# РАЗМИНКА.

**Спутанные цепочки**

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается "проворачивание шарниров" – изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

**Коллективный счет**

Эта широко известная детская игра пользуется большой популярностью среди участников тренингов. Ее можно смело повторять каждый день занятий, придав статус диагностической процедуры, фиксирующей, насколько в данный момент высок уровень взаимной чувствительности членов группы.

Процедура такова: участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.

В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны, что не договариваясь начинают последовательно произносить числа натурального ряда по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от этого приема. Опыт подтверждает, что более сплоченные группы успешнее справляются с этим упражнением.

# ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Дискуссия в ролях друг друга**

**Вариант I**. Группа делится пополам. Одна половина образует внутренний круг участников дискуссии, другая внешний круг наблюдателей. Каждый из участников дискуссии вытягивает карточку с именем кого-то из членов группы, сидящих во внутреннем круге. В этом упражнении ведущему нужно проследить, чтобы никому не досталась карточка с собственным именем – в противном случае эффективность игры несколько снизится.

Каждый из наблюдателей получает задание следить за одним из участников дискуссии с целью определить, чью роль тот играет.

Ведущий задает тему дискуссии, которая может касаться любого вопроса: "Нужны ли дома животные?", "Есть ли в жизни настоящая любовь?",

"Верить ли в магическую силу сглаза и порчи?", "Стоит ли идти на выборы?", "Что особенно отталкивает и что привлекает в людях?" и т. д.

Дискуссия может продолжаться пять-десять минут. По ее завершении слово предоставляется наблюдателям. Те высказывают предположения относительно роли своего подопечного. Прежде чем сам исполнитель подтвердит или опровергнет это мнение, другие члены группы, включая участников дискуссии, выдвигают свои предположения, обосновывая их. После того, как участники дискуссии раскроют, кого они изображали, обсуждается успешность и точность исполнения ролей.

Затем участники дискуссии становятся наблюдателями, а те, получив карточки, начинают новую дискуссию в ролях друг друга.

**Вариант II**. Участники дискуссии играют не роли друг друга, а роли наблюдателей. Те, в свою очередь, следят за всеми игроками, пытаясь найти "себя".

**Вариант III**. Если группа невелика, то не имеет смысла разбивать ее пополам: игроки исполняют роли друг друга в дискуссии и потом вместе пытаются определить роль каждого.

**Молчащее и говорящее зеркало**

Это упражнение обычно очень нравится участникам группы и проходит, как правило, весело и оживленно. В молодежных группах почти все стремятся получить свое "отражение" и как можно в большем количестве "зеркал". Идея упражнения принадлежит Г. И. Марасанову. В чем же суть процедуры?

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет "смотреть в зеркало".

— Твоя задача только по отражению в "зеркале", точнее в двух "зеркалах", определить, кто из членов группы подошел к тебе сзади. Эти два "зеркала", разумеется, будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной, только с помощью мимики и жестов. Второе "зеркало" – говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Выбери из группы тех двоих, кто станет молчащим и говорящим "зеркалом".

После того, как игрок сделал выбор, ведущий дает "зеркалам" более подробную инструкцию:

— "Зеркала" встают рядом у стены. Основной игрок перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение "зеркалами" происходит по очереди. Сначала работает молчащее "зеркало". Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает "говорящее зеркало" и произносит одну – только одну! – фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова – можно по-другому – отражает молчащее "зеркало" и так далее. Задача игрока – угадать человека за спиной как можно быстрее.

Для "зеркал" есть определенные условия. Молчащее "зеркало" фактически не ограничивается в способах "отражения" человека за спиной основного игрока. Но не стоит акцентироваться только на изображении чисто внешних особенностей людей и тем более подчеркивать какие-то физические характеристики.

*Такое предупреждение необходимо делать в тех случаях, когда упражнение применяется на начальных этапах работы – особенно в подростковой или юношеской группе. Тинэйджеры зачастую не щадят друг друга и утрированно указывают на физические недостатки других, что может привести к болезненным реакциям ч неконструктивным конфликтам. Впрочем, следует оговориться, что ведущий может осознанно пойти на это с целью спровоцировать обсуждение подростками своем физического Я. Но это иная песня, и смысл упражнения тоже изменится*.

