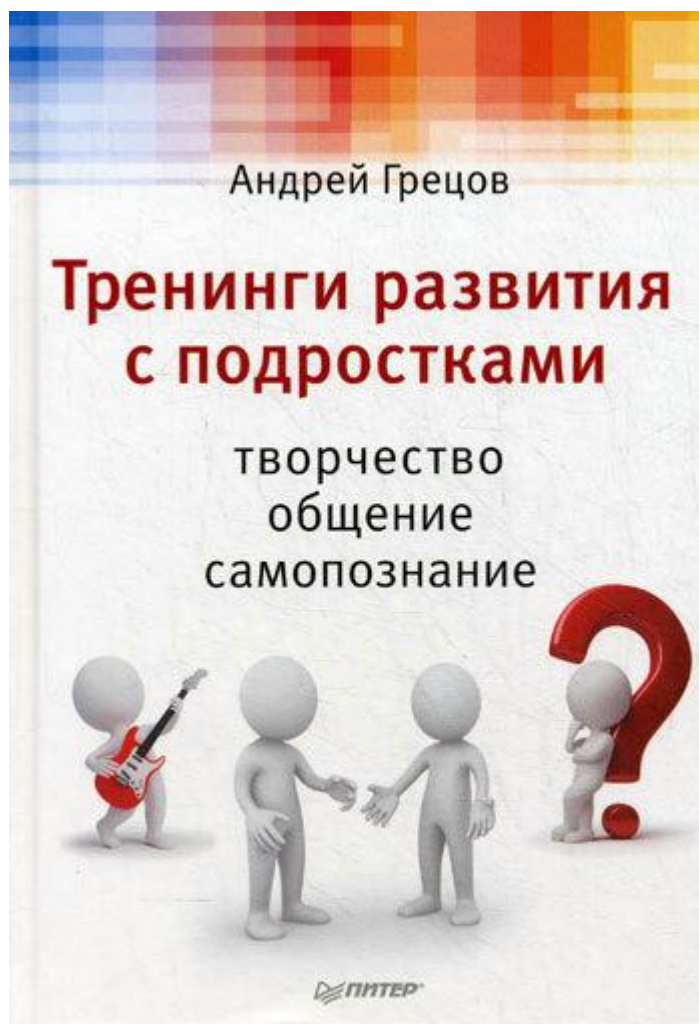


Андрей Геннадьевич Грецов
**Тренинги развития с подростками: Творчество, общение,
самопознание**



Андрей Грецов
**Тренинги развития с подростками: творчество, общение,
самопознание**

Предисловие

Психологический тренинг как метод активного социально-психологического обучения в настоящее время представляет собой один из наиболее востребованных и динамично развивающихся видов психологической практики. Тренинги находят широкое применение при оказании психологической помощи, в преподавании психологии, при организации работы в молодежных клубах, детских оздоровительных лагерях и т. д. Их проведением активно занимаются психологи, а также многие педагоги и социальные работники. Данный метод позволяет эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, самоконтроля и самопознания, активизацией творческого потенциала. Отмеченные аспекты очень актуальны именно в подростково-молодежном возрасте. Это не только период проблем и противоречий, но и время повышенной пластичности психики, готовности к развитию и восприимчивости к влиянию, максимальной открытости к новому жизненному

опыту. Навыки, связанные с общением и уверенным поведением, а также творческий потенциал могут эффективно развиваться как раз в таком возрасте.

Книга включает описания трех тренингов для подростков и молодежи: *тренинг общения, уверенного поведения, креативности*. Они построены сходным образом и объединены идеей о том, что игровые занятия, основанные на моделировании элементов социальной реальности и интенсивном межличностном взаимодействии, максимально полно способствуют развитию потенциала подростков и молодежи. Хотя некоторые разделы тренингов перекликаются по смыслу (так, во всех трех программах уделяется внимание сплочению коллектива и эффективной коммуникации), использовать их можно как совместно, так и автономно.

Предыдущее издание книги было встречено читательской аудиторией с повышенным интересом и получило ряд положительных отзывов. Приятно отметить, что книгу стали читать не только профессионалы, занимающиеся проведением тренингов, но и студенты психолого-педагогических специальностей, а также старшеклассники, желающие развить собственные навыки общения и уверенного поведения, раскрыть свой творческий потенциал. Именно читательский интерес побудил нас подготовить исправленное и дополненное издание. Текст отредактирован с учетом опыта практической работы по описываемым программам, читательских отзывов, а также появившихся в последние годы публикаций, посвященных тренингам. В новое издание включен ряд дополнительных материалов, которые позволят проводить тренинги с подростками и молодежью более эффективно.

Часть 1 Организационно-методические аспекты психологического тренинга с подростками и молодежью

Сущность психологического тренинга

Тренинг – особая разновидность обучения через непосредственное «проживание» и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта, которая несводима ни к традиционному обучению через трансляцию знаний, ни к психологическому консультированию или психотерапии. Иногда для его обозначения используется термин, представляющий собой «кальку» с английского языка, – «экспериенциальное обучение» (от англ. *experience* – «жизненный опыт»).



При таком обучении занимающийся непосредственно соприкасается с изучаемой реальностью, а не просто думает о встрече с ней или размышляет о возможности «что-то с ней сделать» (Баркли, Кэйпл, 2002, с. 209). Мы исходим из следующего рабочего определения:

...

► **Психологический тренинг** – это активное обучение посредством приобретения и осмысливания жизненного опыта, который моделируется в межличностном взаимодействии посредством игр и осознается в ходе дискуссий.

Особенно актуально такое обучение именно в подростковом возрасте, когда потребность в общении обострена, а жизненного опыта недостаточно, зато ярко выражено стремление к его приобретению. Тренинг позволяет получить опыт, с одной стороны, в максимально «сконцентрированном» виде, и с другой – в психологически безопасных условиях, облегчающих его осмысливание. «Тренинг как метод направлен на то, чтобы помочь участникам освоить какую-либо деятельность. Но какие условия обеспечивают усвоение новой деятельности? Очевидно, что человек должен: 1) хотеть это делать; 2) знать, как это делается и 3) уметь это делать» (Бачков, 2007, с. 18). Тренинг как раз и позволяет участникам осваивать деятельность посредством непосредственного соприкосновения с ней в специально смоделированных ситуациях.

Разнообразие психологических тренингов велико. Термины «психологический тренинг», «социально-психологический тренинг» также довольно сложно поддаются однозначному определению. В широком смысле, **социально-психологический тренинг** – любое активное социально-психологическое обучение, осуществляемое с опорой на механизмы группового взаимодействия (в отличие, например, от тренинга развития познавательных процессов – внимания, памяти, мышления и т. д.). Так, Л. А. Петровская (1989, с. 7) и Л. Ф. Анн (2003, с. 33) обозначают этим термином практику психологического воздействия, основанную на активных методах групповой работы. Иногда понятие «социально-психологический тренинг» выступает и как более узкое, обозначающее только одну разновидность психологических тренингов, направленных на совершенствование навыков общения посредством ролевых игр с элементами драматизации (Форверг, Альберг, 1984).

Для психологических тренингов характерны некоторые общие черты.

1. *Соблюдение принципов групповой работы*, таких как активность участников, партнерское общение, исследовательская позиция участников в процессе межличностного взаимодействия, осуществление обратной связи.

2. *Применение активных методов групповой работы*. Основных методов два: сюжетно-ролевая игра и групповая дискуссия. В то же время число конкретных тренинговых упражнений, создаваемых на их основе, измеряется тысячами. Используются и другие методы, такие как арт-терапия, прикладная психодиагностика, телесно-ориентированные техники и т. д., но они, за исключением некоторых узкоспециальных тренингов, обычно носят подчиненный характер.

3. *Акцент на взаимоотношениях между участниками группы, интенсивное межличностное взаимодействие*. Тот жизненный опыт, который и обеспечивает основной обучающий потенциал тренинга, возникает как раз в ходе игрового моделирования взаимодействий, а предметом осознания становится в процессе групповых дискуссий.

4. *Организация, направленная на то, чтобы обеспечить наилучшие возможности для интенсивного общения участников и свести к минимуму отвлекающие факторы*. В частности, этому способствует часто практикуемое размещение участников в кругу, наличие автономного звукоизолированного помещения, четкое регламентирование времени протекания тренинга, введение правил взаимодействия.

5. *Атмосфера раскованности и свободы общения*. Общение в условиях тренинга более интенсивное, эмоциональное, открытое и искреннее, чем в обычных межличностных контактах. На начальных этапах работы с группой основная задача ведущего – создание соответствующей атмосферы, моделирование психологически безопасных условий для такого общения. В дальнейшем, при благополучном протекании тренинга, открытость и искренность становится общепринятой нормой взаимодействия в группе.

б. *Наличие более или менее постоянной группы.* Пропуски встреч не приветствуются, а обсуждать происходящие в группе события за ее пределами запрещается, поскольку это ведет к потере той эмоциональной энергии, которая должна аккумулироваться в процессе работы. Иногда организуются и так называемые открытые группы, состав которых может меняться на каждом занятии, но такая работа связана с рядом методических сложностей и практикуется относительно редко.

7. *Нацеленность на психологическую помощь участникам группы.* Результат тренинга не сводится к формированию у участников системы знаний и умений; большое значение имеет субъективное улучшение психического состояния и получение импульса к дальнейшему саморазвитию. Поэтому наряду с объективными критериями результативности тренингов рассматриваются и субъективные.

Общение в условиях психологического тренинга строится на следующих принципах (Петровская, 1989, с. 59–65):

♦ **«Здесь и сейчас»** – разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент; исключение общих, абстрактных рассуждений.

♦ **Персонализация высказываний** – отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю».

♦ **Акцентирование языка чувств** – избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты...»).

♦ **Активность** – включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.

♦ **Доверительное общение** – искренность, открытое выражение эмоций и чувств.

♦ **Конфиденциальность** – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.

Возможность структурировать общение в соответствии с этими принципами дают правила тренинга, которые обычно обсуждаются в группе и принимаются на первом же занятии (подробнее см. часть 2 данной книги).

В подавляющем большинстве случаев психологический тренинг проводится в групповой форме, что дает ряд дополнительных преимуществ, отмечаемых многими авторами (Рудестам, 1998; Бачков, 2000). В частности, отмечаются такие **преимущества групповой формы работы**:

♦ Группа отражает общество в миниатюре и поэтому может служить «полигоном» для развития самых разных социальных умений.

♦ Человек может осваивать в группе новые умения, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров.

♦ Группа позволяет получить обратную связь и поддержку от людей со сходными проблемами, участники могут идентифицировать себя с другими.

♦ Групповой опыт противодействует отчуждению, что помогает установлению более близких отношений с окружающими и решению межличностных проблем.

♦ Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания участников.

♦ Взаимодействие в группе создает напряжение, которое может трансформироваться в конструктивную работу по выявлению и решению психологических проблем участников.

♦ Групповая психологическая работа позволяет привлекать сразу много клиентов, и поэтому более доступна участникам, чем индивидуальная.

