответствующую одной из перечисленных «границ». Внимание удерживается в заданной области в течение нескольких минут. Наблюдайте, как с каждым выдохом дыхание «передается» в выбранные участки тела, постепенно создавая в них ощущение тепла, «энергии». Через 3 – 5 минут переключайте внимание и дыхание на следующую «границную» область. После того как будут пройдены все три «границы» по отдельности, объедините их, распределяя внимание одновременно на пять точек, соответствующих фигуре пятиконечной звезды (модификацией упражнения является направленность внимания на шесть точек, или два треугольника, соответствующих шестиконечной звезде). Важно представить, что тело как бы растягивается, вы словно становитесь выше ростом. При этом вдоль позвоночника возникает ощущение «натянутой струны». Затем представьте, что ваше тело заключено со всех сторон в непроницаемую сферическую оболочку. Мысленно постарайтесь раздвинуть этот «кокон», упираясь в него в 5 точках: кистями, стопами, макушкой головы.

Распределение «телесно-направленного» внимания одновременно на большое число объектов, близких к максимальной пропускной способности канала осознаваемого восприятия по Г. Миллеру – 7 ± 2 единицы (Miller G.A., 1956) или превышающих его, вызывает так называемую сенсорную перегрузку и способствует формированию особого состояния сознания. Аналогичным образом влияет на состояние сознания и выравнивание ощущений в удаленных участках левой и правой половин тела, способствующее достижению баланса активности левого и правого полушарий мозга.

Примечание. Упражнение, помимо оздоровительных целей, имеет важное практическое применение в повседневной жизни. Оно помогает человеку быстро прийти в себя в ситуации внезапного стресса, когда «земля плывет под ногами» и теряется эмоциональное равновесие и самообладание. Особенно необходимо оно людям, чрезмерно волнующимся перед публичными выступлениями (артистам на сцене, ораторам перед трибуной или спортсменам перед выходом на старт). Жизненно важным это упражнение может стать для людей, страдающих паническими атаками, которым оно помогает избавиться от ощущений «надвигающейся потери сознания». Для этого нужно всего-навсего сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и переключить внимание поочередно на каждую из описанных границ, начиная с «земли».

Нужно заметить, что физические, телесные границы человека («внешнее тело», по М.М. Бахтину) представлены в его внутреннем мире («внутреннее тело» по Бахтину, или «виртуальное тело» по Н.А. Носову) таким образом, что оказываются тесно связанными с его общением с окружающими. Границы телесных контактов предстают границами эмоциональных

контактов, сочувствия и эмоциональной отстраненности, границами замкнутости и общительности, влияния на других и подверженности чужому влиянию, автономности и зависимости, а также разнообразными стереотипами и внутренними ограничениями, через которые человек может перешагнуть в процессе работы над собой. Как показывает опыт телесно-ориентированной психологии, работа с телесными границами приводит к совершенствованию связанных с ними аспектов личности, является важным инструментом личностного роста.

Упражнение «Моя главная идея»

Время: 10 мин.

Каждый участник пробует выделить, что в его характере кажется ему самым важным, существенным, и облечь эту «главную идею своей личности» в краткую формулу (например: «Лед и пламень», «Как бы чего не вышло» и пр.). Группа садится полукругом. Каждый участник представляется группе, сначала называя свою фамилию в тональности, отвечающей «главной идее» (бурно, резко, настойчиво или же мирно, застенчиво, смущенно), а затем приводит соответствующее высказывание. Группа обсуждает, чьи представления произвели наиболее впечатление или же были самыми неожиданными, расширяющими знание о данном человеке в новом русле.

Упражнение «Диагностика отношений к своей деятельности»

Цель: формулирование личных проблем, оценка выборов своей деятельности.

- Укажите 3 вещи, которые вам бы хотелось делать чаще в вашей жизни.
- Укажите 3 вещи, которые вам бы хотелось перестать делать.
- Объясните, почему не делаете первые 3 и делаете последние 3.

Упражнение «Мой мир»

Цель: создание емкой метафоры для осознания своего способа описания мира, его сильных сторон и ограничений.

Процедура. Участникам предлагается выбрать из предложенных метафор свой способ описания мира, ответив на вопросы: «Мой мир – это ..., и тогда я в нем – это ..., и тогда моя жизнь – это ...».

Упражнение «История игрушки»

Ведущий. Рассмотрите предметы, расположенные на столе. Выберите тот, который по каким-либо причинам кажется вам близким, похожим на вас. Рассмотрите его внимательно, пощупайте, почувствуйте материал, из которого он сделан. Придумайте небольшую историю предмета – от его рождения (создания) до сегодняшнего момента. Расскажите эту историю от первого лица – так, как будто этот предмет говорит вашими устами.

По ходу рассказов каждому предмету надо задать вопрос: «На что или на кого тебе приходилось в жизни обижаться?»

Это упражнение позволяет снять напряжение, пробудить творческий потенциал. В то же время участники часто сами замечают проективный характер своих рассказов, анализируют проявившиеся в них личностные особенности переживания обиды.

Упражнение «Нарисуй свое тело»

Цель:

1. Выявить психосоматические знаки.
2. Диагностировать самооценку клиента.

Инструкция: «Нарисуй свое тело».

Клиент может переспросить как рисовать: в одежде или нет? Психолог повторяет свою инструкцию.

В норме рисунок должен быть нарисован:

- голое тело
- в нижнем белье (с «клиновым листочком»).

Все проблемы проявляются:

- в закрытой одежде;
- прорисован пояс;
- вырисовываются ожерелье, кольца и т.д.

После того, как клиент нарисовал, ему дают вторую инструкцию: «Оцени каждую часть своего тела. Сколько она стоит?» Очень важно, чтобы клиент на листе бумаги записал все свои части тела и поставил стоимость (копейки, рубли, доллары, недвижимость).

Если клиент оценивает себя как «Бесценным», то во время терапии с ним нужно обратить его внимание на то, что «Бесценный – значит Бесплатный, Задарма». Те части тела, которые были забыты, не описаны, не оценены – Это проблема. Можно прогнозировать психосоматику и недовольство своим телом.

Эту методику хорошо применять в работе с проблемой неудовлетворенности в личной жизни, с супружескими отношениями. В этом случае, клиентов дополнительно просят нарисовать тело своего (ей) супруга(ги) и оценить. При сравнении, хорошо видно, кто кого больше оценивает и про какие части тела забывают, не уделяют внимание.

Упражнение «Ты – сексуальность»

Это упражнение используется в терапевтических взрослых группах. Упражнение можно использовать как разогрев в начале тренинга. Оно очень ресурсное. Диагностично. Тренер отслеживает, как проходит работа, кто как сидит, как говорит, как реагирует.

Все сидят в кругу. Каждому участнику группы все делают по очереди комплимент, начиная его словами «Для меня в тебе сексуально...» (например, волосы, глаза, ноги, фигура...). Тот, кому делается комплимент, молчит и прислушивается к своим чувствам, ощущениям в теле. Когда каждый получит комплимент, тогда шеринг – обсуждение. Что легче было: принимать или давать комплименты? Что чувствовали? Какие ощущения в теле?

Игра «Матрешка»

Цели:

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

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

Ресурсы: большая матрешка.

Время: в зависимости от количества участников и уровня самораскрытия.

Ход игры

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

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

Игра начинается словами:

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

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

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

Упражнение «Танец пяти движений»

Выделяется пять первичных ритмов движения, которые присутствуют во всех культурах и являются репрезентациями онтологических качеств:

- плавные, мягкие, округлые и текущие движения; движения «женской» энергии;
- резкие, сильные и четкие, «мужские» движения;
- хаотические движения;
- лирические, тонкие, изящные движения, «полет бабочки» или «падающего листа»;
- движение в неподвижности, наблюдение за первичными импульсами движения, «пульсирующая статуя».