— На говорящее же "зеркало" накладывается ряд четких ограничений. Во-первых, естественно, запрещено называть имя человека за спиной основного игрока. Во-вторых, описывая этого человека, нельзя ссылаться на воспоминания о событиях с участием этого человека вне группы. В-третьих, следует избегать простых описаний внешности. Это разрешается только в третьей фразе. Начинаем!

Через несколько минут ведущий предлагает сменить основного игрока, а тот получает право поменять и "зеркала". Раскусившие смысл игры участники часто даже конкурируют за право стать основным игроком и проверить свою способность понимать сообщения "зеркал". Трех-четырех циклов игры бывает достаточно, чтобы не потерять темп занятия. Обязательно следует отрефлексировать прошедшую игру. Можно обсудить такие вопросы:

Кому из игроков потребовалось меньше всего зеркальных "отражений", чтобы определить, кто находится за его спиной?

В чем секрет такой прозорливости?

Кто из участников группы оказался самым талантливым "зеркалом"? Что ему в этом помогло?

Кто из участников удивлен тем, как был отражен "зеркалами"?

Что вы почувствовали, когда увидели свое "отражение"?

Богатство возникающих в результате этого упражнения обратных связей трудно переоценить. Даже то, что не стало по каким-то причинам материалом для обсуждения в группе, остается для участника своеобразной "волшебной фотографией", какую не сделать ни одним "кодаком". Ведь фотоаппарат фиксирует "объективный" образ человека, а такие вот "зеркала" дарят субъективный портрет, который невозможно получить никакими приборами.

**Ищу друга**

Первый вариант этого упражнения можно использовать как разогрев к дискуссии о наиболее ценимых человеческих достоинствах, о значении дружбы и о тех качествах, которые необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным дружбы. Особенно эффективно оно может применяться в подростковых группах. С некоторыми модификациями упражнение вполне годится для использования в группах различных специалистов и менеджеров.

**Вариант I**. Инструкция ведущего:

— Любой человек, пожалуй, мечтает о том, чтобы иметь настоящего друга. Кому-то из вас наверняка уже повезло, и такой друг у вас есть. У кого-то – множество знакомых и приятелей, но трудно выбрать из них человека, которого можно было бы гордо назвать другом. А кто-то, возможно, в силу застенчивости или замкнутости чувствует себя одиноким и с горечью признается себе, что друзей у него нет. Но в любом случае настоящий друг никому не помешает.

С этого момента я становлюсь редактором особой газеты бесплатных объявлений. Она называется "Ищу друга". Каждый из вас может поместить в нашу газету объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов или размер букв. Принимается любая форма. Вы можете изложить весь список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он должен обладать, а можете нарисовать его портрет. Можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Следует только помнить, что объявлений о поиске друзей будет много и вам надо позаботиться, чтобы именно ваше привлекло внимание.

Возьмите листы бумаги, фломастеры – творите! Время на подготовку – десять минут.

*Спустя отнесенное время ведущий предлагает развесить листы па стенах. Подписывать их не нужно. Участники группы молча читают объявления. Каждый имеет право нарисовать красный кружок на том объявлении, которое привлекло его внимание, и on готов связаться с его подателем. Можно ограничить выбор таких объявлений, например, тремя*.

— Теперь можно снять листы с объявлениями. Посмотрите, отозвались ли на ваше объявление. Посчитайте количество красных кружков на ваших листах. Пусть каждый но кругу назовет одну цифру – количество доставшихся вам выборов.

Вот теперь и наступит самый важный момент игры. Ведущий предлагает обсудить вопросы:

Чем характеризуется объявление, получившее наибольшее число заинтересованных ответов?

Что помешало вам откликнуться на другие объявления? (Речь идет об объявлениях, не получивших ни одного выбора, – если такие окажутся.)

Вполне вероятно, что наименьшее количество красных кружков будет на тех объявлениях, в которых подробно перечислены требования, предъявляемые к будущему другу. Естественно: нелегко соответствовать высокому запросу. Не каждый обладает такими замечательными качествами, как "преданность", "готовность, все бросив, прийти на помощь", "умение хранить тайны" или "владение карате или кун-фу". И потом самое главное: в таких объявлениях ищут друга, который должен что-то давать, и ничего не предлагают взамен. Подобное потребительское отношение к другу, от которого требуется служить подателю объявления, вряд ли встретит понимание и сочувствие. Опыт показывает, что гораздо больший интерес и симпатию вызывают объявления, в которых человек предлагает то, чем он сам обладает, в общий котел дружбы, то есть он готов именно к дружеским взаимоотношениям, предполагающим желание и умение не только брать, но и давать.