Разнообразие психологических тренингов

Психологические тренинги характеризуются большим разнообразием и могут быть классифицированы по различным основаниям. Если классифицировать психологические

тренинги в зависимости от **целей**, их можно условно разделить на тренинги конкретных умений (их цель – выработка поведенческих навыков) тренинги личностного роста (в их основе – создание условий для саморазвития участников, развития рефлексивных способностей, повышения открытости новому опыту). В первом случае опора делается на внешний, поведенческий эффект, который впоследствии может вызвать и изменения личности. Во втором случае основной эффект наблюдается во внутреннем плане – сначала происходят внутриличностные изменения (самооценка, мотивация, ценностные ориентации и т. д.), а потом, как следствие, может измениться и поведение. Соответственно различаются и критерии результативности тренингов – в первом случае они преимущественно объективные (уровень развития тренируемых умений), во втором – субъективные, получаемые путем самоотчетов участников о том, что дал тренинг лично им.

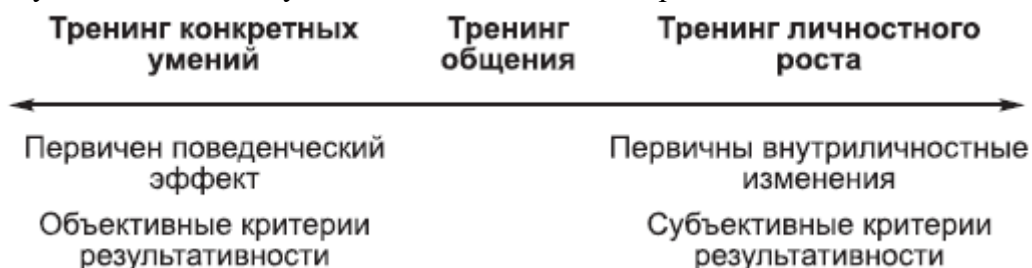


Рис. 1

Тренинг общения находится примерно посередине между этими видами тренингов. С одной стороны, он стимулирует социальное развитие участников, создает условия для самопознания, способствует повышению уровня рефлексивности. С другой стороны, с его помощью происходит обучение поведенческим моделям, но касается оно не столько поведения в каких-либо конкретных ситуациях, сколько выработки навыков конструктивного общения в целом. Внутренние изменения личности и внешние изменения поведения происходят параллельно, взаимно усиливая друг друга. Благодаря такому «промежуточному» положению в тренинге общения допускается использование очень широкого диапазона технологий, принадлежащих к разным направлениям психологии. Их выбор во многих случаях определяется не только решаемыми задачами и особенностями тренинговой группы, но и личными предпочтениями и широтой профессионального кругозора ведущего. Тренинги могут быть классифицированы и по тому, какая **система отношений личности** выступает в них предметом работы. В частности, по этому признаку могут быть выделены следующие группы тренингов.

♦ **«Я – Я»:** тренинги личностного роста, ориентированные в первую очередь на внутриличностный контекст работы участников, систему отношений к самому себе, развитие рефлексивных способностей. В данной работе группа выступает средством поддержки и источником обратной связи.

♦ **«Я – другие люди»:** тренинги коммуникативных умений и различных социальных навыков. Группа служит своего рода «полигоном» для отработки соответствующих умений и навыков. Данный аспект работы наиболее характерен для тренингов общения.

♦ **«Я – социальная группа»:** тренинги сплочения команды, социально-психологической адаптации в конкретном коллективе. Основным предметом работы является некая социальная общность, конкретные участники тренинга рассматриваются как ее члены.

♦ **«Я – профессия»:** тренинги профессионального самоопределения. Предмет работы – система отношений человека к профессиональной деятельности, а также коммуникативные навыки, необходимые для становления профессионала.

Еще один из важных критериев, позволяющий сориентироваться в разнообразии тренингов, – принадлежность к **психологическому направлению**, в рамках которого разрабатывается конкретный тренинг.

Одна из наиболее распространенных разновидностей психологического тренинга – так

называемые **Т-группы** (*Human-relation training group* – группы тренинга человеческих отношений; их название происходит от сокращенного слова *training*), впервые возникшие в 1947 г. на базе учения о групповой динамике К. Левина с использованием некоторых идей психоанализа и гуманистической психологии. Иногда для обозначения таких групп используются понятия «тренинг чувствительности» или «тренинг сенситивности». Их участники повышают компетентность в общении «через продуцирование и анализ собственных взаимодействий» (Петровская, 1982, с. 59).

Цели работы Т-групп – самопознание участников, увеличение чувствительности к состоянию партнеров по общению и развитие других навыков, необходимых для продуктивного общения. Могут решаться и более конкретные задачи, связанные с развитием социальных умений. Так, первые Т-группы, возглавляемые в США самим К. Левиным, были направлены на подготовку лидеров, способных эффективно справляться с межгрупповыми конфликтами на расовой почве. Термин «социально-психологический тренинг» чаще всего применяется именно к таким группам. Для них характерна относительно высокая технологичность работы (хотя это и не должно препятствовать спонтанности), активная позиция ведущего, наличие у него более или менее четкого плана занятий.

Другое распространенное направление групповой тренинговой работы и немедицинской психотерапии – это **группы встреч**, сформировавшиеся в рамках гуманистической психологии К. Роджерса. По сравнению с Т-группами они в большей степени ориентированы на внутренние изменения личности, ведущие к ее росту и более полной реализации потенциалов. Для ведущего таких групп самое важное – уметь создать атмосферу доверия, быть искренним в выражении чувств и следовать принципу «здесь и сейчас». Он занимает в данном случае недирективную позицию. В наиболее радикальном варианте ведущий в начале работы вообще ограничивается одной-двумя общими фразами насчет ответственности участников за происходящее, после чего предоставляет группу самой себе и лишь гораздо позже подключается к ее работе на правах рядового участника.

В противовес Т-группам в группах встреч содержание занятий определяется не столько заранее составленным планом, сколько тем материалом, который предоставляют сами участники. В США подобные занятия были очень популярны в 1960-1970-е гг., однако к настоящему моменту интерес к ним резко снизился, «движение групп встреч иссякло» (Ялом, 2000, с. 534). На наш взгляд, при работе с подростками более продуктивно следование принципам Т-групп, поскольку подростки эффективней взаимодействуют в структурированных ситуациях общения.

Тренинги могут базироваться и на других психологических направлениях, таких как *бихевиоризм* (поведенческая психология), *гештальт-подход*, *психодрама*, *транзактный анализ*, *телесно – ориентированный подход*, *нейролингвистическое программирование*. Широко используется *арт-терапия*, представляющая собой не столько самостоятельное направление психологии, сколько систему техник психологического воздействия, объединенных по признаку использования средств визуальной и пластической экспрессии. Зачастую тренинги эклектичны, т. е. сочетают в себе технологии, свойственные разным подходам.

Выбор психологического направления, в рамках которого должен осуществляться тренинг, зависит от целей, которые ставит перед собой ведущий, а это, в свою очередь, предопределяет технологии его работы. В то же время для достижения конкретной цели могут использоваться различные технологии тренинговой работы, но далеко не все они одинаково уместны для достижения поставленных целей. Если проводится, например, тренинг продаж, цель которого очевидна, то требуется выработать у участников конкретные умения, связанные с эффективной продажей товаров. Это вполне можно сделать в рамках поведенческой психологии, а гуманистические устремления ведущего могут оказаться в таком тренинге не востребуемыми. Если же основная цель работы – стимулирование процесса личностного роста участников, вряд ли ее достижение будет продуктивно только в рамках поведенческого подхода.

В связи с этим представляется уместным привести классификацию тренингов по **парадигмам**, лежащим в их основе, т. е. по наиболее общим моделям, отражающим позиции психолога и клиентов, а также характер взаимодействия между ними. И. В. Бачков и С. Д. Дерябо (2004) выделяют четыре парадигмы тренинга:

1. Тренинг как дрессура. Ведущий, работающий в данной парадигме, занимает позицию носителя «правильного» знания о том, кому и как нужно вести себя в определенных ситуациях, и видит свою задачу в том, чтобы с помощью подкреплений и наказаний сформировать у участников соответствующие поведенческие модели. Характерна четкая ориентированность на конечный результат, а участникам отводится роль объектов, задача которых – следовать инструкциям ведущего.

2. Тренинг как репетиторство. Характерна ориентация на конечный результат, но он видится не столько как освоение и демонстрация определенных поведенческих моделей, сколько как обучение гибкому их применению в дальнейшей жизни с учетом контекста ситуации. Задача ведущего в том, чтобы дать участникам необходимые знания и сформировать на их основе эффективные способы поведения.

3. Тренинг как наставничество. В процессе работы создаются условия, чтобы «клиенты могли сами “набить шишки” в процессе непосредственного выполнения различных заданий, в которых специально моделируется, так или иначе воссоздается, конструируется осваиваемая на тренинге деятельность. Его девизом вполне могла бы стать фраза: “Истину нельзя вызубрить, истину нужно выстрадать”» (Бачков, Дерябо, 2004, с. 142).

4. Тренинг как развитие субъектности. Основная задача такого тренинга – это не формирование системы представлений, отношений и умений (хотя это и не исключается), а развитие способности быть субъектом: распределителем собственных душевных и физических сил. Данный тренинг ориентирован не столько на конечный результат, сколько на динамику процесса саморазвития. Он должен стать для участника событием, меняющим его мировосприятие и расширяющим жизненные возможности.

Следует учесть, что сами по себе тренинговые техники (игры, упражнения, дискуссии и т. д.) в большинстве случаев могут быть успешно использованы в рамках различных парадигм тренинга.

Хотелось бы предостеречь читателей от восприятия приведенной классификации по оценочному признаку: дрессура – это плохо, развитие субъективности – замечательно (или наоборот). Применимость той или иной парадигмы зависит как от целей тренингов, так и от личных потребностей участников, их запросов и степени готовности к изменениям, а также от условий, в которых проходит тренинг. Сложно представить себе успешный тренинг в парадигме развития субъективности, если он проводится в ситуации, когда участники посещают его недобровольно (скажем, тренинг поставлен в школьное расписание как обязательный урок), время занятий сильно ограничено, а заказчик тренинга (например, школьная администрация) требует сформировать у участников вполне конкретные знания и умения, да к тому же настаивает на их формализованной оценке. Кроме того, некоторые ведущие в силу личностных качеств более склонны к авторитарному стилю руководства группой (что сочетается с парадигмой дрессуры или репетиторства), а некоторые – к демократическому (наставничество, развитие субъективности).

Эффективными могут быть и те и другие – при условии, что они придерживаются своего амплуа, а не пытаются играть чуждую им профессиональную роль.

В целом тренинги наиболее уместны там, где требуется развить у участников определенные социальные навыки. Их специфика, по сравнению с другими методами обучения, состоит в том, что они направлены «не только на решение ныне существующих проблем участников, но и на профилактику их возникновения в будущем, в частности, за счет предоставляемой им возможности *«научиться решать проблемы»*» (Бачков, 2007, с. 15).

Цели и задачи тренингов

При построении как тренинга в целом, так и отдельных занятий следует определить *цель* проводимой работы, продумать и сформулировать *задачи*, требующие решения. Данный этап порой вызывает у ведущих скептическое отношение, воспринимается как пустая формальность («Ну ладно, если школьная администрация требует – задачи напишу, но вообще-то тренинг – это процесс живой и непредсказуемый!»). Однако подобная позиция чревата опасностью того, что процесс прохождения тренинга превратится в самоцель, а обучающий и развивающий потенциал занятий может быть утрачен. Ведь именно цели и задачи служат путеводными маяками в работе, основой выбора используемых в тренинге упражнений, именно на них делается акцент при обсуждении упражнений и получении обратной связи.

В наиболее общей формулировке в тренингах обычно ставятся следующие **группы целей**:

1. Изучение психологических закономерностей, механизмов и способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми.

2. Содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

3. Развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутриличностных и поведенческих изменений.

4. Исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении.

5. Улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья.

Для тренингов общения наиболее специфична первая группа целей, а для тренингов личностного роста – вторая. Цели 3–5 преимущественно психотерапевтические и психопрофилактические. На тренингах они чаще присутствуют в качестве дополнительных.

Помимо общих целей тренингов, изначально сформулированных ведущим и обычно отраженных в названии программы, можно говорить и о **личных целях** участников (Горбатова Е. А., 2008). Они могут быть изначально далеки от направленности тренинга – например, участник желает расширить свой круг общения. Для продуктивной работы важно, чтобы эти цели осознавались, уточнялись в процессе тренинга, находились параллели между ними и теми целями, что обозначены ведущим.

Цель конкретизируется в задачах. Если первая указывает общее направление работы, то вторые раскрывают конкретные шаги, необходимые для данного движения. «В то время как цель может выражать желаемый исход, именно задача описывает то, каким образом и когда мы к нему придем» (Ли, 2001, с. 23).

Чем руководствоваться при постановке задач?

1. Задачи должны отражать конкретные результаты, достижение которых планируется в ходе работы, а не превращаться в абстрактные рассуждения или лозунги. Например, вряд ли удачны такие формулировки: «Формирование психологических качеств как нового уровня трансформации психических свойств и раскрытие субъектного потенциала» или «Детям должно быть весело!». В первом случае – хотя и научно осмысленная, но очень абстрактная фраза, допускающая неоднозначное толкование и требующая долгой конкретизации. Во втором – лозунг, отражающий к тому же не результат, а эмоциональность процесса работы.

2. Результаты, достижение которых намечено в задачах, должны быть, по возможности, сформулированы в позитивных терминах – отражать то, что нужно достигнуть, а не то, чего избежать. Например: «Не допустить распада группы» – неудачная формулировка, «Повысить уровень групповой сплоченности» – более удачная. Это связано с тем, что если ожидаемый результат формулируется негативно (чего надо избежать), у человека зачастую возникает образ неудачи и происходит подсознательное самопрограммирование на нее. Если человек, едущий на велосипеде, думает: «Только бы не упасть», – вероятность падения существенно повышается.

3. Решение поставленных задач должно быть адекватно сущности тренинга как метода активного социально-психологического обучения. Например, если необходимо разделить школьников на «сильный» и «слабый» классы по уровню учебной подготовки, решать данную задачу с помощью тренинга неуместно.

4. Задачи должны быть реалистичны, т. е. достижимы в условиях тренинга с учетом отведенного для занятий времени, и в то же время не слишком простыми.

5. Достижение планируемых результатов должно быть принципиально проверяемо: или на уровне объективного изучения вызванных тренингом изменений (более характерно для тренингов умений), или на уровне самоотчетов участников (более характерно для тренингов личностного роста).

Как отмечает Л. А. Петровская (1982, с. 103), «круг задач, решаемых средствами социально-психологического тренинга, широк и разнообразен и, соответственно, разнообразны формы тренинга. Все множество этих форм можно разделить, в частности, на два больших класса: ориентированные на развитие специальных умений (например, умение вести дискуссию, разрешать межличностные конфликты); нацеленные на углубление опыта анализа ситуаций общения – имеется в виду повышение адекватности анализа себя, партнера по общению, групповой ситуации в целом».

Достаточно часто цель психологического тренинга с подростками обозначается в широком смысле как развитие компетентности в общении, и даже выделяется разновидность тренингов, направленных на достижение именно этой цели, – тренинги компетентности в общении. Однако данное понятие явно нуждается в конкретизации.

Как отмечает Н. А. Морева (2003, с. 61), для людей с высокой коммуникативной компетентностью характерны следующие признаки:

- ◆ быстрая, своевременная и точная ориентация в ситуации взаимодействия и в партнерах;
- ◆ стремление понять другого человека в контексте требований конкретной ситуации;
- ◆ установка в контакте не только на дело, но и на партнера; уважительное, доброжелательное отношение к нему, учет его состояния и возможностей;
- ◆ уверенность в себе, раскованность, адекватная включенность в ситуацию;
- ◆ владение ситуацией, гибкость, готовность проявить инициативу в общении или передать ее партнеру;
- ◆ большая удовлетворенность общением и уменьшение нервно-психических затрат в процессе коммуникации;
- ◆ умение эффективно общаться в разных статусно-ролевых позициях, устанавливая и поддерживая требуемые рабочие контакты независимо сложившихся отношений, а иногда и вопреки им;
- ◆ высокий статус и популярность в том или ином коллективе;
- ◆ умение организовать дружную совместную работу, добиваться высокого результата деятельности;
- ◆ способность создавать благоприятный климат в коллективе.

Перечисленные внешние, поведенческие проявления характерны для людей с высокой коммуникативной компетентностью. Из чего же «складывается» сам этот феномен, каковы его внутренние, психологические компоненты?

М. Аргайл (цит. по: Куницына и др., 2001) выделяет такие компоненты «социальной компетентности»:

- ◆ социальная сенситивность (точность межличностного восприятия);
- ◆ основные навыки взаимодействия;
- ◆ навыки одобрения и вознаграждения, которые существенны для всех социальных ситуаций (т. е. умение давать положительную обратную связь партнерам по общению. – Л. Г.);
- ◆ равновесие, спокойствие как антитеза социальной тревожности.

Применительно к подростковому возрасту представляется целесообразным расширить

этот перечень, добавив еще ряд компонентов, которые могут развиваться с помощью тренинга общения:

- ♦ *развитие речи*: способность говорить точно, кратко, по существу. Богатство словарного запаса.

- ♦ *чувствительность к вербальной и невербальной экспрессии собеседников* – способность адекватно фиксировать нюансы переживаний, выражающиеся в речи, мимике, позах и т. д.;

- ♦ *гибкость ролевых позиций в общении*, способность динамично менять их в соответствии с поведением собеседников и с контекстом ситуации общения;

- ♦ *социальная наблюдательность*;

- ♦ *социальная рефлексия*, самоосознание себя как субъекта общения;

- ♦ *умение принимать и в конструктивной форме давать обратную связь собеседникам*;

- ♦ *ассертивность* – умение уверенно отстаивать свою позицию в конфликтных ситуациях, не переходя ни к агрессии, ни к пассивно-зависимому поведению;

- ♦ *самоконтроль*.

Развитие каждой из этих составляющих может быть поставлено в качестве частной задачи психологического тренинга общения для подростков.

Стоит ли знакомить подростков, участвующих в тренинге, с целями и задачами работы? Это представляется целесообразным, поскольку участники должны понимать, что им дает тренинг. В противном случае ведущий окажется в их глазах массовиком-затейником, и они будут охотно выполнять лишь упражнения развлекательного плана. Само собой, объяснение задач тренинга должно быть кратким, ненавязчивым, понятным для слушателей, без использования сложной терминологии. Кроме того, участники могут ставить также личные задачи работы на тренинге. Американский автор Р. Смид (2000) даже рекомендует отражать цели в письменном договоре, заключаемом между ведущим и посещающими группу детьми и подростками. Копирование данного действия при работе с российскими подростками, наверное, не вполне оправданно, но полностью упускать из виду участников цели и задачи работы тоже не следует.

Для иллюстрации участникам целей тренинга (особенно в области личностного роста) ведущие довольно часто используют так называемое «окно Джохари» (по именам разработчиков – Джо Люфта и Харри Ингрэма). Оно представляет собой таблицу из четырех клеток. Ведущие порой прибегают к метафоре: вот окно, через которое личность глядит на окружающий мир, а окружающие – на нее; в раму вставлены четыре стекла: одно из них (открытое Я) «обоюдупрозрачно» – то, что попадает в эту область, одинаково видно как самому человеку, так и окружающим; следующие два стекла – тонированные, как в дорогих иномарках, позволяющие видеть только в одну сторону. Установлены они таким образом, что через одно из них «хозяину» все видно, а окружающим внутрь не заглянуть (секретное Я), через другое же стекло, напротив, хозяину ничего не видно, зато окружающим прекрасно все видно («слепое пятно»). Наконец, последнее стекло – матовое, через него ничего не разглядеть (бессознательное Я).

	Известное мне	Неизвестное мне
Известное другим	Открытое «Я» («Арена»)	Слепое пятно
Неизвестное другим	Секретное «Я» («Фасад»)	Бессознательное «Я»

В данном случае цель тренинговой работы в том, чтобы расширить область открытого Я. Происходит это за счет уменьшения «слепого пятна» (посредством обратной связи) и секретного Я (посредством самораскрытия). Возможно также уменьшение области бессознательного Я путем перевода части его содержания на осознаваемый уровень, но подобная задача ставится в тренингах далеко не всегда.

В целом, чем выше в тренинговой группе уровень доверия, тем больше материала выносится на «арену» (подробнее см. Рудестам, 1998; Ялом, 2000).

Пространственная и временная организация тренингов

Как правило, в процессе работы участники тренинга садятся в круг. Подобное расположение участников выбирается большинством ведущих не случайно – оно дает ряд преимуществ:

- ♦ В кругу обеспечивается наилучший взаимный обзор: все на виду, есть возможность оказаться, так сказать, лицом к лицу с любым из участников.

- ♦ Круговое расположение обеспечивает высокий уровень вовлечения в работу – в кругу невозможно «отсидеться» за спинами остальных.

- ♦ Круг – фигура максимально «демократическая». В нем невозможно выделить «главу», все находятся в равных условиях, что сплачивает группу.

- ♦ Круговое расположение обеспечивает свободу движений участников.

Однако круговое расположение не рассчитано на все случаи жизни. Например, оно не очень удобно при изложении информации ведущим, особенно если при этом используются какие-либо средства наглядности, требующие выхода ведущего за пределы круга. В таком случае половина подростков оказываются спиной к ведущему, а если все пересаживаются к ведущему лицом – круг распадается на две дуги, передняя из них перекрывает обзор задней. Кроме того, высокая степень взаимного обзора участников, которую дает круг, не всегда желательна, поскольку некоторые упражнения подразумевают индивидуальную работу.

В таких случаях целесообразно изменить расположение участников. Если аудитории предстоит выслушать выступление ведущего, просмотр видеозаписи и т. п., хорошо подойдет расположение полукругом, «елочкой», углом или буквой «П». Если же предусматривается индивидуальная работа, участникам можно предложить расположиться в пространстве свободно и равномерно, каждый выбирает удобное для себя место.

Довольно часто тренинговые упражнения проводятся не в общем круге, а подразумевают работу в подгруппах. Состав подгрупп рекомендуется регулярно менять, чтобы не вызвать эффекта стабильного распада на них подросткового коллектива. Вот несколько методических приемов, позволяющих разделить группу на подгруппы (Рязанова, 2003):

Атомы и молекулы. Участники перемещаются хаотично, изображая «броуновское движение» отдельных атомов. По команде они, взявшись за руки, объединяются в «молекулы», каждая из которых должна включать столько атомов, сколько назвал ведущий.

Ручеек. Участники разбиваются на пары, берутся за руки, и пары встают друг за другом. Все поднимают руки вверх. Участник, оставшийся без пары, проходит в образовавшееся русло, выбирает и увлекает за собой любого человека. Новая пара встает последней, и цикл повторяется. В определенный момент игра по команде ведущего останавливается, и образуются пары, две (левая и правая шеренги), четыре или шесть команд. В последнем случае каждая из шеренг делится соответственно еще на две или три подгруппы.