Эти модальности движения в контексте терапии и диагностики являются репрезентациями характеристик личности. У клиента, или участника тренинга, может быть неприятие определенных движений. Так, достаточно часто женщины среднего возраста не принимают «мужские», резкие и сильные движения. «Я не такая, мне это не нравится», – говорят они. Одновременно с этим они жалуются на недостаток внимания в семье, невозможность выразить свои чувства, положение жертвы. В процессе работы выясняется, что именно ясное, яркое и четкое выражение своих желаний помогает изменять ситуацию. Источник силы часто находится там, куда нам страшно и непривычно идти.

Другим распространенным «черным пятном» являются хаотические движения, что неудивительно для заключенного в рамки многочисленных личностных и социальных стереотипов современного городского жителя. Яркость и непредсказуемость хаоса пугает, и нам становится ясно, насколько мы не привыкли и не умеем «отпускать» себя, насколько мы лишаем себя непосредственности и спонтанности.

«Танец пяти движений» рекомендуется исполнять с закрытыми глазами, полностью отдаваясь ему, включаясь в ритм всем телом. Консультанту следует заранее подобрать музыку для каждого из этих ритмов. Каждая стадия длится около пяти минут. Перед началом проводится инструктаж, после окончания – обсуждение, во время которого участникам предлагается ответить на несколько вопросов: какой из ритмов был самым приятным, а какой давался труднее всего; при каком движении вы занимали больше пространства, а какое могли выразить только в небольшом объеме, и т.п. В

целом это дает достаточно ясную и перспективную диагностическую картину.

Таким образом, предложенная техника может выполнять несколько функций:

Диагностическая – человек обнаруживает освоенные и неосвоенные качества и то, как это связано с его жизнью. Он может сделать осознанный выбор – освоить определенную зону своей жизни, до этого незнакомую или даже «запретную».

Тестовая – если проводить эту технику в начале и в конце тренинга, то многие участники ясно воспринимают степень и качество наступивших личностных изменений.

Терапевтическая – в сочетании с другими техниками «Танец пяти движений» позволяет человеку найти способы выражения себя, расширить диапазон реакций и форм взаимодействия. Кроме того, само по себе движение, к тому же наполненное личностными смыслами, оказывает положительное психофизиологическое действие.

Упражнение «Леди и джентльмены»

Цель: упражнение на интенсивное физическое взаимодействие.

Участники с закрытыми глазами меняются местами с тем, кто сидит напротив.

Инструкция: «Посмотрите на того, кто сидит напротив вас. Сейчас вы закроете глаза, и все вместе пойдете и поменяетесь местами с тем, кого вы выбрали. Пока вы не сели, глаза не открывайте».

Это острое упражнение. Ведущий говорит: «Давайте работать внимательно, осторожно, спокойно как леди и джентльмены». Это упражнение тоже имеет внутреннюю самоподдерживающую мотивацию. Когда даю вторую часть инструкции, не известно, в каком темпе выполнять упражнение. Как леди и джентльмены – это как? С какой скоростью? Это медленно и неуверенно или уверенно и быстро? А как выйдет, как получится. Когда 2-4 человека не успели еще сесть ведущий командует «Стоп!», «Замри!». Они стоят, а все сидят. Они немного постоят и нужно начать разговор из них с теми, кто сидит. «Что проявилось в этом упражнении, как в личности?». «Да, медлительные, но очень честные» Есть возможность высказать и положительные и отрицательные характеристики. Их обязательно должно быть поровну. Во всяком случае, отрицательных не больше, чем положительных. Если надо – уравновесить самому. Спросить «глаза»: «Что произошло?», «С кем ты мысленно шел?», «Кто конкретно как шел?». Нужно дать возможность высказаться тем, у кого были острые ощущения.

Можно включать временной контроль. «Я считаю до 10. Кто не успел поменяться - с того фант». Фант можно не использовать, просто ввести, чтобы включить спортивную мотивацию.

Делают полное упражнение (т.е. с рефлексией) затем ведущий говорит: «А за 9?», «А за 8?». Он утрирует, заставляет быть активным, хитрить, а хитрец всегда виден, следовательно, будет обсуждаться, «вылезут уши» и они будут обсуждаться «глазами». «Глаза» каждый раз меняются. Затем снимается ограничение времени и ведущий говорит: «Делайте медленно, медленно, спокойно, получите удовольствие. Можно даже поговорить». Что чувствовали с контролем времени и что без контроля времени – потом обсуждается.

Тест «Вот же это слово»

Цель теста: помочь разобраться с внутренними переживаниями.

Основная идея теста: найти то ключевое слово, которое поможет распутать клубок насущных проблем человека.

Ключевое слово: это лишь тот конец нити, за который надо схватиться чтобы распутать клубок проблем.

Настоящая методика предназначена исключительно для само тестирования. Диагностическая ценность для профессиональной психодиагностики ничтожна. В первую очередь из-за того, что ситуация психодиагностики в силу социальной желательности пишущихся слов нарушает свободное течение ассоциаций.

К тому же весьма желательно, чтобы тестирование проходило в спокойной обстановке. Лучше в одиночестве.

Возрастная категория: от 14 лет.

Инструкция: Возьмите чистый лист бумаги формата А4. Расположите его горизонтально. У левого края бумаги ручкой или фломастером поставьте шестнадцать точек. Рядом с каждой точкой напишите первое пришедшее на ум слово. Это должно быть существительное, желательно в единственном числе. Старайтесь никак не ограничивать свой «генератор случайных слов». Что пришло – то пришло, то и хорошо. Единственное условие - на протяжении ВСЕГО теста никакие слова не должны повторяться, как бы Вам этого не хотелось.

По порядку, для каждой пары слов придумайте одно слово-ассоциацию. Здесь можно брать не только первое пришедшее на ум слово, но и второе, третье. Главное – чтобы Вы своей интуицией чувствовали, что новое слово как-то связано с исходными двумя. Помните, что все новые слова действительно должны быть новыми. Во втором списке слова не должны повторять слова первого списка. Запишите слова.

У Вас осталось восемь слов. Повторите процедуру.

Повторяйте процедуру, пока не получите одно, последнее слово. Это и есть ключевое слово. Можете его обвести красным фломастером.

Обработка результатов

То слово, которое Вы получили в конце, и есть тот конец нити, за который Вы можете попробовать дёрнуть чтобы распутать клубок свалившихся проблем, чтобы немного разобраться в себе. Очень важно проходить этот тест в спокойной обстановке. Старайтесь запоминать все те мимолётные мысли, которые будут посещать Вас в процессе тестирования. Иногда бывает, что сразу же после получения «своего слова» человеку приходит нужная идея. Иногда следует прежде подождать минут столько-то, подумать, проанализировать ситуацию и т.д. Если в последующие один-два дня Вы будете постоянно держать в уме «своё слово», стараться прикладывать это слово к разным аспектам своего бытия, то идей может возникнуть очень много. Не лишним будет записывать все возникающие идеи, чтобы потом, в спокойной обстановке обсудить самому с собой эти идеи.

Помните, что нельзя этот тест проходить чаще одного раза в месяц. В противном случае Вам будут мешать ненужные ассоциации, оставшиеся от предыдущего теста.

Упражнение «Близнец издалека»

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

Психолог предлагает испытуемому представить существование брата-близнеца, о котором раньше он ничего не знал. Предлагается ответить на вопрос о том, какие обстоятельства жизни брата-близнеца могут вызвать зависть, и максимально детально записать эти обстоятельства.

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

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

Оцениваемые качества. Ценности.

Возрастная категория: от 11 лет и выше.