Разумеется, ведущему не нужно с пафосом мудрого наставника проповедовать эти истины несмышленышам. Его задача – организовать обсуждение, дискуссию, а подростки сами сумеют прийти к тем выводам, которые уже заложены в результатах социометрии объявлений. Осознание того факта, что сильная личность ценит в дружбе именно возможность помочь другому, быть полезным для него, происходит постепенно, через анализ конкретного материала объявлении.

Достаточно плавным и логичным будет переход к обсуждению человеческих качеств, важных для подлинной дружбы. И здесь неоценимую помощь окажут те объявления, в которых уже изложены позиции участников но поводу наиболее ценных достоинств друга. Естественно, ведущему нельзя упускать возможность подвести участников группы к рефлексии и инвентаризации собственных качеств, помочь возникновению продуктивных обратных связен, мотивировать желание самоизменений.

**Встреча двух волшебников**.

Игра пригодна для проведения игры с детьми – подростками и даже, при определенных условиях, с младшими школьниками. Игру можно проводить как в парах, так и в командах. Опишем игровую ситуацию, предлагаемую в парах. Дети сидят на стульях спинами друг к другу, сбоку еще один стул, у каждого – по десять синих и по десять белых карточек и по индивидуальному бланку результатов (бланки идентичны приведенным выше). Инструкция:

*—* *Однажды в темном дремучем лесу, таящем в себе множество опасностей, встретились на тропинке два волшебника. Каждый из них держал в руках волшебный жезл свой главный колдовской инструмент. Ни один из них не знал, кем является другой: злым или добрым волшебником, вступать с ним в магический поединок, подняв свой жезл, или отказаться от боя и опустить жезл. В этой игре вам придется решать, как поступить, совершив десять ходов. В зависимости от выбора – твоего собственного и выбора твоего партнера складываются разные ситуации, оценка которых в баллах приведена в таблице.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-й волшебник | 2-й волшебник | 1-й волшебник | 2-й волшебник |
| поднять жезл | поднять жезл | – 3 | – 3 |
| поднять жезл | опустить жезл | + 5 | – 5 |
| опустить жезл | поднять жезл | – 5 | + 5 |
| опустить жезл | опустить жезл | + 3 | + 3 |

Что означает эта табличка? Если оба волшебника поднимают жезлы (то есть они вступают в бой друг с другом), то оба теряют по три балла. Если один из вас использует жезл, а второй опускает его, то первый получает пять баллов, а второй столько же теряет. И наконец, если оба волшебника решают просто мирно поговорить друг с другом, не используя колдовские жезлы, то они получают по три балла. В нашей игре будет десять ходов. Через каждые тридцать секунд (при необходимости время, отводимое на каждый ход, можно увеличить) по команде ведущего игроки должны одновременно класть на стоящий сбоку от них стул по одной карточке: синяя означает поднятие жезла, белая – отказ от его использования. Увидев решение своего партнера, каждый игрок заполняет свой бланк игры.

Ваша задача – набрать как можно больше баллов. Выигрывает тот, кто сумеет набрать максимальное количество баллов.

Разумеется, результаты игры при любом варианте ее проведения необходимо обсудить с группой.

# МЕДИТАЦИИ-ВИЗУАЛИЗАЦИИ

**Судно, на котором и плыву**

Приводимая ниже психотехника имеет отчасти диагностический характер. Образ судна, рожденный у участников (тяжелый крейсер, летящая бригантина, утлая лодчонка или скользкий неустойчивый плот), плавание, совершаемое на этом судне, можно считать метафорическим отражением представлений человека о самом себе и о своем жизненном пути. Эти образы могут говорить об актуальном физическом и психическом состоянии, о восприятии человеком условии своей жизнедеятельности и способах преодоления им возникающих трудностей и препятствий (согласитесь, есть разница между видением яхты с пробоиной ниже ватерлинии в самый разгар свирепого шторма или стремительно скользящей но волнам каравеллы в лучах восходящего солнца). Однако не стоит говорить участникам о таком толковании визуализаций, тем более что его нельзя считать более чем вероятностной гипотезой.

— Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Копчики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

*Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца*.

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствует приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр- этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

А теперь пойдем дальше... Вы не торопясь идете по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и "Наутилуса" капитана Немо...

Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения?

Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свои путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

*Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут*.

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

*С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно*.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поворочайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

При обсуждении эффектов упражнения, помимо рефлексии состояния, хорошо получить ответы на такие вопросы:

Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.

В какой цвет оно оказалось окрашенным?

Как оно называется?

Встретил ли вас кто-либо на борту судна?

Что сказал вам встречающий?

Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?

Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?

Увидели ли вы название конечного пункта?

Какая стояла погода при вашем выходе из порта? Что произошло с вами во время плавания?

Рассказы участников могут оказаться очень интересными, насыщенными неожиданными деталями и яркими подробностями. Почти наверняка на ведущего обрушатся вопросы типа: "А что означают слова капитана судна? А почему мой корабль назывался именно так? В чем смысл событий, произошедших со мной в плавании?". Нам представляется, что ведущему лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав участникам самим поразмышлять о символике образов, подаренных им подсознанием.

**Мудрец из храма**

Психотерапевты часто используют в медитативных техниках архетипические образы древнего старца-мудреца, храма, пламени свечи и тому подобные (см. например, Дж. Рейнуотер, (1992), поскольку они позволяют человеку получить доступ к ресурсам собственного подсознания. В описываемой ниже психотехнике применяются все перечисленные архетипы.

— Представьте себя стоящем на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма – полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, – большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, – и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поворочайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

**Горная вершина**

Задача приводимой медитации-визуализации – помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Это позволяет значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем. Благодаря этому психотехника "Горная вершина" способствует повышению уверенности в себе.

— Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплои, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... *Пауза*.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поворочайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

**Прорвись в круг.**

Решите, кто из членов вашей группы чувствует себя меньше всего включенным в группу. Затем члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Участник, испытывающий чувство отторжения от группы, должен прорвать круг и проникнуть в него. Это физическое действие поможет вам соприкоснуться с чувствами "выключенности – включенности" и стимулировать возникновение групповой сплоченности.

**Доверяющее падение.**

Участники делятся на пары. Один человек будет падать, а другой – ловить. Если вы ловите, встаньте на колени или чуть присядьте примерно в 90 см позади своего партнера, чтобы успеть прервать падение до того, как он коснется пола. Если вы падаете, встаньте спиной к своему партнеру, закройте глаза, расслабьтесь и падайте назад на руки партнера. Старайтесь не подстраховывать себя во время падения. Обратите внимание на свои чувства, когда готовитесь падать или ловить. Поменяйтесь с партнером местами, чтобы у каждого была возможность и падать, и ловить. Упражнение дает великолепную возможность для исследования доверия.

**Впечатления.**

В этом упражнении участники делятся своими основными впечатлениями друг о друге.

Садитесь по очереди перед каждым участником и глядите ему в глаза. Если хотите, можете прикасаться к нему. Кратко расскажите, как вы его воспринимаете, какие чувства у вас вызывает его поведение. Говорите достаточно громко, чтобы группа слышала. Когда закончите, следующий член группы должен будет начать перемещаться по кругу, оказываясь каждый раз лицом к лицу только с одним человеком. Когда наступит ваша очередь слушать, не задавайте вопросов, не спорьте, не перебивайте, не затевайте дискуссии, постарайтесь что-нибудь узнать из получаемой обратной связи.

**Мудрец.**

Закройте глаза, представьте зеленый луг и старый дуб на краю луга. Под деревом сидит мудрец, который ответит на любой вопрос, который вы ему зададите. Подойдите к нему, задайте любой, какой захотите, вопрос и выслушайте ответ. Позади мудреца к дубу прибит календарь. Прочитайте на нем число. Затем откройте глаза и поделитесь своей фантазией с группой.

**Доверие**

*Цель:* Упражнение используется для расширения сенсорного сознавания и развития межличностного доверия.

*Необходимое время:* 1 час.

*Материалы:* Повязки на глаза; достаточное пространство для работы; предпочтительно выполнять упражнение на открытом месте.

*Подготовка:* Специальной подготовки не требуется.

*Процедура:* Группе дается следующая инструкция.