Фигурки. На столе раскладываются предметы (геометрические фигурки, изображения животных и т. п.) в количестве, равном числу участников. Каждая из фигурок повторяется столько раз, сколько человек должно быть в одной подгруппе, создаваемой для очередного упражнения. Подростки по очереди берут фигурки и в команды объединяются те, кому достались одинаковые фигурки.

Первый-второй. Подростков просят поменяться местами так, чтобы соседи справа и слева оказались новыми, и рассчитаться на первый-второй, первый-второй-третий и т. д. по числу необходимых подгрупп. Участники, получившие одинаковые номера, образуют команды.

Осмысленный выбор. Данный способ уместно использовать в сплоченных группах, где участники успели хорошо познакомиться и сложилась атмосфера доверия. Подросткам предлагают самостоятельно выбрать тех, с кем им предстоит выполнять очередное

упражнение, и указывают критерии этого выбора, например такие:

- ◆ выберите того, кто вам наиболее близок;
- ◆ выберите человека, которого знаете меньше всех;
- ◆ выберите участника, с которым вам труднее общаться.

Если работа не подразумевает высокой двигательной активности, а включает письмо, рисование, работу с раздаточным материалом и т. п., участников удобнее расположить за столами. Во многих случаях оптимальным было бы размещение участников за круглым столом, однако на практике оно используется редко: в помещениях, где проводятся тренинги, круглых столов, как правило, нет, а составлять круг из обычных столов неудобно. Чаще их расставляют квадратом, прямоугольником, «елочкой» или буквой «П». Расположение должно обеспечивать хороший взаимный обзор и оставлять возможность для перемещений, не следует загромождать чем-либо пространство между столами.

Расположение столов ровными рядами не очень удачно, поскольку ограничивает возможность общения и перемещения участников и часто ассоциируется с уроками, что не вызывает энтузиазма у подростков. Если же психолог вынужден работать в обычном классном помещении, не оборудованном для тренингов, то лучше всего переставить парты таким образом, чтобы они стояли вдоль стен, и сесть в круг на освободившемся в центре пространстве, при необходимости усаживаясь за парты.

Помещение для тренингов должно быть достаточно просторным, хорошо проветриваемым, не загроможденным большим количеством мебели. Рекомендуется, чтобы площадь помещения могла вместить в три раза больше людей, чем фактическое число участников, – это позволяет обеспечить достаточный простор для перемещений. Следует обратить внимание на отсутствие острых углов, стеклянной мебели и прочих предметов, которые могут привести к травме подростков при выполнении подвижных игр. Помещение, в котором стулья и столы жестко прикреплены к полу, нельзя назвать удачным для проведения тренинга. Во многих случаях пригодится классная доска, если же ее нет – можно воспользоваться листами бумаги большого формата и набором маркеров.

Желательно, чтобы помещение было более или менее звукоизолированным либо расположенным в таком месте, куда не проникает шум. Кстати, причина этого не столько в том, что посторонние звуки мешают тренингу, сколько в том, что тренинг с подростками – мероприятие само по себе довольно шумное, и соседство с ним мешает окружающим. Особенно остро эта проблема встает, когда тренинги проводятся в обычных школьных классах, в учебное время.

Продолжительность тренинга общения – 16–36, реже до 50–60 часов. Тренинг может проводиться в режиме погружения (2–5 дней, занятия по 6–10 часов ежедневно) или же быть разбит на отдельные встречи 1–2 раза в неделю длительностью 1–6 часов. Иногда занятия проводятся в режиме марафона, что более характерно для тренингов личностного роста (12–30 часов непрерывной работы, допускаются лишь короткие перерывы на обед).

Если речь идет о «взрослом» тренинге, то он чаще проводится в режиме погружения (самый типичный вариант – вечер пятницы, целиком суббота и воскресенье). Однако работа с подростками в большинстве случаев разбивается на отдельные занятия. Если психолог ведет работу в школе, где тренинг включен в общую сетку расписания уроков, то такое разбиение имеет место практически всегда. В этом случае эффективнее проводить не одиночные, а спаренные уроки (90 минут). При такой временной организации работы целесообразно придерживаться модульного принципа построения тренинга – программа разделена на короткие фрагменты, каждый из которых представляет собой относительно законченный в смысловом и структурном отношении элемент. Это дает возможность проводить тренинг в режиме отдельных коротких встреч и, кроме того, позволяет подросткам, присоединившимся к тренингу позже других, легко включаться в работу.

Если по ходу занятия предусмотрены перерывы, их следует делать, ориентируясь не столько на время, сколько на состояние группы и логические паузы в работе. Нежелательно делать перерыв между окончанием упражнения и началом его обсуждения. По нашему

мнению, если тренинговое занятие продолжается 2 часа и менее, то перерывы в нем вообще нецелесообразны, эффективнее выполнить для отдыха легкое упражнение, включающее элементы физической активности. Описание множества таких упражнений можно найти в книге К. Фопеля «Энергия паузы» (М., 2001).

В последнее время приобретает популярность выездная форма проведения психологических тренингов с подростками. Группа выезжает в поход на природу на 1–3 дня с палатками и запасами питания, и работа производится в режиме погружения. В таких условиях занятия обычно проходят эмоционально, характеризуются активной групповой динамикой. Хорошо воспринимаются упражнения, вызывающие яркие эмоции, моделирующие ситуации риска, подразумевающие тактильные контакты. Однако упражнения, требующие скрупулезности и интеллектуальной работы, а также длительные групповые дискуссии организовать в «выездных» условиях затруднительно. Кроме того, при планировании таких занятий нужно учитывать, что очень много времени уходит на различные организационные моменты, в силу чего количество выполняемых тренинговых упражнений существенно сокращается. В то же время сама атмосфера загородного похода служит мощным источником жизненного опыта и создает массу ситуаций, порождающих яркие эмоции и требующих координации совместных действий. Этот спонтанно развивающийся пласт межличностных взаимодействий в условиях выездного тренинга не менее важен, чем моделируемый с помощью тренинговых упражнений.

Число конкретных техник и их модификаций, которые могут использоваться в тренинге, измеряется тысячами. Однако существуют две универсальные, «сквозные» группы методов, на которых базируется любой психологический тренинг, – методы коммуникативной игры и групповой дискуссии. Рассмотрим их подробнее.

Игровые методы в тренингах

Коммуникативная игра – игровая деятельность участников тренинга, структурированная в соответствии с целями и задачами работы, подразумевающая возможность и необходимость межличностной коммуникации.



Можно выделить несколько разновидностей таких игр: *подвижные* (разогревающие), *сюжетные* и *ролевые*, *деловые* и *имитационные* (последние две группы иногда обоснованно рассматриваются как разновидности ролевых).

Как отмечает К. Фопель (2003, с. 30), основное отличие игр от традиционных методов обучения состоит в том, что они не только обращаются к интеллекту участника, но «затрагивают личность обучаемого целиком – его мысли, чувства, знания, интерес и стремление к игре». Можно отметить некоторые *сильные стороны игровых методов*, которые проявляются как при использовании их в условиях психологического тренинга, так и при применении в контексте различных обучающих программ.

- ◆ Активная позиция занимающихся. Это позволяет задействовать вполне понятные

потребности подростков, которые при традиционном обучении обычно рассматриваются как помехи, например желание поговорить с соседями по парте и стремление к физической активности.

- ◆ Главный обучающий потенциал игры заключается в непосредственном опыте, получаемом участниками. Поэтому полученные в играх знания и умения личностны и легко актуализируются в самых разных видах деятельности.
- ◆ Результаты большинства игр нельзя предсказать заранее, поэтому их выполнение сопровождается неизменным интересом, любопытством.
- ◆ Возрастает мотивация, степень эмоциональной включенности в события, происходящие в группе.
- ◆ Игровые методы относительно не критичны к числу участников, могут успешно применяться при размере группы от 4–5 до 20–30 человек.

Разогревающие игры

Разогревающие игры (разминки) широко используются в психологических тренингах. Зачастую они представляют собой наиболее заметную, эмоционально насыщенную и запоминающуюся часть занятия и воспринимаются чуть ли не как визитная карточка тренинга с подростками. Основная цель их использования – интенсификация эмоциональной сферы участников и их межличностного взаимодействия, а также разминки в физическом значении этого термина. Иногда для описания подвижных игр, направленных преимущественно на решение психологических задач, используется понятие «психогимнастика» – набор процедур, подразумевающих физическое движение, целью которых служит изменение эмоционального состояния группы и интенсификация межличностного общения занимающихся.

Применение подвижных игр в психологических тренингах позволяет решать разнообразные задачи:

- ◆ Активизировать эмоциональные состояния участников. Как правило, подразумеваются положительные эмоции: интерес, радость, удивление. Иногда также вызывается страх (который, будучи преодоленным, порождает радость) или злость. Например, игра «падение в пропасть» (участники поочередно падают с возвышения 1,5–2 м спиной вперед на руки ловящей команды из 7 человек) вызывает у многих участников испуг, что дает материал для беседы об эмоции страха и ее роли в нашей жизни.

- ◆ Сплотить группу, сформировать взаимное доверие участников и умение координировать совместные действия. «Игру следует понимать не просто как особый вид упражнений, а как систему, которая помогает создать коллектив» (Былеева и др., 1974, с. 159).

- ◆ Продемонстрировать психологические феномены. Например, игра «встреча на узком мостике» (должны разойтись два участника, идущие навстречу друг другу по гимнастической скамейке или просто по нарисованной на полу линии) выступает моделью конфликтной ситуации и позволяет продемонстрировать возможные стратегии поведения в ней – сотрудничество, соперничество, компромисс, приспособление, избегание.

- ◆ Обеспечить обратную связь, дать участнику возможность получения знаний о себе благодаря другим участникам тренинга. Например, в ходе игры «повторение движений» (см. ниже) каждый участник видит со стороны характерные для себя движения, повторенные другими участниками группы.

- ◆ Развить волевые качества занимающихся, а также их внимание и наблюдательность.

- ◆ Познакомить участников, дать им возможность запомнить имена друг друга. Это актуально, когда тренинговая группа формируется из ранее незнакомых друг с другом подростков (например, в летних оздоровительных лагерях).

Ролевые игры

Ролевая игра выступает одним из эффективных методов развития социальных навыков человека. Ее сущность заключается в том, что участники временно принимают

определенную социальную роль и демонстрируют поведенческие модели, которые, как они считают, соответствуют ей.

Социальная роль – это модель поведения, связанная с определенной позицией, занимаемой человеком в обществе. Она относительно мало зависит от самого человека, зато существенно – от окружающих. (Так, работники магазина, находящиеся в социальной роли продавцов, должны в идеале общаться с покупателями примерно одинаково. Но они будут общаться совершенно по-другому с налоговым инспектором или директором магазина).

Слово «роль» этимологически восходит к корню – *roll* - [1], обозначавшему в средние века свиток пергамента, на котором записывались актерские реплики. Распространение данного понятия на повседневное поведение людей связано с потребностью «суммировать или сжато выразить в реальной жизни то, что может быть комплексным восприятием деталей, составляющих внешность или поведение другого человека» (Менте, 2001, с. 17).

Отметим, что процесс социализации человека проходит, в значительной степени, именно как освоение разнообразных моделей ролевого поведения и повышение гибкости их применения. Те люди, которые испытывают наиболее серьезные проблемы во взаимодействии с окружающими, обычно обладают недостаточной гибкостью ролевого поведения. Они или полностью отождествляют себя с какой-то одной социальной ролью (типичный пример – те футбольные фанаты, которые в любой жизненной ситуации ведут себя так же, как и на стадионе), либо вообще не понимают, как в какой ситуации следует себя вести. Ролевая игра, позволяя хотя бы частично преодолеть подобные проблемы, выступает эффективным методом социализации подростков.