Инструкция:

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

Задания

Инструкция для мужчин:

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

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

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

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

Инструкция для женщин:

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

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

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

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

Обработка результатов:

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

Упражнение «Ассоциации»

Участники по очереди дают определение каждому члену группы: «Если бы это был цветок (погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т.д.), то – кто какой?».

Упражнение «Продолжи фразу»

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу: «Счастье для меня – это...».

Упражнение «Взгляды»

Все закрывают глаза. По команде ведущего, открыв глаза, надо одними глазами установить контакт с кем-нибудь из группы. Если это не получилось с первого раза – попробовать еще. Когда все достигли поставленной цели, попросить встать друг перед другом тех, кто имеет контакт глаз, но таким образом, чтобы получились две шеренги, – это две команды для следующего упражнения (упражнение также показывает степень развития личных контактов в группе).

Упражнение «Это классно!»

Все участники становятся в круг. Один участник выходит на середину и продолжает фразу: «Жизнь научила меня...», а остальные участники после каждого высказывания выбрасывают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!».

Упражнение «Прекрасный сад»

Описание упражнения: Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или

низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это – нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательной однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

Обсуждение: Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветов растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

Психологический смысл упражнения: Сама по себе арт-терапия очень мощный инструмент, который используется для психологической коррекции и служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. В данном случае упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

Упражнение «Если бы я был(а) насекомым, я был(а) бы...»

Ведущий предлагает участникам группы продолжить фразу «Если бы я был(а) насекомым, я был(а) бы...» (время на размышление – 2 минуты). Затем по кругу каждый называет то насекомое, которое он представил.

Ведущий. Сейчас возьмите лист бумаги и напишите в столбик 5 характеристик вашего насекомого, ответив на вопрос: «Какой(ая) я?»

Напротив каждой характеристики напишите противоположную ей (антоним). Рядом с каждой характеристикой поставьте «+», если вам нравится эта черта, и «-», если нет.

Ведущий. Посмотрите на те два списка, которые вы составили, отвечая на вопрос «какая(ой) я?»

Первый список – особенности характера, наиболее присущие вам, а второй – те, которые есть как в вас, так и в других людях.

Может быть, сейчас вы их не проявляете в жизни, но очень отчетливо видите в других. И если рядом с какой-то характеристикой вы поставили «-», вполне вероятно, что с людьми, имеющими такие характеристики, вы вступаете в явные конфликты или, не желая обострить отношения, переживаете конфликт внутри себя».

Упражнение «Ассоциации»

Выбирается водящий, который «задумывает» кого-нибудь из присутствующих здесь людей. Далее все играющие по кругу задают ему вопросы типа: «Если бы это было дерево (дом, цветок, погода, занавески, книга, собака...), то какое?» Ведущий думает, стараясь представить себе этого человека и отвечает, например: «Это был бы дуб, растущий в чистом поле». Все играющие стараются понять, кому же из них подходит это определение. Тот, кто решил, что он догадался, может попытаться назвать задуманное имя. Если он угадал, он сам становится водящим, если нет – пробует кто-то другой.

Медитация «Кто тебя любит?»

Разбираясь во внутреннем благополучии и неблагополучии ответьте на вопросы:

- Кто тебя любит?
- Кого любишь ты?
- У кого освещается лицо, когда он вспоминает о тебе?
- Кому счастливее жить, зная, что ты есть, просто есть?
- Кто приносит счастье в твою жизнь?

Игра «Посудомоечная машина»

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

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

Например:

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

Или:

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

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

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

Игра «Лабиринт»

Игра состоит из пяти этапов и помогает выявить в группе визуалов, аудиалов и кинестетиков.

Первый этап. Трех участникам, находящимся в центре площадки, дается задание: пройти по воображаемому лабиринту с закрытыми глазами. Группа наблюдает физическое состояние исполнителей (свободны или скованы движения, зажаты ли мышцы, каково положение головы, рук, есть ли суетливость и т. п.). После 1-2 минут «блуждания» участнику предлагается описать «свой» лабиринт.

Первоначальное описание обычно бывает очень коротким: 1-2 предложения, чаще всего это определение места. Например: «это было темное, сырое подzemелье», «это был стеклянный лабиринт», «это коридор космического корабля». Группа может отметить скованность и напряженность мышц, плечевого пояса, рук, таза.

Второй этап. Тем же участникам предлагается рассмотреть лабиринт, проходя по нему (задание выполняется с закрытыми глазами). При описании лабиринта группа следит за тем, чтобы описывающие не сбились на описание звуков и ощущений. Например:

- «Это был стеклянный лабиринт, очень прозрачный, сверкающий так, что глазам было больно» (группа должна заметить кинестетическое слово «больно» и поправить рассказчика).
- «Это был коридор космического корабля с голубыми стенами и светом откуда-то снизу. Я слышала... (группа останавливает) видела очень красивый пульт, на котором было много разноцветных огоньков».
- «Это темное подzemелье с каменными серыми стенами. У меня в руках была маленькая свечка, от которой почти не было света. Я видела, как по стенам текла вода...».

После описания группа обсуждает физическое состояние участников. Вероятно, будут отмечены высоко поднятая голова, более свободные движения рук.

Третий этап. Предлагается пройти по лабиринту и «услышать» максимальное количество звуков. При описании звуков группа следит за тем, чтобы участники не сбились на картинки и ощущения. Например:

- «Стены в этом лабиринте звенели, как стекла в серванте, когда проезжает грузовая машина».
- «Там была какая-то особая, звенящая тишина. Все приборы работали бесшумно, специальное покрытие заглушало звук шагов, и все-таки я чувствовала... (группа останавливает), я слышала за спиной тихое дыхание».

Когда группа будет описывать физическое состояние участников, наверняка будут отмечены наклоненная к плечу голова, менее скованные по сравнению с первым этапом игры движения рук, может быть, осторожная походка.

Четвертый этап. Участникам необходимо описать, что они чувствуют, проходя по лабиринту (температура, влажность, запах и т.д.):

- «Это был очень жаркий лабиринт, солнце пекло так, что я расплавлялась. А стены были холодные. Мне очень хотелось выйти, но я не могла найти выход. Я хотела разбить стены».
- «Мне было сыро и холодно, я спотыкалась и падала на острые камни – это было очень больно. Мне так хотелось теплого света и чтобы кто-нибудь был рядом». (Группа должна заметить, что в этом случае движения испытуемого были свободны, лицо опущено вниз, легкий шаг.)
- «Я чувствовала за спиной дыхание другого человека и мне было очень спокойно, что я не одна. Стены были мягкие, а пол – пружинистый. Вообще, это был очень удобный коридор. Я чувствовала себя уютно».

Пятый этап. Последний «проход» по лабиринту с заданием «видеть», «слышать», «чувствовать». После этого дается полное описание, которое сравнивается с первоначальным. Анализируются изменения, происшедшие в физическом состоянии участников.

В заключение слово предоставляется испытуемым для анализа своего состояния, о том, что мешало и помогало при выполнении упражнения и т.д.

Замечания. Эту игру можно проводить и в группе с большим составом участников (до 12-14 человек). В этом случае обсуждение должно быть очень динамичным, а роль координатора должен взять на себя ведущий тренинга. Он должен выделить из всей группы тех, кто описывал лабиринт как визуал, аудиал, кинестетик.

Упражнение «Колонна счастья»

Цель: работа на повышение самооценки.

Участники выстраиваются в колонну друг за другом. Самый первый встает лицом к стене, остальные – за ним. Принцип построения колонны: первым встает тот, кто считает себя самым счастливым. Остальные – за ним, по мере убывания счастья. Последним встает самый несчастливый человек. В процессе построения можно менять свое место в колонне.

Обсуждение.

Упражнение «Слова»

Цель: оценить уровень коммуникативных возможностей испытуемых.