Разделитесь на пары, выбрав себе в качестве партнера наименее знакомого человека. Один человек в каждой паре становится ведущим, другой – ведомым, ему одевается повязка на глаза. Через полчаса поменяйтесь ролями. Упражнение выполняется *невербально.*

Если вы в роли ведущего, возьмите вашего партнера за кисть, руку или талию и водите его для сенсорного исследования пространства. Молча руководите им. Приводите вашего партнера в контакт с интересующей его фактурой, например с листьями и цветами, занавесками и коврами. Постарайтесь заставить партнера ощутить солнечное тепло или холод кондиционера, услышать птиц или отдаленные разговоры, ходить и бегать. Через 20-30 минут остановитесь и снимите повязку с глаз партнера. Затем поделитесь своими чувствами, касающимися руководства и ответственности за благополучие другого.

В качестве ведомого обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, когда вынуждены полностью доверять другому человеку, берущему на себя ответственность за ваш опыт и благополучие. Прочувствуйте каждое новое ощущение. Приобретя опыт пребывания ведомым, поделитесь своими чувствами с партнером.

**Живые руки**

*Цель:* Это невербальное упражнение исследует чувства, возникающие в результате прикосновений.

*Необходимое время:* 1 – 1,5 часа.

*Материалы:* Повязки на глаза и стулья.

*Подготовка:* Руководитель должен иметь опыт, так как упражнение может вызывать сильные чувства.

*Процедура:* Расставьте стулья в комнате в два ряда так, чтобы расстояние между ними было около 60 см: Снимите с рук кольца и часы и завяжите себе глаза. Руководитель группы подведет вас к стулу так, чтобы вы не знали, кто сидит напротив.

Сидя лицом к партнеру, вложите всю свою энергию в руки. Ничего не говорите. *Познакомьтесь* с ним, касаясь своими руками его рук (3 минуты). Познакомившись, *боритесь* руками. Боритесь руками! (3 минуты.) Хорошо. Борьба окончена. Теперь *миритесь* с партнером с помощью рук (3 минуты.) Затем *попрощайтесь* с партнером руками и снимите свою повязку с глаз (3 минуты.)

Обменяйтесь друг с другом в течение нескольких минут своими впечатлениями. Затем снова завяжите глаза и приготовьтесь сесть на другой стул.

Важно, чтобы руководитель давал участникам возможность взаимодействовать с людьми обоего пола. Кроме того, группе необходимо совместно анализировать впечатления, возникающие в каждой конкретной ситуации, обмениваться мыслями и чувствами. Дискуссия может касаться неправильного восприятия других участников, тревоги по поводу прикосновений, страха борьбы, чувств теплоты и близости. Руководитель, наблюдая за деятельностью участников, также может поделиться своими впечатлениями.

**Преувеличение или полное изменение поведения**

*Цель:* Это упражнение дает возможность что-нибудь сыграть. Это – ролевая игра, при которой члены группы проигрывают некоторые свои внутриличностные конфликты, которые они не сознают или которые их беспокоят. Разыгрывание ролей используется для расширения сознавания поведения и возможного его изменения.

*Необходимое время:* 1 час.

*Материалы:* Нет.

*Подготовка:* Руководитель должен обладать опытом в гештальт- и групповых процессах.

*Процедура:* Участник выбирает нежелательное личное поведение, или группа помогает ему выбрать поведение, которое им не сознается, но очевидно для других. Например, поведение, в котором проявляется тенденция постоянно извиняться, избегать смотреть в глаза, говорить шепотом или быть нетерпеливым и безапелляционным и т.п.

Если член группы не сознает выявленного поведения, он должен преувеличивать его. Например, участник, в поведении которого проявляется тенденция постоянно извиняться, начинает каждое предложение словами "извините, пожалуйста" для расширения сознавания этого поведения. Если член группы сознает поведение и считает его нежелательным, он должен постараться полностью изменить его. Подходящим изменением поведения для робкого члена группы, в поведении которого проявляется тенденция говорить шепотом, будет хвастливый разговор громким авторитарным тоном с каждым членом группы.

Дайте каждому участнику для разыгрывания роли пять минут. Оставьте время для обратной связи и для того, чтобы поделиться своими наблюдениями и чувствами с группой.

**"Старый заброшенный магазин"**

*Цель:* В гештальтпсихологии существует ряд упражнений на воображение, иллюстрирующих процесс проекции и помогающих участникам выявлять и, возможно, исправлять фрагментарные аспекты их личности. "Старый заброшенный магазин" и другие упражнения были описаны Джоном Стивенсом (Stevens, 1971). Ценность этих упражнений на воображение состоит в том, что участники могут прикоснуться к тем аспектам своей личности, которые никогда полностью ими не сознавались.