Ролевая игра не сводится к воспроизведению дословно описанных действий персонажа, как при разыгрывании пьесы. Задается только социальная роль и игровая ситуация, конкретные же действия, участники определяют сами. Это осуществляется либо в процессе импровизации, либо после короткой подготовки. В большинстве случаев в игре участвует одновременно несколько человек, каждый из которых выступает в своей роли. Как правило, участника просят «взять на себя роль, не характерную для исполнителя, либо характерную для него, но в абсолютно другой обстановке», что позволяет получить новый опыт поведения (Смид, 2000). Обстановка же создается таким образом, чтобы оптимизировать возможности для обучения новым поведенческим моделям.

Ролевые игры выступают основными «строительными блоками» при конструировании психологических тренингов. Их широкое применение обусловлено рядом преимуществ данного метода и широтой решаемых с их помощью задач.

Ролевые игры обеспечивают такие преимущества:

- ◆ Они подразумевают активную позицию занимающихся, поэтому полученные в подобных играх знания и умения личностны и легко актуализируются в деятельности.

- ◆ Возрастает мотивация, степень эмоциональной включенности в тренинг.

- ◆ Результаты большинства игр нельзя точно предсказать заранее, поэтому их выполнение сопровождается неизменным интересом, любопытством.

- ◆ Задействуются естественные потребности участников, которые при традиционном обучении могут выступать помехами (например, стремление к физической активности и желание побеседовать со сверстниками).

- ◆ Игровые методы относительно не критичны к числу участников.

Применение ролевой игры в тренинге *позволяет решить ряд задач* :

1. Сформировать у участников новые модели поведения в ситуациях межличностного взаимодействия.

2. Расширить гибкость поведения благодаря возможности принимать на себя роли разных участников общения.

3. Обучить моделям эффективного поведения в конкретных ситуациях общения (знакомство, конфликт, устный экзамен и т. д.).

4. Продемонстрировать условность предписываемых ролями способов поведения, их зависимость от контекста общения.

5. Создать условия для осознания и коррекции собственных неадекватных поведенческих моделей.

6. Снизить остроту проблемных переживаний, связанных с проигрываемыми ситуациями (эффект катарсиса). Этот же эффект лежит в основе психотерапевтического воздействия многих техник психодрамы и игровой психотерапии.

Ролевая игра не обязательно должна дословно воспроизводить какие-либо элементы реальности. Будучи **моделью** какой-либо реальной социальной ситуации, игра обладает свойством изоморфности: «одностороннего соответствия» действительности. Иными словами, любой элемент игры подразумевает наличие параллелей с реальностью (хотя они вовсе не обязательно просматриваются на уровне содержания игры, но, касаются отношений, переживаний участников и т. п.). В то же время в игре представлены далеко не все элементы реальной ситуации, а лишь те, которые наиболее важны с психологической точки зрения.

Разнообразие ролевых игр велико. Мы предлагаем классифицировать их по особенностям сюжетов, на которых они базируются.

Рассмотрим основные варианты игровых сюжетов и решаемые с их помощью задачи, а также приведем некоторые примеры игр, относящихся к каждой из этих групп. Их применение уместно при проведении психологических тренингов со старшеклассниками и студентами, в том числе имеющими ограниченные физические возможности или проявляющими социальную и педагогическую запущенность.

Игры – тренировки конкретных социальных навыков. В них воспроизводятся, обычно многократно, заданные ведущим ситуации межличностного взаимодействия, и участники тренируют навыки конструктивного поведения в них. Образцы такого поведения в большинстве случаев предварительно демонстрируются или описываются, игра строится по принципу «учись делать так же». С помощью таких игр могут тренироваться как широкие (например, неагрессивное отстаивание своей позиции в конфликте), так и связанные с конкретными видами профессиональной деятельности (например, беседа продавца с покупателем) социальные навыки.

Участники проигрывают в микрогруппах несколько конфликтных ситуаций, последовательно репетируя две техники отстаивания своей точки зрения.

1. *«Заезженная пластинка»*: спокойное повторение своей позиции вне зависимости от того, что говорит собеседник.

2. *«Бесконечное уточнение»*: в ответ на любое возражение оппонента задается уточняющий вопрос, после чего, вне зависимости от его ответа, следует повторение своей позиции (т. е. включается «заезженная пластинка»).

Примеры конфликтных ситуаций:

1. Возвращение в магазин приобретенного там некачественного товара.

2. Необходимость мягко «отбиться» от друга, желающего втянуть участника в сетевой маркетинг.

Игры-постановки. Участникам даются описания игровых ситуаций, а они, работая в микрогруппах, самостоятельно готовят небольшие драматические постановки, демонстрирующие либо сами эти ситуации, либо возможные способы выхода из них. Нередко в основу таких игр положены фрагменты сюжетов сказок или других литературных произведений, каких-либо популярных фильмов и т. п. При этом происходят тренировка навыков экспрессивного самовыражения, сплочение участников, обучение координации совместных действий, эмпатии (пониманию состояний и переживаний других людей).

Так, в некоторых тренингах воспроизводятся ситуации, когда участники находятся в ролях людей с ограниченными физическими возможностями и разыгрывают специфические ситуации затруднений, возникающие в их жизнедеятельности. При этом физические возможности участников игры ограничиваются искусственно (повязка на глаза, обездвиживание ног или рук и т. п.).

Игры-драматизации. В таких играх воспроизводится какая-либо эмоционально окрашенная для участников ситуация (зачастую взятая из их личного жизненного опыта), и

акцент делается на тех переживаниях, которыми сопровождается ее воспроизведение. Обычно подобные игры не подразумевают предварительной репетиции, строятся на импровизации. В основу такой игры может быть положена почти любая ситуация межличностного взаимодействия, которая актуальна для участников и принципиально воспроизводима с учетом пространственно-временных ограничений занятия. Чаще всего проигрываются ситуации конфликтов в отношениях молодых людей между собой или с родителями, педагогами. Задачи таких игр – отработка навыков конструктивного поведения в подобных ситуациях, а также регуляция собственных эмоциональных состояний.

Вот несколько вариантов ситуаций для разыгрывания, обычно вызывающих интерес старшеклассников.

♦ *«Чай в половине двенадцатого ночи»*: парень с девушкой в упомянутое время суток находятся наедине и пьют чай. Парень хочет остаться на ночь, девушка же не вполне разделяет это желание.

♦ *«У дверей девушки»*: девушка осталась дома без родителей, к ней решил зайти в гости парень, который к ней равнодушен. Она же еще не решила, нужен ли он ей.

♦ *«Треугольник»*: суть ситуации сводится к тому, что парень в каком-нибудь общественном месте встречает свою девушку с другим, или, наоборот, она его – с другой. Как поведут себя действующие лица?

Игры-дилеммы. В основу сюжета таких игр положена необходимость совершить выбор с опорой на какие-либо критерии и отстаивать его перед другими участниками. Задачи этих игр – тренировка навыков уверенного поведения и отстаивания своей точки зрения.

...

Пожалуй, самый известный вариант такой игры – *«Катастрофа на воздушном шаре»*. Участникам предлагается представить себя командой, летящей на воздушном шаре над морем. Вдруг шар начинает падать, и, для того чтобы облегчить его и избежать катастрофы, участникам предлагается поочередно выбрасывать различные предметы (дается их список, обычно из 15 наименований). Необходимо путем групповой дискуссии определить, в каком порядке будут выброшены предметы, и аргументировать выбор. Существует и «жесткий» вариант этой игры, иногда применяемый на тренингах личностного роста: с воздушного шара предлагается поочередно выбрасывать не предметы, а самих игроков.

Игры со скрытыми целями сторон. Суть сюжета подобных игр состоит в том, что перед играющими ставятся скрытые от других участников, и чаще всего противоположные их интересам игровые цели. Такие игры позволяют развить навыки уверенного поведения, тренировать наблюдательность и чувствительность к нюансам эмоционального состояния собеседников, а также отработать умение противостоять манипулятивному влиянию. Обсуждение подобных игр сконцентрировано на том, поняли ли участники скрытые цели друг друга и как, удалось ли достигнуть своих целей и если да, то какими именно способами.

...

Разыгрывается ситуация консультации перед экзаменом. Два-три человека играют роль членов экзаменационной комиссии, остальные – школьников или студентов, которым предстоит сдать экзамен. Общая инструкция предписывает «студентам» выведать детали предстоящего экзамена, а «преподавателям» – продемонстрировать уверенное поведение в ситуации, когда необходимо отвечать на неожиданные вопросы (ведь они даже не знают заранее, по какому предмету предстоит экзамен, это определяется в ходе импровизации). Наряду с этим «студенты» получают еще одну скрытую инструкцию: выведать причины отсутствия на консультации председателя экзаменационной комиссии (имеющего репутацию самого строгого педагога) и попытаться добиться, чтобы он отсутствовал и на самом

экзамене.

Игры-провокации. В таких играх участники намеренно ставят себя в затруднительные ситуации, а от них требуется сохранять невозмутимость и демонстрировать уверенное поведение. Игры направлены на тренировку навыков саморегуляции.

...

Нескольким добровольцам предлагается взять на себя роли «йогов, погруженных в медитацию», сесть в «позу лотоса» и сохранять отрешенность и невозмутимость, что бы ни происходило вокруг, но не закрывая и не опуская глаза. Задача остальных участников – вывести их из этого состояния, делая все что угодно, но без физического прикосновения к ним. Проводится соревнование: кто из «йогов» сумеет дольше сохранить невозмутимость.

Игры со свободным сюжетом. В этих играх участники получают определенную социальную или профессиональную роль без дальнейшей конкретизации связанных с ней действий, знакомятся с кратким описанием игровой ситуации. Далее игра развивается спонтанно, в соответствии с их стереотипными представлениями о том, как обычно действуют представители такой роли. Такие игры позволяют, помимо демонстрации социальных стереотипов, раскрепостить участников, повысить уровень спонтанности их поведения.

...

Участникам предлагается представить, что они приехали в другой город, где им необходимо поселиться в отель. А там, в связи с проведением конференции, все места забронированы для юристов/ психологов/спортсменов и т. п. (могут называться различные специальности, стереотипные представления о которых необходимо прояснить). Задача играющих – убедительно продемонстрировать администрации отеля (обычно эту роль берет на себя ведущий, приглашая в помощники еще двух-трех участников), что они представители именно тех специальностей, для которых забронированы места.

При проведении ролевых игр целесообразно руководствоваться следующей последовательностью действий.

Описание ролей, задействованных в игре. Короткие, простые роли могут задаваться устно, в случае сложных описаний целесообразно подготовить для игроков инструктивные карточки. Последние могут содержать указание на то, кто этот персонаж, характеризовать его с позиции знаний, навыков, мотивов и убеждений, имеющихся ограничений и др., а также описывать предполагаемые действия персонажа. Однако дословно действия и высказывания игроков не описываются, инструкция содержит лишь общую схему действия. Не рекомендуется также излагать взгляды игрока или его чувства – это не «вводные» данные игры, а то, что должно получиться «на выходе».