Возьмите необычное слово, устаревшее, мало знакомое. Например – Братина, Акенак, Гридень и т.д.

Выберите участника, назовите ему слово.

Задача участника без предварительной подготовки 3 минуты говорить об этом слове.

Упражнение «Портрет»

Цель: выявление симпатий участников группы, получение обратной связи, развитие навыка анализа характера другого человека.

Каждый из участников выбирает себе «объект» и описывает его характер, привычки, т.е. «пишет» его психологический портрет. Листочки с записями отдают ведущему, который читает их вслух. Остальные пытаются угадать, о ком идет речь.

Упражнение «Пожелание-нежелание»

Цель: осознание своих потребностей и, возможно, страхов, информирование об этом других членов группы.

Каждый участник называет одно пожелание и одно «нежелание» для себя.

Упражнение «Знакомство»

Цель: осознание участниками тренинга своих индивидуальных особенностей, знакомство с другими членами группы.

Участники тренинга сидят в кругу. По очереди они называют одну положительную и одну отрицательную черту своего характера. Другие участники могут задавать уточняющие вопросы. Задача ведущего – не допускать комментариев, которые могут разрушить доверительную атмосферу в группе.

Упражнение «Цепочка ассоциаций»

Цель: раскрытие внутреннего мира участников через ассоциации на значимые для них понятия, более глубокое проникновение во внутренний мир партнеров.

Один из участников, бросая мяч кому-то из группы, называет понятие, которое обозначает эмоциональное состояние человека или его личностное качество (доброта, обида и т.д.). Следующий, перебрасывая мяч дальше, называет свою ассоциацию на это понятие. Мяч может сделать один или несколько кругов.

Упражнение «Кто есть кто?»

Цель: осознание своих качеств и пристрастий, развитие навыка анализа качеств окружающих через их поступки и привычки.

Участники письменно отвечают на вопросы ведущего. Листочки с записями ведущий собирает, а затем читает написанное вслух. Участники пытаются угадать, кто дал себе такую характеристику. Предлагаемые вопросы:

- Твоя любимая пословица или высказывание?
- Продолжи фразу: «Когда на меня кричат...»
- Чем бы ты занимался охотнее всего?
- На что тебе приятнее всего смотреть?
- Что бы ты охотнее всего слушал?
- Какое чувство ты бы переживал охотнее всего?

Упражнение «Дамы и кавалеры»

Цель: осознание своих внутренних качеств через ассоциацию, формирование позитивного мышления, изменение излишне критичности по отношению к себе.

Участники сидят в кругу. Каждый выбирает себе «псевдоним», например, название животного. По очереди участники сообщают свой псевдоним соседу, должен объяснить этот выбор, сделав комплимент.

(Говорите соседу свой псевдоним, а тот должен пояснить почему, на его взгляд, Вы назвали себя именно так и сделать комплимент. Например, я говорю, что я кошка. Мой сосед объясняет: "потому что гуляешь сама по себе" и комплимент: "ты такая мягкая и пушистая....")

Психодиагностическое упражнение «Кем бы я был?»

Цель: осознание своих качеств, освобождение от шаблонных суждений о себе.

Участникам дается время на то, чтобы подумать и записать, кем бы они были, если бы не были людьми. То есть нужно найти такое явление или предмет, который в наибольшей мере отражает качества самого человека.

(вариант: писать на листках и сдать, затем ведущий читает текст, а группа угадывает автора).

Упражнение «Радости и огорчения»

Цель: выявление характера, содержания переживаний.

Порядок исследования:

Возможны следующие варианты методики:

1. Ребятам предлагается дополнить два предложения: «Больше всего я радуюсь, когда...», «Больше всего я огорчаюсь, когда...».
2. Лист бумаги делится пополам. Каждая часть имеет символ: солнце и тучу. Дети в соответствующей части листа рисуют свои радости и огорчения.

3. Дети получают по лепестку ромашки, сделанной из бумаги. На одной стороне они пишут о своих радостях, на другой – об огорчениях. По окончании работы лепестки собираются в ромашку.
4. Предлагается ответить на вопрос: «Как ты думаешь, что радует, а что огорчает твоих родителей, учителя?»

При анализе ответов можно выделить радости и огорчения, связанные с собственной жизнью, с жизнью коллектива (группы, класса, кружка и т.д.). Полученные результаты дадут представление о стержневых интегральных свойствах личности ребенка, которые выражаются в единстве знаний, отношений, доминирующих мотивах поведения и действий.

Упражнение «Моя минута»

Цель: Диагностика работоспособности группы. Точное чувство времени свидетельствует об адекватном восприятии действительности и высокой работоспособности человека.

Ход упражнения: Участников просят подготовиться, сесть свободно, расслабиться, закрыть глаза и слушать ведущего. По его сигналу все начинают отсчитывать про себя минуту, т.е. считать до 60. Каждый должен запомнить, сколько он насчитал, когда раздалась команда «Закончили!». Если счет закончился на числах 57–63, это свидетельствует о высокой работоспособности человека в данный момент.

Упражнение «Прогноз погоды»

Каждый участник должен взять лист бумаги, карандаши и сделать рисунок, соответствующий его настроению. Человек может показать, что у него сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а для кого-то, может быть, уже всюду светит солнце.

Психодиагностическое упражнение «Самохарактеристика»

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

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

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

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

Людей не интересных в мире нет,
Их судьбы как истории планет.
у каждой все особое своё
И нет планет похожих на неё.

Упражнение «Пять желаний»

Цель: познание себя и своих возможностей.

Материалы: плотная бумага формата А4 - 5 листов, кисть, гуашь.

Инструкция:

На каждом из пяти листов бумаги в произвольном порядке напишите по одному желанию. Каждое желание необходимо формулировать от первого лица и в настоящем времени. Например:

1. Я нашла интересную работу (Лист №1)
2. Я вышла замуж за своего шефа (Лист №2)
3. Я родила ребенка. (Лист №3)
4. Я путешествую по разным странам (Лист №4)
5. Я зарабатываю больше, чем мои подруги. (Лист №5)

Следующий этап состоит в том, чтобы подобрать цветовую гамму для каждого из желаний. Для этого Лист №1 переверните надписью вниз. Покройте чистую сторону листа водой с помощью кисточки. Дайте воде впитаться. Теперь можно нанести на мокрую бумагу гуашь. Цвет, последовательность и форму, изображаемых абстрактных фигур и фона, вы выбираете сами. Самое главное, чтобы цветовое сочетание соответствовало вашему представлению о том желании, которое написано на обратной стороне листа.

Вы справились? Это еще не все. Повесьте свои рисунки над кроватью или письменным столом или сфотографируйте их. Фотографии носите с собой в сумочке до тех пор, пока не исполнятся все желания или вам не захочется их скорректировать.

Упражнение «Свет мой, зеркальце, скажи»

Цель. Личностная установка на самоанализ.

Задание. Ответить на вопрос «Кто я?»

Инструкция. Вспомните сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне и о семи богатырях». У царицы было зеркальце, которое она время от времени спрашивала:

Свет мой, зеркальце, скажи,
Да всю правду доложи:
Я ль на свете всех милее,
Всех румяней и белее?

Представьте, что вы держите в руках такое волшебное зеркальце, и оно дает ответ на ваш вопрос «Кто я?». Возьмите лист бумаги и ответьте на этот вопрос искренне, запишите ваши определения; чем больше их будет, тем лучше.

Упражнение «Поставь точку»

Цель: проба на оригинальность мышления.

Задание: Вот вам лист бумаги с нарисованном на нем кругом. Поставьте точку, где хотите! (и никаких дополнительных комментариев).

Оценка: По степени возрастания оригинальности мышления точка располагается так: в центре круга, на этой же стороне листа, но в центре круга, на другой стороне листа, на срезе листа (на его грани).