*Необходимое время:* 1 час.

*Материалы:* Удобная, тускло освещенная комната.

*Подготовка:* Руководитель должен обладать опытом, так как это упражнение может вызывать сильные чувства.

*Процедура:* Лягте на пол, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте, что вы идете вниз по городской улице поздно ночью. Что вы видите, слышите, чувствуете? Вы замечаете маленькую боковую улочку, на которой находится старый заброшенный магазин. Окна его грязные, но, если заглянуть в них, вы можете заметить какой-то предмет. Тщательно его рассмотрите. Отойдите от заброшенного магазина, идите, пока не вернетесь в город.

Опишите предмет, обнаруженный вами за окном заброшенного магазина. Затем вообразите себя этим предметом, описывая его от первого лица. Как вы чувствуете себя? Почему вы оставлены в магазине? На что похоже ваше существование в качестве этого предмета? Через несколько минут "станьте собой" и еще раз рассмотрите предмет в окне. Видите ли вы в нем что-нибудь новое? Хотите ли что-нибудь сказать ему?

Существует много вариантов этого упражнения. Например, участники могут представить, что они гуляют по старому большому дому, а когда покидают его, уносят с собой какой-то предмет. Или вообразить, что они – цветы, и описать свой цвет, форму, соцветия, почву, на которой произрастают, то, как они ощущают солнце, дождь, ветер. Отождествляясь с предметами, мы проецируем на них какие-то свои личностные аспекты.

Это упражнение позволяет нам очень быстро погрузиться в самих себя. Убедитесь, что все члены группы чувствуют, что закончили свою работу и у них не осталось незавершенных переживаний.

**Создание скульптуры семьи**

*Цель:* Упражнение используется как в семейной терапии, так и в психодраматических группах для исследования семейных взаимоотношений. Терапевтически метод может применяться для исследования сложностей в отношениях между членами семьи. Упражнение дает также полезный материал для дальнейших психодраматических занятий.

*Необходимое время:* от 30 минут до 3 часов.

*Материал:* Нет.

*Подготовка:* Руководитель должен иметь опыт в проведении психодрам, в семейной терапии или близких методах.

*Процедура:* Один из участников добровольно вызывается создать скульптуру, или живую картину своей семьи.

Если вы доброволец, выберите участников, которые имеют сходство с членами вашей семьи. Включите в свою семью всех, кто жил с вами, пока вы росли. Расположите членов семьи в характерных для них положениях. Создайте сцену, которая изображает фрагмент взаимоотношений в вашей семье. Например, вы можете расположить свою семью вокруг обеденного стола или, вспомнив случай из жизни семьи, имеющий для вас особое значение, соответственно разместить членов семьи. Информируйте участников, занятых в создании скульптуры, о каждом члене семьи. Используйте дистанцию, чтобы отразить взаимоотношения членов семьи друг с другом. Обязательно включите в сцену себя как члена семьи. Вы можете попросить кого-нибудь из членов группы изображать вас, пока вы ставите сцену.

Когда сцена поставлена, сообщите каждому участнику фразу, характеризующую данного члена семьи. Затем попросите участников поделиться с группой своими чувствами. Обязательно поделитесь чувствами, вызванными опытом, который вы приобрели в этом упражнении.

**Животные**

*Цель:* Упражнение предусматривает символическую ролевую игру и творческое взаимодействие с другими членами группы.

*Необходимое время:* 30 минут.

*Материалы:* Нет.

*Подготовка:* Специальной подготовки не требуется.

*Процедура:* Выберите любое млекопитающее, рептилию или птицу. В течение 20 минут вы должны быть этим животным, "переняв" его форму, движения и звуки. Вероятнее всего, одно и то же животное выберет не один участник. Не объявляйте о своем выборе. Ползайте, прыгайте, скачите и "летайте", изображая это животное. Спонтанно взаимодействуйте с другими. Подходите к заданию творчески и старайтесь выразить такие стороны своей личности, которые, может быть, нелегко выразить в вашей обычной жизни. Шумите, сознавайте чувства, возникающие у вас, будь то страх, гнев или любовь. В заключение поделитесь своими впечатлениями от опыта с остальной группой.