Ввод в ситуацию ролевой игры. Прямой ввод в ситуацию, когда участники получают инструкцию и сразу же переходят к осуществлению игры, оправдан отнюдь не всегда, поскольку может вызвать у участников сопротивление. Зачастую целесообразен постепенный ввод в ситуацию игры через групповую дискуссию (сначала идет обсуждение ситуации, а потом предлагается представить и показать ее) или через разминку (см. главу «Подвижные игры»).

Выбор участников, распределение ролей. Роли могут распределяться добровольно, или участники предыдущего упражнения выбирают участников следующего, или же роли распределяются ведущим. Поскольку прямое назначение на роль может вызвать протест, ведущие иногда идут на небольшие хитрости, чтобы оформить свой выбор как волю случая.

Вариант с полностью добровольным распределением ролей самый простой для ведущего, однако в большинстве случаев он неоптимальный, поскольку приводит к тому, что все игры монополизируются несколькими самыми активными подростками, а пассивные вообще ни в чем не участвуют.

Инструктирование. Инструкции ведущего о том, как именно осуществлять игру, должны быть четкими, наглядными и лаконичными. Следует избегать ситуаций, когда инструктаж продолжается дольше, чем сама игра. На данной стадии обсуждать с участниками предполагаемый смысл игры преждевременно – более целесообразно сделать это при подведении итогов.

Собственно осуществление ролевой игры. Если ролей меньше, чем участников, то игра может быть организована как «аквариум» (несколько человек разыгрывают сюжет, остальные находятся вокруг в роли наблюдателей), или же разыгрываться параллельно – сразу в нескольких микрогруппах. Ведущий по ходу игры выполняет одну или несколько из следующих функций:

- ◆ контроль за соблюдением правил и временных рамок игры;
- ◆ разъяснение неправильно понятых указаний;
- ◆ наблюдение за действиями участников с целью обеспечения обратной связи по окончании игры;
- ◆ при необходимости – дальнейший инструктаж.

Иногда ведущий и сам участвует в игре. Но к этому следует подходить с осторожностью, так как такая ситуация может привести к снижению активности участников и невозможности для ведущего эффективно выполнять другие свои функции. В то же время самим участникам обычно более комфортно, если ведущий играет вместе с ними, а не находится в позиции внешнего наблюдателя.

Прежде чем переходить к следующей стадии, ведущему нужно четко обозначить момент окончания игры и выхода из ролей. Не следует допускать ситуации, когда некоторые участники уже прекратили игру и обсуждают ее «со стороны», а некоторые так и не вышли из своих ролей и продолжают говорить от их лица.

Обсуждение игры. На данной стадии участникам следует, оставив роли, подробно обсудить и проанализировать, что происходило в игре, и сделать выводы. Это очень важно, и зачастую целесообразно отвести на такую стадию в два-три раза больше времени, чем на саму игру. Ход обсуждения обычно включает следующие фазы:

1. Установление фактов: констатацию тех поведенческих проявлений, которые имели место в игре.
2. Анализ мотивов поведения, обсуждение возникавших в ходе игры эмоций.
3. Выяснение того, как полученный опыт может быть использован в жизни, проведение параллелей между игрой и действительностью.

В простых, коротких играх обсуждение обычно представлено не всеми тремя этапами, а организуется более компактно, концентрируясь вокруг вопросов о том, какой новый опыт получили участники и в каких реальных жизненных ситуациях он применим.

В основу ролевой игры может быть положена почти любая ситуация межличностного взаимодействия, которая актуальна для подростков и принципиально воспроизводима с учетом пространственно-временных ограничений тренингового занятия. Даже не столь важно, какая именно ситуация обуславливает игру; более значимо то, как выстроен сюжет, насколько ясно и четко даны инструкции, качественно ли организовано обсуждение. Если в ролевой игре воспроизводятся эмоционально значимые проблемные ситуации, заявленные самими участниками, подобная работа приближается к психодраме и обладает значительным психотерапевтическим эффектом. Однако для ее успешного проведения часто требуются специальные навыки, выходящие за рамки владения методикой проведения тренингов.

Во многих случаях ценность ролевых игр заключена именно в их содержании – «проигрывается» конкретный материал, содержание которого важно для подростков. Однако довольно часто эта сторона ролевой игры сама по себе ценности не представляет, а иной раз

бывает и откровенно фантастичной. В подобных вариантах ценность игры в том, что она позволяет интенсифицировать межличностное взаимодействие, эффективно продемонстрировать или выработать какие-либо поведенческие модели. Интерес смещается к взаимоотношениям, возникающим в ходе игры, ситуации же подбираются таким образом, чтобы максимально четко и динамично продемонстрировать рассматриваемые явления.

Иногда в тренингах используются модификации ролевой игры, в которых участники разыгрывают сцены не сами, а используют для этого мягкие игрушки, куклы (в том числе самостоятельно изготовленные бумажные куколки) и т. п. В остальном же схема проведения игры остается прежней. На наш взгляд, это оправданно, когда характеристики роли очень сильно отличаются от исполнителей (например, подросток играет новорожденного) или же когда непосредственное ролевое включение может оказаться болезненным для участников.

В заключение отметим некоторые **типичные ошибки** при использовании игровых методов в психологических тренингах:

- ◆ Недостаточная связь полученного в играх опыта с повседневной реальностью, превращение игрового действия в самоцель.
- ◆ Слабое осмысление полученного в ходе игры опыта, отсутствие когнитивной составляющей, недостаточное время для обсуждения.
- ◆ Избыточно частое применение игр развлекательного плана при недооценке других методов, что ведет к превращению ведущего в массовика-затейника.
- ◆ Игнорирование эмоционального состояния участников (как равнодушие, так и чрезмерно сильные эмоции становятся помехами в работе).
- ◆ Потеря чувства такта, превращение тренингового занятия в «душевный стриптиз» или психотерапевтическую сессию.

Методы групповой дискуссии

Под **групповой дискуссией** в тренинге понимается «совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения» (Бачков, 2000, с. 40).



В ходе дискуссий чаще всего обсуждается следующее:

- ◆ **События**, непосредственно происходящие в тренинговой группе в процессе работы (**интеракционная дискуссия**). Подобная групповая дискуссия обычно не выделяется в качестве отдельного структурного элемента тренинга, однако именно она используется в тренингах наиболее широко. Как раз к таким дискуссиям относятся обсуждения упражнений и других событий в группе, обмен эмоциями и впечатлениями по поводу выполненных упражнений, ряд техник получения обратной связи. На обсуждение упражнений зачастую

уходит в 2–3 раза больше времени, чем непосредственно на их проведение.

♦ **Проблемы**, значимые для большинства участников группы (**тематическая дискуссия**). С одной стороны, задачей такой дискуссии выступает обмен субъективным опытом по соответствующей проблеме, демонстрация разнообразия ее владения и возможных путей ее решения. С другой стороны, если это конкретная проблема, стоящая перед группой, задачей дискуссии может быть выбор пути ее решения.

♦ **Прошлый опыт** участников группы (**биографическая дискуссия**). В тренингах изучение прошлого опыта, как правило, не служит самоцелью, к данному виду дискуссии следует прибегать лишь в случае необходимости решения проблем, встающих перед группой в настоящем. Кроме того, такая дискуссия позволяет выстраивать параллели между тем, что происходит на тренинге, и накопленным ранее жизненным опытом участников.

Как правило, в групповых дискуссиях выделяется несколько фаз (Марасанов, 1998, и др.).

1. Ориентировка. Определяется тема и цели дискуссии. Следует проследить, чтобы тема была понята всеми участниками в одном ключе. В противном случае разговор может оказаться бессмысленным.

2. Сбор информации. Участники высказывают свои мнения, чувства, суждения, идеи по существу рассматриваемого вопроса. Если дискуссия посвящена поиску решения конкретной проблемы – целесообразно предложить участникам высказывать все возможные решения, которые приходят им в голову, исключая их критическую оценку (т. е. применить метод мозгового штурма).

3. Упорядочение, обоснование и совместная оценка полученной в ходе обсуждения информации. На этой же стадии происходит критическая оценка предложенных ранее вариантов решения поставленных проблем.

4. Завершение дискуссии: подведение итогов, сопоставление целей дискуссии с полученными результатами. Если обсуждалась конкретная проблема, формулируется способ ее решение.

Элементы групповой дискуссии так или иначе присутствуют при обсуждении любых упражнений, получении обратной связи и т. д. Однако она часто выступает и в качестве самостоятельной тренинговой техники. В таких случаях цель ее применения – поиск решения конкретных проблем, стоящих перед группой, или же обмен субъективным опытом участников по значимым для них вопросам, связанным с тематикой тренинга. Так, в подростковых тренинговых группах часто обсуждаются взаимоотношения со сверстниками, бурные дискуссии по этому поводу в ряде случаев возникают спонтанно. Кроме того, для подростков актуальны проблемы, связанные с собственным будущим. В группах, где сложился высокий уровень взаимного доверия, часто на первое место выходит именно эта тематика.

Вот еще несколько вариантов тем, которые обычно актуальны для подростков и могут быть положены в основу групповой дискуссии:

♦ *«Симпатия и любовь»* (почему нам нравятся именно те, кто нравится; как добиться взаимности).

♦ *«Как выбрать дорогу в жизнь»* (психологические основы выбора профессии).

♦ *«На экзамен – без страха»* (повышение эффективности подготовки к экзаменам, стратегия поведения на экзамене, методы снятия экзаменационной тревожности).

♦ *«Детки и предки»* (проблемы взаимоотношений с родителями; пути конструктивного решения конфликтных ситуаций в отношениях с родителями).

По степени активности ведущего групповые дискуссии можно условно разделить на *структурированные* (задается тема и регламентируется порядок прохождения дискуссии) и *свободные* (тема выдвигается самими участниками, ход дискуссии не регламентирован, ведущий пассивен или же участвует в дискуссии на правах рядового собеседника).

Замечательно, когда подростки сами выдвигают для обсуждения важные для них темы, однако полностью свободные дискуссии в подростковых группах, как правило, не очень

продуктивны. Даже если дискуссия начинается как свободная, ведущий обычно вносит в нее определенный элемент структурированности. Рассматриваемые далее приемы управления ходом дискуссии – это, по сути, как раз и есть способы ее структурирования.

Рассмотрим **основные приемы управления** ходом групповой дискуссии.

1. Задавание вопросов. Позволяет направлять групповую дискуссию, активизировать ее ход, подключать пассивных участников, расставлять акценты в обсуждаемом материале.

Иногда высокоструктурированная дискуссия целиком строится с помощью вопросов ведущего. Наиболее продуктивно использовать открытые или косвенные (задаваемые в форме утвердительного предложения) вопросы. Закрытые вопросы, подразумевающие очень короткий, односложный ответ, следует задействовать весьма осторожно. Они не располагают к дискуссии, а если таких вопросов много, у участников может возникнуть ощущение допроса, что вызывает сопротивление. В то же время подобные вопросы оправданы при необходимости свернуть ход дискуссии и подтолкнуть участников к подведению ее итогов, при чрезмерной активности подростков, а также в противоположной ситуации – при полной пассивности группы и отсутствии ответов на открытые вопросы. В таком случае закрытые вопросы, предполагающие хоть какой-то, пусть короткий ответ, все равно дают возможность завязать диалог и впоследствии перейти к открытым вопросам. Рекомендуется также избегать вопросов, начинающихся со слова «почему». Они обычно вызывают только ответ «потому...», содержащий лишь ссылки на внешние причины и не несущий психологической ценности.