Упражнение «Выбор траектории»

Эта разминочная игра также может быть отнесена к необычным способам поведенческой психодиагностики. Она может служить прологом к психотехникам, ориентированным на развитие умений осознавать собственные предпочтения и склонности.

Ведущий включает фоновую музыку (среднего темпа) и дает следующую инструкцию:

— У многих людей есть привычка, размышляя над решением какой-либо сложной задачи, двигаться по замкнутой траектории. Кто-то движется по кругу... (показывает), кто-то предпочитает ходить, совершая более резкие повороты, т.е. описывая квадрат или прямоугольник... (показывает), кто-то — как будто шагает вдоль сторон треугольника... (показывает). И наконец, встречаются люди, которые, размышляя, движутся по траектории, которую мы называем зигзагом... (показывает). У вас есть несколько минут для того, чтобы подвигаться по комнате, опробуя все эти траектории. Можно уменьшать или увеличивать размеры описываемых фигур по вашему желанию.

Участники начинают двигаться по комнате под музыку (разумеется, это упражнение применимо только в том случае, если позволяют размеры помещения). Ведущий мягко пресекает разговоры: нужно, чтобы каждый сумел настроиться на свои внутренние ощущения. Пяти-семи минут обычно достаточно для того, чтобы каждый определился в своем выборе. Ведущий предлагает участникам группы разделиться: «круги», «квадраты», «треугольники» и «зигзаги» занимают разные углы помещения.

— А теперь посмотрите, кто еще оказался в одной группе с вами? Кто так же, как и вы, предпочитает именно эту фигуру? Видимо, что-то объединяет вас, видимо, есть в вас нечто схожее, раз ваши вкусы в отношении этой

геометрической фигуры совпадают. Обсудите в группах, в чем сходство между вами – людьми, выбравшими круг, квадрат, треугольник или «восьмерку». Почему именно эта фигура оказалась для вас наиболее симпатичной?

После пятиминутного обсуждения каждая группа представляет свое обоснование сделанного выбора. Участники объясняют, чем выбранная фигура предпочтительнее остальных и как можно охарактеризовать людей, выбирающих эту фигуру. Выслушав каждую группу, ведущий может предложить сравнить точки зрения группы с мнением психологов, работающих в таком направлении, как психогеометрия.

Краткая психологическая характеристика основных форм личности на основе предпочтения геометрических фигур

КВАДРАТ. Квадрат – это прежде всего неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, – вот чем прежде всего знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Квадраты – коллекционеры всевозможных данных. Все сведения систематизированы, разложены по полочкам... Квадраты заслуженно славятся эрудитами, по крайней мере, в своей области.

Мыслительный анализ – сильная сторона Квадрата. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, к подробностям. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок.

Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиваться до парализующей крайности. И когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, с возможной потерей статус-кво, Квадраты вольно или невольно затягивают его принятие. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадрат неэффективно действует в аморфной ситуации.

ТРЕУГОЛЬНИК. Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника способность концентрироваться на главной цели. Треугольники – энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их!

Треугольник – это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и по возможности за других делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Доминирующая установка в любом деле – это установка на победу, выигрыш, успех! Он часто рискует, бывает нетерпеливым и нетерпимым к тем, кто колеблется в принятии решения.

Треугольники очень не любят оказываться неправыми и с большим трудом признают свои ошибки.

Треугольники – честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря сделать карьеру.

Главное отрицательное качество «треугольной» формы: сильный эгоцентризм, направленность на себя. Треугольники на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм и могут идти к своей цели по головам других. Это характерно для «зарвавшихся» Треугольников, которых никто вовремя не остановил. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

КРУГ. Это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга – люди, их благополучие. Круг... чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т.е. стабилизирует группу.

Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека... Естественно, что люди тянутся к Кругам. Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика.

Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Круг счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым. Круги не отличаются решительностью, слабы в «политических играх» и часто не могут подать себя и свою «команду» должным образом. Все это ведет к тому, что над Кругами часто берут верх! Более сильные личности, например, Треугольники. Круги, кажется, не слишком беспокоятся о том, в чьих руках будет находиться власть. Лишь бы все были довольны, и кругом царил мир. Однако в одном Круги проявляют завидную твердость. Если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости. Главные черты их стиля мышления – ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т.д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг - прирожденный психолог.

ЗИГЗАГ. Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из всех фигур и единственная разомкнутая фигура.

Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального – вот, что нравится Зигзагам. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот – заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, «открывая глаза другим» на возможность нового решения.

Зигзаги просто не могут продуктивно трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. Им необходимо иметь большое разнообразие и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Они также хотят быть независимыми от других в своей работе. Тогда Зигзаг оживает и начинает выполнять свое основное назначение – генерировать новые идеи и методы работы... Зигзаги устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них так же реален, как мир вещей для остальных.

Зигзаги – неутомимые проповедники своих идей и способны мотивировать всех вокруг себя. Однако им не хватает политичности: они несдержанны, очень экспрессивны («режут правду в глаза»), что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в проработке конкретных деталей (без чего материализация идеи невозможна) и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

Упражнение «Мой портрет глазами группы»

Цель: развитие умений давать и принимать обратную связь в необычной форме.

Правила проведения:

Вариант I. Ведущий обращается к участникам группы с вопросом:

— Есть ли среди вас желающие получить свой психологический портрет? И не просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а совершенно реальное изображение на бумаге вашего облика?

Желающие обычно находятся. Определившись с натурщиком, которому предлагается занять «горячий стул», ведущий продолжает:

— Все остальные участники группы станут художниками. У каждого из вас лист бумаги и пачка фломастеров. Каждый – хотя бы в детстве – пробовал изображать людей. У кого-то это получалось удачно, у кого-то – не очень.

В этот момент, как правило, кто-нибудь обязательно высказывается по поводу своего абсолютного неумения рисовать и нежелания обижать натурщика его уродливым портретом.

— Что же! Мы не станем даже пытаться создать портрет нашего натурщика в духе реалистической традиции. Не стоит стремиться к внешнему сходству. Совсем наоборот: откажемся от попыток правильно нарисовать глаза, нос, рот, верно передать цвет одежды и нюансы прически. Зачем? Ведь для выполнения этой задачи гораздо проще использовать фотоаппарат. Мы же поставим перед собой более сложную и интересную задачу: каждый из нас должен создать именно психологический портрет человека, сидящего перед нами. Для этого можно применять изобразительные средства, предоставленные в наше распоряжение художниками-модернистами, и исходить из единственного принципа: «Я вижу так!». Пусть ваши рисунки будут иметь метафорический смысл и тонкий подтекст. Может быть, понимаемый вами внутренний мир человека, чей портрет вы изображаете, породит в вашей душе цепочку ассоциаций или создаст конкретный образ, отражающий нечто важное в нем. Может быть, вы воспринимаете его психологический облик в виде какого-то реального предмета, а может, это какой-то узор, абстрактный орнамент или набор цветовых пятен. Ограничений для вас нет никаких, будьте свободны в выборе способов изображения его внутреннего облика. Помните лишь, что до конца упражнения разговаривать воспрещается.

Сделав небольшую паузу, ведущий продолжает свой монолог спокойным, чуть замедленным голосом, создавая необходимый настрой, медитативное творческое состояние участников. Можно в этот момент включить и медитативную музыку, но есть опасность, что она не будет вполне соответствовать внутреннему состоянию кого-либо из «художников» и восприятию им натурщика и собьет с верного звучания его «внутренний резонатор».

А теперь посмотрите внимательно на человека, сидящего перед вами, проникните сквозь внешнюю оболочку, за которой скрывается чуткая и нежная субстанция – человеческая душа. Какова она у этого человека? В чем ее отличие от других душ? Каковы ее особенности, делающие этого человека уникальным созданием во Вселенной? Разглядите внутренним взором образ этой души. Услышьте звучание музыки этой души. Почувствуйте форму и поверхность, ощутите материал этой души. Поймите сущность этой души... И перенесите свое понимание на бумагу. Творите!