**Индивидуальное рисование**

*Цель:* Этим упражнением превосходно начинать занятия в группах арттерапии. Оно стимулирует творчество и сознавание чувств, помогает членам группы лучше познакомиться друг с другом.

*Необходимое время:* 1 час.

*Материалы:* Бумага, цветные карандаши, мел, краски или глина.

*Подготовка:* Специальной подготовки не требуется.

*Процедура:* Каждый член группы имеет в своем распоряжении много бумаги и цветных карандашей. Используйте одну-две минуты, чтоб осознать ощущения и чувства, которые возникают в этот момент. Забудьте об искусстве и не старайтесь быть художником. Возьмите карандаш и начните наносить какие-нибудь штрихи на бумагу. Рисуйте цветные линии и формы, говорящие о том, как вы себя чувствуете. Попыта тесь символически выразить свое состояние в данный момент. Не заставляйте себя рисовать что-то определенное и высокохудожественное. Рисуйте то, что приходит в голову. Когда все члены группы закончат задание, группа может поделиться впечатлениями о каждом рисунке, никак его не оценивая.

В качестве варианта испробуйте другие материалы, например краски, мел, глину. В любом случае доверяйте своим внутренним ощущениям и старайтесь в своей работе обнаружить информацию для себя. Используйте это упражнение, чтобы стимулировать воображение.

**Рисование с партнером**

*Цель:* Это упражнение превосходно для исследования межличностных взаимоотношений и конфликтов.

*Необходимое время:* 30 минут – 1 час.

*Материалы:* Бумага, цветные мелки или карандаши.

*Подготовка:* Специальной подготовки не требуется, но полезно, чтобы руководитель имел опыт в арттерапии.

*Процедура:* Выберите партнера. Положите между собой и партнером большой лист бумаги, возьмите каждый по нескольку цветных мелков. Внимательно посмотрите друг другу в глаза и затем спонтанно начинайте рисовать. Старайтесь выразить свои чувства. Если вы хотите общаться с партнером, делайте это с помощью линий, форм и цветов.

Когда закончите рисовать, обменяйтесь с партнером впечатлениями о том, что происходило во время упражнения. Говорите о любых эмоциях, которые у вас вызывает рисунок партнера. Посмотрите, не можете ли вы провести параллели между тем, как вы рисуете, и тем, как функционируете в группе. Постарайтесь узнать что-то о своем партнере.

**Групповое рисование**

*Цель:* Это упражнение дает возможность участвовать всей группе. Оно помогает исследовать ролевые взаимоотношения в группе и влияние членов группы на индивидуальный опыт.

*Необходимое время:* 1 час.

*Материалы:* Бумага, цветные ручки или карандаши.

*Подготовка:* Руководитель должен обладать опытом в арттерапии и групповой динамике.

*Процедура:* Все члены группы садятся в круг в середине комнаты. Перед каждым лежит лист бумаги и цветные ручки или карандаши. Начинайте рисовать что-нибудь важное для себя. По сигналу руководителя группы передайте свой лист участнику, сидящему от вас слева, и получите начатый рисунок от участника, сидящего справа. Работайте над этим рисунком, изменяйте и добавляйте к нему, что хотите. По сигналу передайте этот рисунок налево и получите рисунок справа. Продолжайте так до тех пор, пока к вам не вернется тот рисунок, который вы начали. Сознавайте чувства, возникающие у вас при виде того, что другие изобразили на вашем листе. Изменяйте в рисунке все, что хотите. В заключение обсудите свои впечатления с группой.

Вариант этого упражнения: члены группы по очереди рисуют на общей картине на стене, добавляя к композиции нечто, выражающее их настроение в данный момент и сообщающее это настроение группе.

**Пластилиновый мир**

*Цель.* Это упражнение, как и все, используемые в арттерапии, стимулирует творчество. Кроме того, оно позволяет исследовать ценностные ориентации участников психокоррекционной группы и вызывает у них как чувство сотрудничества, так и чувство соперничества.

*Необходимое время.* 1-2 часа.

*Материалы.* Глина или пластилин.

*Подготовка.* Руководитель группы должен иметь опыт анализа групповой динамики.

*Процедура.* Каждый участник получает большой кусок пластилина или глины (Rhyne, 1973). Группа разбивается на подгруппы по 5-8 человек. Чтобы обстановка способствовала расслаблению, работа может идти под приятный музыкальный аккомпанемент (флейта, клавесин и т.п.).