2. Введение правил. Понятно, что при групповых дискуссиях должны соблюдаться все основные правила тренинговой работы, о чем при необходимости можно напоминать участникам. Кстати, эти правила наиболее полно регламентируют порядок прохождения именно групповой дискуссии, а не других видов деятельности. Если в процессе дискуссии дается обратная связь, следует настаивать на соблюдении правил конструктивной обратной связи (см. выше). И, главное, подростков следует приучить придерживаться правила «когда один говорит, другие слушают». Если оно соблюдается слабо, можно ввести дополнительные условия:

◆ Правило «Микрофон»: среди участников от одного к другому передается предмет – например, небольшая мягкая игрушка. Говорит только тот, у кого этот предмет окажется в руках, остальные слушают. Иногда полезно иметь два таких предмета, один из которых постоянно находится в руках у ведущего (который оставляет за собой право высказываться независимо от того, у кого в руках второй предмет).

◆ Правило «Перефраз»: свою мысль участник может высказывать только после того, как изложил своими словами основную мысль выступавшего перед ним.

3. Прямое инструктирование. В структурированных дискуссиях зачастую присутствует возможность дать четкую и однозначную инструкцию о том, как организовать беседу. Например, при поиске решения конкретных проблем это могут быть правила мозгового штурма. Его алгоритм таков:

◆ изложение проблемы ведущим;

◆ генерирование участниками максимального числа вариантов решений без их критической оценки;

◆ критическая оценка предложенных вариантов;

◆ выбор наиболее подходящего из них.

Иногда целесообразно построить обсуждение по типу так называемой Балинтовской группы. Такая дискуссия протекает по следующему алгоритму:

◆ один участник излагает суть рассматриваемой проблемы и задает группе вопросы, на которые хотелось бы получить ответ;

◆ другие участники по кругу задают ему уточняющие вопросы;

◆ каждый по кругу излагает свое видение проблемы и дает ответы на поставленные перед группой вопросы;

◆ участник, излагавший проблему, излагает ее видение с учетом выслушанных мнений.

4. Собственные высказывания ведущего, выступающего в роли рядового участника дискуссии. Ведущий может высказать свое мнение, акцентировать внимание на каких-либо фразах участников, обобщить ранее высказанные мнения и т. п. С одной стороны, фразы ведущего обычно оцениваются как значимые, участники воспринимают их непосредственное содержание. С другой, ведущий выступает при этом в роли эталонного участника, демонстрирующего психологически грамотное построение высказываний.

Чтобы организовать дискуссию более эффективно, ведущему следует придерживаться следующих правил: 1. Не нужно принуждать участников следовать в обсуждении именно тому порядку идей, который кажется правильным ведущему. Даже структурированная дискуссия подразумевает довольно большую свободу для участников.

2. Позвольте дискуссии развиваться в направлении тех проблем, которые осознаются подростками во время их диалога друг с другом.

3. Стремитесь подкреплять любые теоретические рассуждения жизненными примерами и практическими упражнениями. В противном случае подростки не смогут соотнести их со своим жизненным опытом.

4. Поощряйте участников создавать свои собственные психологические идеи. Ведь если идея воспринимается в качестве своей собственной, она куда скорее повлияет на реальное поведение, чем если она навязана извне!

5. Поощряйте участников говорить друг с другом. Дискуссия, превращенная в монолог ведущего, теряет свою эффективность, а лекция – это отнюдь не самый результативный метод передачи информации подросткам и, тем более, изменения их взглядов.

6. Помогайте участникам осознавать их собственные предложения, идеи, вопросы, которые возникают у них в процессе дискуссии. Учите их слушать не только окружающих, но и самих себя.

7. Старайтесь сами внимательно слушать то, что говорится участниками, и поощряйте их слушать друг друга.

8. Одобряйте участников, когда они находят аргументы или подтверждения собственным идеям, верованиям, убеждениям.

9. Демонстрируйте участникам, что сказанное ими заставляет слушателей, в том числе и вас, задумываться.

10. Не настаивайте на том, чтобы участники анализировали, обсуждали каждый из вопросов до тех пор, пока не получат на него исчерпывающий ответ.

И. Будьте осторожны при утверждении и изложении собственных взглядов, больше поощряйте участников думать самостоятельно. Избегайте манипулирования ими, для того чтобы представить свою точку зрения как наиболее оправданную.

12. Не превращайте дискуссию в сеанс психотерапии, попытку решить сугубо личные проблемы участников.

Разнообразие тренинговых упражнений

Тренинговое упражнение представляет собой относительно обособленный в структурном и смысловом отношении блок работы, построенный вокруг какого-то конкретного действия и направленный на решение общих задач. Иногда для обозначения такого блока используется понятие «номер» (Растянников, 1994).

Упражнения обычно построены на интеграции разных методов, основные из которых – коммуникативная игра и ее обсуждение (групповая дискуссия). Количество тренинговых упражнений велико, и сориентироваться в их многообразии бывает довольно сложно. Кроме того, многие психологи, имеющие опыт работы в соответствующей области, разрабатывают и авторские упражнения. Чтобы эффективно вести тренинг, из обширного набора упражнений нужно выбрать для каждого занятия лишь несколько наиболее подходящих, т. е. позволяющих максимально эффективно решать задачи, стоящие перед конкретной группой в конкретных условиях работы.

Для того чтобы обоснованно совершать такой выбор, следует опираться на классификацию упражнений. Однако общепризнанного подхода к ней не выработано. В разных учебных и методических пособиях упражнения классифицированы по сильно различающимся схемам, а иногда вообще предлагаются «россыпью». Приведем в качестве примера несколько классификаций тренинговых упражнений (табл. 1).

Таблица 1

Выделяемые группы тренинговых упражнений	Источник
Разогревающие упражнения и упражнения на знакомство Упражнения, выполняемые в парах Упражнения для малых групп Исследование зрительного контакта Исследование чувств Гештальт-упражнения Упражнения на оценивание Упражнения на развитие навыков проведения консультирования Упражнения на развитие навыков ассертивного поведения Упражнения на развитие навыков интервьюирования Упражнения на развитие навыков фасилитации	Бурнард, 2001
Разминки Упражнения на работу с именем Упражнения на «интенсивное пространственное взаимодействие» Упражнения на новый сенсорный опыт Упражнения на «границы психологических пространств» Упражнения на речевые действия Эмоциональная гимнастика и изобразительные игры Сюжетно-ролевые игры Проективные упражнения Упражнения на быстрый отдых и расслабление	Лидерс, 2001

«Испытания в узком смысле слова» Упражнения на обратную связь Телесно-ориентированные упражнения Упражнения на личностную внимательность и личностную лексику	
Упражнения, связанные с наблюдением и вниманием Упражнения, связанные с умением сосредоточиться Упражнения на взаимное понимание Игры, проясняющие взаимные представления друг о друге Упражнения-шутки Сюжетно-ролевые игры Упражнения по выработке навыков	Марасанов, 1998

Эти и многие другие классификации не являются ни взаимоисключающими, ни

противоречивыми. Просто существует немало оснований, по которым можно систематизировать упражнения. Кроме того, авторами классификаций таковые обычно не оговариваются, что приводит к снижению системности изложения материала. В каждой из приведенных выше классификаций используется сразу несколько оснований. Рассмотрим наиболее важные, по которым можно выделить те или иные тренинговые упражнения.

По организации выполнения упражнения можно разделить на:

◆ *выполняемые каждым участником индивидуально.* Такая работа может быть организована фронтально (упражнения выполняются всеми участниками одновременно), а может быть индивидуальной – упражнение выполняет один человек, остальные участники в это время образуют группу поддержки, выступают в роли наблюдателей, дают обратную связь и т. п.;

◆ *выполняемые в парах.* Как и в предыдущем случае, возможен вариант с параллельной работой нескольких пар или одновременно работает лишь одна пара. При переходе к следующим упражнениям состав пар рекомендуется менять, чтобы участники получили разнообразный социальный опыт;

◆ *выполняемые в микрогруппах.* Могут работать несколько подгрупп одновременно. Если же одна микрогруппа сидит в кругу и ведет работу, а остальные участники находятся за пределами круга в роли наблюдателей, то мы получаем форму организации работы «аквариум»;

◆ *выполняемые в общей группе.* Впрочем, многие упражнения могут выполняться как в нескольких микрогруппах, так и в общей группе. Целесообразность той или иной формы их проведения зачастую определяется не сущностью упражнения, а размером группы.

Следует отметить, что упражнения, относящиеся к любой из перечисленных групп, могут как налагать, так и не налагать ограничения на максимальное количество участников. Зависит это не столько от того, выполняется ли упражнение индивидуально, в парах или в более крупных группах, сколько от содержания упражнения. Это необходимо учитывать при проведении тренингов в многочисленных группах. Некоторые упражнения накладывают ограничения и на минимальное количество участников. Если в группе занимается менее 6–7 человек, набор техник, имеющихся в распоряжении ведущего, существенно сокращается.

Как правило, после упражнений, выполняемых индивидуально или в парах, все равно следует их коллективное обсуждение в общем кругу. Если упражнения выполняются в микрогруппах, обсуждение допустимо проводить также в микрогруппах (что целесообразно при большом количестве участников) или выносить в общий круг. Удачный методический прием – подробно обсудить работу в микрогруппах, а на большой круг вынести наиболее яркие, запомнившиеся моменты данного обсуждения. При выполнении дальнейших упражнений состав пар или микрогрупп рекомендуется менять – это дает участникам возможность получить больше опыта общения с разными людьми и снижает проявление нежелательной в условиях тренинга тенденции к распаду большой группы на отдельные подгруппы.

По характеру деятельности участников. Как правило, в каждом упражнении можно выделить какую-то преобладающую разновидность деятельности участников, т. е. они могут преимущественно:

◆ *разговаривать.* Это групповые дискуссии, большая часть ролевых игр, многие упражнения, направленные на развитие коммуникативных навыков, и т. д.;

◆ *общаться с помощью невербальных средств* (жестов, мимики, выразительных движений и т. д.). Это преимущественно упражнения, направленные на развитие соответствующих коммуникативных навыков, а также на повышение сплоченности группы.

Сюда же входят многие телесно-ориентированные упражнения;

◆ *проявлять физическую активность.* Это подвижные игры, телесно-ориентированные упражнения. Понятно, что какую-либо форму физической активности подразумевает подавляющее большинство упражнений, однако ведущей она бывает далеко не во всех из них;

♦ *рисовать*. Это арт-терапевтические техники, а также некоторые упражнения, направленные на развитие эмпатии и навыков невербального общения (например, «Разговор в рисунках»);

♦ *писать*. В тренингах письменная работа чаще всего используется на стадии получения обратной связи. Существует и целый ряд техник, в основе которых лежит идея написания письма («Письмо самому себе», «Прощальное письмо» и т. д.), однако они более характерны для групп с психотерапевтической направленностью. (Описание множества таких техник см. Фопель, 1999.);

♦ *работать с текстами*. Этот вид деятельности в условиях тренинга не очень типичен, хотя и вполне применим на стадии знакомства с новой информацией (см. описание технологии «Зигзаг» ниже), при ознакомлении с материалами для групповых дискуссий и т. п.

Возможны и другие виды активности (например, манипулирование определенными предметами). Наконец, некоторые упражнения вообще не требуют проявлять внешнюю активность, работа происходит во внутреннем плане (например, техники визуализации, медитативные упражнения).

По возрасту, на который рассчитано упражнение. Ограничения, связанные с возрастом, объясняются тем, что многие упражнения требуют для своего проведения определенного уровня развития познавательных процессов, произвольной регуляции поведения или социального опыта. При работе с подростками возрастные ограничения незначительны (например, они касаются некоторых наиболее откровенных телесно-ориентированных техник).