Рисование продолжается в течение десяти-пятнадцати минут. Ведущий предупреждает о необходимости завершать работу за минуту до конца отведенного времени. После этого рисунки располагаются на стульях участников, а все «художники» рассматривают «портреты», переходя от одного к другому. Натурщик, разумеется, тоже получает возможность увидеть изображения своего внутреннего облика.

В принципе этим можно и завершить основную часть упражнения и перейти к групповой рефлексии и обсуждению чувств, вызванных процессом

создания «портретов». Организовать обсуждение можно разными способами, например, так: натурщик берет в руки каждый из рисунков и говорит о чувствах, которые тот в нем вызывает, интерпретирует изображение и выражает свое согласие или несогласие с «портретом». «Художник» – автор поясняет, верно ли понято изображение и что именно он хотел передать в рисунке. Можно поступить и иначе: «художники», держа «портреты» в руках, по кругу рефлексуют по поводу своего творчества и дают комментарии к рисункам только по желанию. Натурщик лишь слушает и изредка задает вопросы. После рефлексии каждый «художник» преподносит «портрет» в дар лицу, на нем изображенному. Возможна ситуация, когда обсуждение ограничивается лишь рефлексией чувств, и никаких комментариев к рисункам не делается.

В длительных тренинговых группах можно периодически возвращаться к этому упражнению, заменяя натурщиков. Делать портреты больше двух-трех человек подряд не рекомендуется: наступает утомление «художников» и теряется глубина погружения во внутренний мир человека, чей портрет создается.

Вариант II. Упражнение можно усилить и добавить в него элементы, нацеленные на укрепление сплоченности группы и развитие навыков эффективной коммуникации участников, если не заканчивать его в момент создания «портретов», а продолжить дальше. Для этого ведущий предлагает натурщику, осмотрев все рисунки, сгруппировать их по каким-то признакам. Количество групп и суть критерия не имеют значения. Натурщик может прокомментировать способ классификации, а может воздержаться (второй случай интереснее). Важно лишь то, что он выделил в рисунках нечто общее. Возле каждой пачки рисунков собираются их авторы. Каждой сформированной таким образом группе ведущий вручает по большому листу бумаги и поясняет:

— Человек, которого вы изобразили на портретах, полагает, что в ваших рисунках есть нечто общее, может быть, то главное, что вы сумели выделить в его внутреннем мире. Вам дается следующее задание: обсудить, что же объединяет ваши рисунки, и совместными усилиями создать обобщенный портрет того же человека на большом листе бумаги, который вы получили. Может быть, имеет смысл более четко и ярко высветить на этом коллективном портрете объединяющую вас идею, может быть, в процессе совместного творчества вам удастся отыскать и еще яснее отобразить сущность внутреннего мира натурщика. Тогда его психологический портрет будет в еще большей мере сходен с реальной картиной его души.

На эту работу выделяется пятнадцать-двадцать минут. По ее завершении представители творческих групп представляют и комментируют плоды коллективного труда. Можно предложить натурщику высказать мнение: какой из портретов в большей степени совпадает с его самовосприятием.

Вариант III. Работа разворачивается аналогично тому, как описано во втором варианте, только группировку портретов осуществляет не натурщик, а сами «художники». Они получают задание выбрать те рисунки, которые по

их мнению, содержат нечто общее с их собственными. Таким образом, участники объединяются в творческие группы по собственному желанию на основе сходства восприятия внутреннего мира натурщика. Дальнейшие инструкции ведущего такие же, как во втором варианте.

Вачков И.В.

Игра «От сумы да от тюрьмы...»

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

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

В нашей игре человек, выбравший карточку нищего, обеспечивает себе право на три «подаяния». То есть он может обратиться к любым трем членам группы и услышать от каждого, какими главными достоинствами он, по их мнению, обладает. Всякая критика и даже намек на недостатки «нищего» исключаются – ведь даже уличный попрошайка желает увидеть в своей шапке банкноту, а не булыжник.

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

Более подробно о процедуре суда ведущий не распространяется и предлагает каждому сделать свой выбор. Эта часть упражнения является во многом диагностикой: она четко разделяет тех, кто готов пойти на риск отрицательных оценок, и тех, кому спокойнее выслушать хвалебные оды.

Дабы избежать конформистских тенденций, лучше, чтобы каждый участник совершал выбор индивидуально и тайно от других. Как сложится ситуация в каждой конкретной группе, предугадать сложно: может оказаться, что большинство участников предпочтут стать «нищими», но не исключено, что почти все готовы будут «пойти под суд».

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

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

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

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

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

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

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

Следующий судебный процесс проходит аналогично. При желании можно заменить состав суда, но это необязательно. Бывший «подсудимый» примыкает к обвиняющей или защищающей стороне по своему желанию.

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

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

Как прогнозировали участники результаты выбора в группе?

Почему ты предпочел именно такой выбор?

Сложно ли было «просить подаяния»?

Понравилось ли их получать? Почему?

Хотел бы ты сам оказаться на скамье подсудимых?

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

Трудно ли было на суде в открытую обсуждать человека?

Удалось ли тебе быть искренним во время этого обсуждения?

Каково быть «подсудимым»? И т.п.

Игра может дать всем участникам очень многое. Несмотря на некоторую гротескность игровых процедур и комическую бутафорию содержание разговора на суде очень серьезно речь идет о личностных характеристиках конкретного человека, которому бывает нелегко проходить огонь, воду и медные трубы такого судебного процесса. В то же время остальные

участники учатся быть искренними и деликатными, сопереживать и давать поддержку, разбираться в себе и своих чувствах.

Упражнение «Я знаю, что тебе приснилось»

Цель: «прочувствование» другого человека, получение опыта эмпатических переживаний.

Правила проведения упражнения: Каждому участнику группы выдается столько карточек, сколько присутствует людей на занятии минус одна.

Инструкция:

— Всем хорошо известна пословица «Чужая душа потемки». Когда так говорят, обычно имеют в виду скрытые мысли людей. Но, пожалуй, еще большими потемками являются образы чужого подсознания. Давайте проверим, насколько мы способны проникнуть в мир чужого подсознания и понять его. В течение двух минут молча посмотрите на людей, сидящих в нашем кругу. Кого-то, как вам кажется, вы уже неплохо изучили, кто-то до сих пор является для вас загадкой. Подумайте: что каждый из присутствующих здесь людей мог бы... увидеть во сне? Каковы наиболее характерные для его снов образы? Что он, по вашему мнению, чаще всего видит во сне?

У каждого из вас имеются карточки. На одной стороне карточки подпишите имя члена группы, а на другой напишите свой ответ на вопрос: «Что этот человек видит во сне?». Если вы считаете, что какой-то человек редко видит сны или практически не запоминает их, то так и напишите. Заполните карточки для всех членов группы.

Время на работу: 30-40 минут.

По окончании этой процедуры карточки складываются на столике ведущего вверх той стороной, на которой написано имя участника. Когда все участники закончат работу, карточки раздаются адресатам.

Поднимите руки те, кто обнаружил в одной или нескольких карточках правильно угаданные ваши сны. Хорошо! Теперь, даже если предположения ваших товарищей о ваших сновидениях абсолютно не совпадают с реальным содержанием ваших снов, все-таки поработайте с этими карточками: сгруппируйте их по темам и подумайте над тем, что у вас получилось.