Допустим, вы – один из пяти или восьми участников группы, создающей свой мир. Закройте глаза и представьте себе, что можете сделать из пластилина все, что захотите видеть в этом мире. Работайте с пластилином закрыв глаза, чтобы чувства и мысли выражались вашими пальцами. Когда фигура будет готова, поместите ее на подставку рядом с теми, что были вылеплены другими участниками группы. Вместе с ними, и уже открыв глаза, организуйте целостный мир из отдельных частей. Если по ходу работы у вас возникнут какие-либо чувства к партнеру, выскажите их или выразите в лепке. Когда ваш мир будет готов, сравните его с тем, что было создано в других подгруппах и обсудите результаты такого творчества.

**Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение**

*Цель.* Прежде чем изучать и отрабатывать навыки уверенного поведения, необходимо понять суть уверенности в себе. Данное упражнение поможет участникам психокоррекционной группы отличать уверенность от неуверенности и агрессивности.

*Необходимое время.* 1 час.

*Материалы.* Не требуются.

*Подготовка.* Не требуется.

*Процедура.* Каждому участнику группы предлагается продемонстрировать неуверенную поведенческую реакцию, агрессивную реакцию и уверенную реакцию в некой гипотетической ситуации. Например, можно представить, что ваш друг "забыл" вернуть взятые в долг деньги. Агрессивная реакция в этом случае может быть такой: "Черт! Я так и знал, что тебе нельзя доверять. Сейчас же верни мои деньги!" Неуверенная реакция может быть выражена такими словами: "Прости, я не хочу быть назойливым, но, может быть, ты не будешь слишком задерживаться с возвратом этих денег?" Наконец, уверенное поведение может включать такую фразу: "Я полагал, что мы договорились: ты должен был вернуть мне деньги сегодня. Буду очень признателен, если ты сможешь сделать это не позднее пятницы".

Надо, чтобы свои способы поведения продемонстрировали все участники группы, даже если времени каждому хватит только на один из трех вариантов. Для этого каждому из участников должна быть предложена ситуация, отличная от тех, что были ранее предложены другим. Если при работе над этими ситуациями прибегать к ролевым играм, участники группы могут отождествлять себя с самыми уверенными, неуверенными или агрессивными людьми из числа их знакомых. При этом они должны помнить, что невербальное поведение говорит о человеке не меньше, чем произносимые им слова, поэтому интонации, жесты и позы должны соответствовать изображаемой реакции. Если для этого упражнения используют ситуации, которые приведены ниже, можно либо вызывать добровольцев из числа участников группы, либо обходить всех по очереди. При этом надо, чтобы каждый получил обратную связь от участников группы, которая будет оценивать степень уверенности или агрессивности его реакций. Абсолютно правильных реакций в таких случаях не бывает, и их обсуждение может быть очень информативным.

Ниже приведены примеры ситуаций для упражнений в уверенном, неуверенном и агрессивном поведении, но руководитель группы и его участники могут придумать и что-нибудь другое.

1. Приятель лезет к вам с разговорами, а вы ужасно спешите, и вот чтобы отделаться от него, вы говорите: ...
2. Вы заказали в ресторане бифштекс с кровью, но он оказался пережаренным. Вы говорите официанту: ...
3. За ремонт автомобиля вы получили счет на сумму, которая на 25 долларов превышает предварительную оценку. Вы говорите служащему мастерской: ...
4. Вы ловите на себе взгляд привлекательной особы противоположного пола и чувствуете, что, возможно, заинтересовали ее (или его) собой. Вы подходите к ней (к нему) и говорите: ...
5. Собака вашего соседа использует ваш газон как отхожее место. Вы подходите к соседу и говорите ему: ...
6. Ваш сосед по комнате в общежитии поставил вас в неловкое положение, без вашего ведома пригласив в гости незнакомого вам человека. Вы говорите ему: ...
7. Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади вас кто-то громко болтает. Вы оборачиваетесь и говорите: ...
8. Вы пришли в ресторан, но вас не устраивает место, которое вам предложили. И вы говорите метрдотелю: ...
9. Ваш знакомый (знакомая) приглашает вас куда-либо, но вам с ним не очень-то интересно. И вы говорите: ...
10. Ваш друг просит вас одолжить ему вашу машину, но вы не считаете его таким уж хорошим водителем. Вы говорите ему: ...
11. Ваш приятель ставит вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о вас, и вы говорите ему: ...