Обсуждение результатов этой игры может оказаться очень интересным. Если в группе найдется хотя бы один человек, в отношении сновидения которого другим участникам удалось добиться «точного попадания» в одном или нескольких случаях, это уже замечательный повод для анализа способов такого угадывания. Что подсказало «прорицателю снов» правильный ответ? Может быть, в поведении «сновидца» есть нечто, позволяющее «увидеть»

его сны? Любопытно получить и от того, и от другого истолкование образов угаданного сна (не преминув напомнить участникам группы знаменитое фрейдовское высказывание: «Сны – царский путь к бессознательному»).

С одной стороны, это упражнение из арсенала средств тренинга сензитивности, но с другой – оно также задействует механизм обратной связи. Предположения других людей о тех снах, которые мы видим, – это еще и способ отражения ими нас как личностей. Особенно ярко это может выявиться в том случае, когда обнаруживается какое-то сходство в прогнозах наших снов.

Классификация карточек, проводимая участниками по просьбе ведущего, позволяет выявить преимущественную тематику снов, приписываемых человеку, и независимо от правильности или неправильности угадывания увидеть особенности восприятия этого человека группой.

Упражнение «Мои предпочтения»

Раздайте листы и попросите участников задумать свой любимый цвет и затем описать его тремя словами (например, для «синего» – прохладный, расслабляющий, отстраненный).

Попросите участников ответить на вопрос: «Если бы у Вас в зоопарке была возможность сфотографироваться с любимым животным, кого бы Вы выбрали?» и описать животное тремя словами (например, для «тигра» – сильный, опасный, напряженный).

Попросите участников задумать свой любимый город и придумать для него три характеризующих слова (например, для «Санкт-Петербурга» – интеллектуальный, деловой, освежающий).

Сообщите участникам, что:

- три характеристики цвета – это то, как видят их окружающие;
- три характеристики животного – как они видят сами себя в общении с окружающими;
- три характеристики города – какими они хотели бы видеть себя в работе.

Вопросы для обсуждения результатов с группой:

- Что вы думаете о результатах этого упражнения?
- В какой степени результаты упражнения могут дать настоящий ключ к восприятию себя?
- В чем риск и цена того, чтобы воспринимать, описывать и оценивать человека, используя ограниченные и неконкретные характеристики?

Упражнение «Экспериментирование с движением» (по системе Р. Лабана)

Цели: Осознание и расширение танцевально-экспрессивного репертуара; взаимопонимание и взаимодействие с другими; осознание подавленных чувств и отношений; осознание структуры межличностных отношений в группе; исследование персонального пространства и межличностной дистанции.

Время: 1,5 часа.

Материалы: Музыкальное сопровождение.

Описание проведения: Ведущий кратко знакомит участников с системой описания двигательного поведения Р. Лабана. Так, все движения человека могут быть рассмотрены с точки зрения четырех параметров: пространства, силы, времени и течения. Задача членов группы - свободно двигаться по залу, экспериментируя с различными параметрами движений и взаимодействуя друг с другом. Упражнение состоит из 4 частей. После выполнения каждой части участники обмениваются впечатлениями, пытаются связать опробованные движения с эмоциями, чувствами, состояниями, отношениями личности.

Первый параметр – пространство.

Ведущий объясняет участникам, что движения могут быть прямыми и непрямыми (многофокусными) и показывает их. Затем в течение 7 минут все двигаются по залу, используя только прямые движения; в течение следующих 7 минут – только непрямые.

Второй параметр – сила. Сила может быть мощной и легкой. Так же как и в первом случае, участники сначала экспериментируют с мощными, сильными движениями, осознавая возникающие при этом чувства, затем с легкими.

Третий параметр – время. Время может быть медленным и быстрым. Члены группы сначала экспериментируют с медленными движениями, затем с быстрыми.

Четвертый параметр – течение. Течение может быть ограниченным или свободным. Ведущий рассказывает участникам, что у каждого из них есть свое личное пространство, в котором движение других людей ограничено.

Это то пространство вокруг человека, которое он считает своим и при вторжении в которое чувствует дискомфорт. Участники расходятся на максимально большое расстояние друг от друга и, двигаясь в такт музыке, начинают медленно приближаться друг к другу, осознавая возникающие чувства и исследуя свое личное пространство.

Схемы обсуждения: что чувствовали участники, экспериментируя с прямыми и не прямыми, мощными и легкими, быстрыми и медленными, ограниченными и свободными движениями? какие типы движений более привычны, какие было трудно осуществлять? какие чувства возникали у

участников тренинга, когда они двигались мощно? А тогда, когда двигались легко? и т.д.

Упражнение «Письмо самому себе»

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

Необходимое время: 15-20 минут

Материалы: бумага и ручки у каждого участника.

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

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

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

Упражнение «Самосуд»

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

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

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

Упражнение жесткое, но оно может дать очень многое основному участнику. В любом случае, решившись на «самосуд», он уже совершил смелый

поступок и поэтому – победитель, даже если получил подтверждение проявлению им отрицательных качеств. Он «выстрадал истину» и достоин уважения. Ведущему есть смысл сказать об этом в конце игры.

Релаксационное упражнение «Повозка»

Цель: обучение элементарным навыкам релаксации, развитие рефлексии, самопознания.

Время: 5 минут.

Инструкция: Сядете поудобнее, расслабьтесь, сделайте свое дыхание равномерным. Закройте глаза и постарайтесь увидеть свое «Я». Я вам в этом помогу, только внимательно слушайте мои слова. Представьте, что вы в чистом поле, под ногами колыхается высокая выжженная знойным солнцем трава. Над вами ясное, голубое небо. Солнце уже высоко, очень тепло, даже жарко. Вы ощущаете, как солнечные лучи нагревают вас, проходят сквозь тело. Вдруг затряслась земля, вы слышите топот и ржание лошадей. Посмотрите внимательно вперед: вы видите мчащуюся повозку с кучером, запряженную лихими лошадьми. Повозка приближается к вам. Лошади – это ваши Чувства и Желания, повозка – ваше Тело, а кучер это ваше «Я» (ум). Всмотритесь в него: вы узнаете себя или это кто-то другой? (пауза) Повозка остановилась перед вами. Теперь вы сможете разглядеть ее получше. Мысленно скажите что-нибудь кучеру или спросите (пауза).

Человеческое «Я» – это то, что мы думаем о себе, как мы сами себя представляем. В зависимости от ценностей и потребностей «Кучер» руководит «Лошадьми» – чувствами и «Телегой» – телом. Когда «Я» теряет функцию правления, то с человеком могут произойти страшные вещи: если человек не осознает самого себя, у него нет ценностей и стремлений, то «Лошади» несут телегу туда куда им захочется, а может быть там крутой поворот или впереди обрыв, как легко они сломают «Телегу». Возможен и другой вариант: у человека депрессия, он уже не хочет знать кто он, зачем он, ничего не хочет, тогда «Лошади» не бегут галопом, а стоят на месте. Раз движение – это жизнь, то если нет движения человека ждет смерть, может не физическая, но духовная точно подстерегает. Ведь наше «Я» – динамично, оно развивается, растет, поэтому мы живем, куда-то стремимся. В раннем детстве вы были совсем не такими как сейчас. А какие вы сейчас, как ваше «Я» – настоящее видят окружающие люди? Даже если они ошибаются насчет вас, то все равно можно узнать, что-то новое о себе выяснив причину их ошибки. Глубоко вдохните, выдохните. Открывайте глаза.

Упражнение «Пальцы»

Участники расселись по кругу. Каждый сжимает пальцы в кулак и, по команде ведущего, «выбрасывает» пальцы. Группа стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга выбросили одно и то же число. Участникам запрещено договариваться, перемигиваться и другими «незаконными» способами пытаться согласовать свои действия. Игра продолжается до тех пор, пока не достигнет своей цели.

Анализ: можно выявить лидеров (те, кто постоянно «выбрасывает» свое число пальцев) и тех, кто под них подстраивается. Возможно появление «негативиста», упорно гнущего свою линию даже после того, как между остальными участниками уже достигнуто определенное согласие.

Игра «Чемодан»

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

Необходимое время: 10-15 минут.

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

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

Игра «Автопортрет»

Цель игры – в шуточной форме повысить у игроков способность соотносить внешние характеристики и образы людей с различными профессиями.

Игровое упражнение проводится в круге (число участников от 7 – 10 до 15 человек). Время – от 20 минут. Процедура методики следующая:

1. Все участники достают чистый с двух сторон листок бумаги.
2. Задание: «Каждый должен нарисовать на листке самого себя (сделать автопортрет). Рисунок должен быть на всю страницу, по центру, только лицо. Желательно нарисовать его быстро, как бы "на одном дыхании". Подписывать листок не надо». Если кто-то из игроков заявит, что он не умеет рисовать, можно сказать, что рисунок любого человека, особенно ребенка или подростка – гениален (так говорят великие художники...). Если кто-то наотрез откажется рисовать себя, то насильно заставлять его не следует, но если окажется, что таких окажется много (больше двух-трех человек), то игру лучше не проводить...
3. Ведущий быстро собирает листочки с автопортретами и демонстративно их перемешивает, как бы показывая, что ему не важно кто именно на них нарисован.
4. Тут же ведущий раздает игрокам листочки, но уже в случайном порядке.
5. Новое задание: «Посмотрите внимательно на изображение, постарайтесь понять, что это за человек, на что он способен, но при

этом не старайтесь узнать, кто здесь нарисован. На обратной (чистой) стороне листочка с автопортретом напишите одну профессию, которая, на ваш взгляд, больше всего соответствует изображенному лицу. После этого листок передайте соседу справа, а от соседа слева возьмите новый листок и сделайте то же самое. Если Вы получите листок с собственным автопортретом, то также подберите к нему профессию... Таким образом, все листочки должны пройти круг. Профессии на одном листочке могут повторяться».

- б. Далее ведущий быстро собирает листочки, перемешивает их и начинает подведение итогов. Берется первый листочек, участникам игры показывается изображение на нем и зачитываются выписанные на обратной стороне профессии соответствующие данному автопортрету. Опыт показывает, что упражнение проходит достаточно весело, а игроки слушают ведущего достаточно заинтересованно.

Ни в коем случае нельзя тут же спрашивать, чей это листок, да еще вручать его автору, т.к. обычно над изображениями смеются, и далеко не каждый может чувствовать себя при этом уверенно. Листочки после упражнения просто кладутся на стол и ведущий предлагает игрокам самим найти свои автопортреты и взять их себе на память.

Будет лучше, если ведущий сам нарисует свой автопортрет и поиграет вместе со школьниками. Это даст ему возможность при подведении итогов начать со своего собственного изображения, ведь лучше, когда начнут смеяться над рисунком и соответствующими рисунку профессиями сначала над самим психологом, даже если такой смех бывает очень добрым и дружеским.

Конечно, данное игровое упражнение является скорее разминочным и в немалой степени развлекательным, но ведь известно, что во многих шутках часто заложен очень даже глубокий смысл. Например, в данной игре каждый рисунок – это своеобразная проекция участников своего представления о себе, а шутовское соотнесение рисунков с профессиями – это еще один шаг к пониманию образа профессионала.

Упражнение «Рисунок Я»

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

Необходимое время: 10 – 15 минут.

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

Процедура. Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом друг с другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Фломастеры или карандаши, розданные группе должны быть одного цвета. Для рисования дается определенное время. Например, 5 минут, по истечении,

которого все же не следует жестко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Инструкция участникам: «Можете рисовать все, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем все, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру».

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

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

Упражнение «Ребенок»

Цель упражнения: формирование у учителей эмоционально-положительного отношения к детям.

Группа участников рассаживается по кругу и поочередно каждый из них дает определение слова «ребенок» (ученик младших классов). Начало первого предложения обязательно включает такие слова: «Ребенок – это ...» Далее каждый оканчивает предложение так, как сочтет нужным.

При обсуждении психолог акцентирует внимание группы на позитивных определениях.

Упражнение «Встреча»

Цель упражнения: активизация у учителей детских воспоминаний, развитие эмоционального восприятия, формирование «комплекса детскости»

Организация группового занятия осуществляется по типу медитативного сеанса. Учителя удобно устраиваются на своих местах. Они садятся полукругом, а психолог встает перед ними. После успокаивающих слов: «Расслабьтесь, сядьте свободнее, спокойно подышите несколько минут» психолог просит группу визуализировать образы и картинку, которые он будет словесно описывать.

Далее он говорит: Представьте, что в настоящий момент вы находитесь у себя дома, в своем доме или квартире. Вы сидите там, где вы обычно отдыхаете, где вам особенно уютно и хорошо. Вы внутренне готовитесь к встрече, важной для вас. Вы сосредоточены и внимательны к самим себе.

А теперь вы мысленно встаете и идете по направлению к выходу. Открываете дверь и медленно спускаетесь по ступенькам лестницы. Выходите из затемненного подъезда на улицу в светлое пространство летнего солнечного дня. На улице навстречу вам идет ребенок. Он приближается все ближе и ближе. Приглядитесь, этот ребенок – вы сами, какой вы были, когда учились в начальной школе. Посмотрите, как эта девочка одета, какое у нее выражение лица, настроение. Постарайтесь как можно более подробно рассмотреть ее. Задайте ей важный для вас вопрос и постарайтесь услышать от нее ответ.

После этого повернитесь и медленно, не спеша возвращайтесь в свою квартиру.

Общее обсуждение базируется на следующих опорных вопросах: «Опишите образ себя, какой вы были в детстве и который возник сейчас в вашем воображении»; «Какой вопрос вы задали и какой ответ получили?»; «Опишите ваши переживания и впечатления».

«Комплекс детскости» – способность взрослого человека представить себя ребенком и почувствовать яркость детского восприятия мира.

Упражнение «Мое детство»

Цель упражнения: активизация у учителей детских воспоминаний.

Группа рассаживается в круг. Психолог просит участников рассказать самое яркое и радостное, а также самое грустное впечатление детства.

Общее обсуждение проводится с позиции оказания психологической помощи тем учителям, которые имеют в своем личном опыте психотравмы, вынесенные из детства. Замечено, что наличие острых травматических событий в ранние годы влияет на отношение учителя к своим ученикам. При «выплескивании» в группе своих детских переживаний и получении групповой поддержки учитель освобождается от своих тягостных воспоминаний.

Упражнение «Моя первая учительница»

Цель упражнения: развитие у учителей способности к педагогической рефлексии, анализу и оценке последствий собственных воспитательных воздействий.

Психолог предлагает членам группы вспомнить о своей первой учительнице: как она относилась к детям, как объясняла уроки, как оценивала работу ребят, какая в классе была обстановка.

Эффективность упражнения повышается, если при общем разговоре психолог привлекает внимание участников группы к вопросу о повторении ими в своей работе стиля и манеры своей первой учительницы или их желании стать в чем-то лучше нее, добрее и справедливее по отношению к детям. Важно также развивать у учителей умение чувствовать детей на основе воспроизведения собственных детских воспоминаний.

Упражнение «Улыбка»

Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно протирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение «Промежуточная рефлексия»

Представьте себя каким-нибудь предметом в зависимости от того настроения, в котором вы находитесь в данный момент. Закрасьте его в любой цвет. Опишите, настроение этого предмета.

Участники по кругу описывают свои предметы.

Упражнение «Белое облако»

«Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него,

и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы – маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе».

По материалам педагога-психолога
Вжесинской Т., МБДОУ
«Центр развития ребенка
«Детский сад №59 «Цыплята»»
г. Северодвинска