Следует отметить, что упражнения чаще всего имеют нижнюю, но не имеют четкой верхней границы возрастной пригодности. Так, вряд ли целесообразно предлагать младшим школьникам ролевую игру «Собеседование при приеме на работу». В то же время бывают иные тренинги, на которых уже взрослые люди весьма увлеченно занимаются такими «детскими» делами, как игра в обзывалки, драки подушками и шитье тряпичных куколок (кстати, эти игры вполне применимы и в работе с подростками). Все определяется контекстом тренинговой ситуации и решаемыми задачами.

По стадиям тренинга, на которых уместно применять упражнения.

1. *Упражнения для начала тренинга* : техники знакомства, введения правил, несложные упражнения, направленные на демонстрацию содержания тренинговой работы, формирование интереса к занятиям и сплочение группы.

2. *Упражнения, проводимые преимущественно в первой половине тренинга*. Как правило, они относительно несложные, способствуют сплочению группы и возникновению у участников чувства «Мы», формированию взаимного доверия, выработке навыков совместных действий. В некоторых типах тренингов используются техники, вызывающие отрицательные эмоции и провоцирующие агрессию в отношении ведущего; потом эти эмоции станут материалом для группового анализа и дальнейшей проработки проявившихся в них проблем. Следует учитывать, что при использовании таких техник в работе с подростками велик риск распада группы, поэтому применять их следует с осторожностью.

3. *Упражнения, проводимые преимущественно в середине тренинга или ближе к его завершению*. Речь идет об упражнениях, требующих высокого уровня групповой сплоченности, взаимного доверия, связанных со стрессогенными ситуациями или требующих какой-либо специальной подготовки. Именно подобные упражнения в наибольшей степени направлены на решение собственно тренинговых задач.

4. *Завершающие упражнения*. Ориентированы главным образом на подведение итогов работы, получение обратной связи.

По стадиям отдельного тренингового занятия, на которых уместно применять упражнение.

1. *Упражнения-разминки* , применяемые в начале занятия, а также по ходу работы, если требуется активизировать участников. Для разминки лучше подбирать упражнения,

отвечающие следующим критериям:

- ◆ Упражнение должно быть коротким, относительно простым, не предполагающим длительное обсуждение.
- ◆ Оно должно вызывать заинтересованность участников, создавать положительный эмоциональный фон.
 - ◆ В его выполнение должны быть вовлечены все участники (в крайнем случае – максимально возможное количество участников).
 - ◆ Желательно, чтобы упражнение подразумевало физическую активность, давало возможность «расшевелиться», размяться не только в психическом, но и физическом смысле.
 - ◆ Лучше всего, когда упражнение позволяет параллельно задействовать аудиальный, визуальный и кинестетический каналы получения информации.
- 2. *Упражнения, применяемые на основной части занятия.* Они направлены собственно на решение тренинговых задач.
- 3. *Завершающие упражнения.* Как правило, включают элементы получения обратной связи по прошедшему занятию.

По психологическому или психотерапевтическому направлению, в рамках которого разработаны упражнения. В тренингах нередко используются упражнения, характерные для гештальт-подхода, арт-терапии, игровой психотерапии, психодрамы, телесноориентированной психотерапии, некоторых школ глубинной психологии. Многие тренинговые технологии разработаны в рамках поведенческой психотерапии, основанной на положениях бихевиоризма. Довольно часто социально-психологические тренинги сочетают в себе элементы разных подходов, для них характерна эклектичность.

Вместе с тем значительное число тренинговых упражнений невозможно отнести к какому-либо конкретному направлению психологии. Кроме того, в основу некоторых из них положены незначительно видоизмененные игры, взятые из подростковой субкультуры (например, «БИП»), техники из системы подготовки актеров («Пишущая машинка») или даже прикладные гимнастические упражнения («Встреча на узком мостике»).

По преимущественным задачам, решаемым с помощью данного упражнения.

Например, это могут быть такие задачи:

- ◆ знакомство участников, их взаимное представление;
- ◆ повышение уровня активности участников, их эмоциональное вовлечение в работу;
 - ◆ сплочение тренинговой группы;
 - ◆ развитие навыков координации совместных действий;
 - ◆ развитие навыков вербального и невербального общения;
- ◆ повышение чувствительности, получение нового сенсорного опыта;
- ◆ развитие умений конструктивно выражать чувства и эмоции, повышение уровня осознанности эмоций;
 - ◆ обучение стратегиям поведения в конфликтных ситуациях;
 - ◆ получение обратной связи для участников и/или ведущего.

Это лишь основные целевые ориентиры. Если же выделять группы упражнений по конкретным навыкам, формируемым в ходе их выполнения, то число выделяемых групп может измеряться сотнями.

Приведенная классификация весьма условна. Большинство упражнений в той или иной степени позволяют решать несколько задач параллельно. То, на решении какой именно будет сделан акцент, зависит от небольших нюансов в проведении упражнения или обсуждения результатов. Однако данная классификация наиболее практически ориентирована и позволяет легко подбирать упражнения, принимая во внимание стоящие перед ведущим задачи.

При выборе упражнений следует учитывать:

- ◆ особенности группы, с которой ведется работа (количество участников, их возрастной и половой состав, степень мотивированности к прохождению занятий);
- ◆ задачи, которые планируется решать на данном занятии (каждое упражнение должно

способствовать решению этих задач);

◆ уровень готовности группы к выполнению соответствующих упражнений (так, на нескольких первых занятиях группа обычно еще не готова к выполнению упражнений, связанных со стрессогенными ситуациями, требующих высокой степени доверия или подразумевающих тесный телесный контакт);

◆ наличие внешних условий, необходимых для проведения соответствующих упражнений (возможность сесть в круг, наличие принадлежностей для рисования и т. п.);

◆ состояние и пожелания участников.

Обратная связь в тренинге

Обратная связь – одна из важнейших составляющих психологического тренинга. С содержательной точки зрения, она выступает особой разновидностью социального знания – «знанием о человеке, которое возвращается этому человеку партнером (партнерами) по общению» (Петровская, 1982, с. 123). Кроме того, так может называться разновидность общения, в которой происходит этот возврат.



Обратная связь – это главный инструмент самопознания человека, формирования реалистичной системы представлений о себе, собственном поведении. Это один из основных механизмов, обеспечивающих эффективность тренинга.

Она «является универсальным средством объективации деятельности, перевода поведения участников тренинга с импульсивного, неосознанного уровня регуляции деятельности на осознанный» (Березняков, 1999). Это происходит потому, что участники получают возможность взглянуть на свое поведение глазами окружающих, тренинговая группа выступает для них своеобразным зеркалом, в котором отражаются их модели поведения. Обратная связь в тренингах «сквозная» – в той или иной форме она представлена на всех их этапах.

Обратная связь присутствует и в обычном общении, но в большинстве случаев оказывается при этом искаженной. Ее целью служит не столько донесение до адресата информации о нем, сколько воздействие на него. Сказанное человеку о нем самом не всегда совпадает с тем, что говорится о нем же «за глаза» (вспомните какие-нибудь дошедшие до ваших ушей сплетни про вас и соотнесите с тем, что их распространители говорят вам в лицо). Зачастую не больше степень соответствия и между высказываемым и тем, о чем действительно думают и что чувствуют. Кроме того, форма обратной связи в обычном общении не всегда обеспечивает ее принятие: высказывания чаще имеют обобщенный (непонятно, о чем конкретно идет речь) и оценочный (активизирующий защитные механизмы личности) характер. В тренинге же взаимодействие организуется таким образом, чтобы искажения обратной связи сводились к минимуму, а форма ее подачи обеспечивала

адекватное принятие.
С методической точки зрения,

...

► **Обратную связь в тренингах** можно определить как совокупность методов и приемов, направленных на получение участниками и/ или ведущим информации о том, как их поведение сказывается на окружающих.

Сюда входят как высказывания ведущего и участников группы, так и набор специальных тренинговых процедур.

Для того, чтобы обратная связь состоялась, должны выполняться два условия:

1. Поступление сведений о человеке;
2. Готовность этого человека принять их.

В подростковом и молодежном возрасте, когда происходит формирование идентичности, поступление достоверных сведений о человеке от окружающих и их принятие очень актуально для благополучного протекания социализации. Однако с методической точки зрения организовать глубокую и содержательную обратную связь в групповой работе с подростками довольно сложно. Во-первых, подростки не всегда в состоянии обеспечить поступление адекватных сведений о своих сверстниках, а если источником такой информации выступает взрослый, это может восприниматься как наставление и вызывать протест. Во-вторых, Я-концепция (система представлений о самих себе) большинства подростков еще не очень устойчива и весьма ранима, и такие сведения могут вызывать болезненные реакции или наталкиваться на труднопреодолимые психологические защиты. В-третьих, при работе с подростками необходима динамика, а многие традиционные процедуры получения обратной связи по своей сути статичны. Подростки любят не столько слушать, сколько действовать, и попытки проводить с ними длительные обсуждения их собственных действий обычно не очень продуктивны.

По нашему мнению, обратную связь можно рассматривать на разных уровнях, исходя из особенностей ее предмета и места в общей структуре тренинга. Наибольшей продуктивности обратной связи при работе с подростками удастся достичь, когда она уравновешена с точки зрения представленности разных уровней.

Первый уровень : непосредственные реакции участников группы и/или ведущего на поведение отдельных участников, отражающие то, как это поведение повлияло на них, какие вызвало чувства и ответные действия. Предметом обратной связи на данном уровне выступают конкретные действия участников.

Второй уровень : специальные техники, позволяющие участникам в обстановке доверия и безопасности узнать, как к ним относятся другие, что одобряют в их поведении, а что нет. На этом уровне предметом обратной связи выступают личностные особенности и поведенческие стереотипы участников, которые могут проявляться в разных конкретных ситуациях.

Третий уровень : техники подведения итога работы в конце занятия или тренинга в целом, позволяющие глубже понять, кто из участников как проявил себя на тренинге, какие реакции каждого из участников запомнились другим более всего, какие личностные качества каждого из участников способствовали его продуктивной работе, а какие – препятствовали. Предметом обратной связи выступают уже не только особенности личности и поведения отдельных участников, но и групповое взаимодействие в целом.

Четвертый уровень : техники, позволяющие ведущему получить информацию о том, как воспринимается его работа участниками, в чем удалось достигнуть результатов, а в чем – нет. Например, это может осуществляться посредством анкетирования. Предметом такой обратной связи оказывается работа ведущего.

С одной стороны, обратная связь может предоставляться на различные действия или

высказывания участников на любом этапе тренинга (уровень № 1). С другой стороны, существует ряд упражнений, интенсифицирующих ее (уровень № 2). Например, это различные модификации техники «Горячий стул»: доброволец садится в центре тренингового круга, остальные по очереди говорят ему, какие чувства и благодаря чему он вызывает, какие ассоциации с ним связаны и т. п. Подробное описание ряда упражнений, направленных на получение обратной связи, можно найти в книгах И. В. Вачкова (2000), А. Г. Лидерса (2001), Н. Ю. Хряцовой и др. (1999). В целом, следует отметить, что такие упражнения часто связаны со стрессогенными ситуациями, их целесообразно проводить только тогда, когда в группе создана атмосфера доверия и продуктивной совместной работы.

Кроме того, техники обратной связи могут быть рассчитаны на завершающий этап отдельного занятия или тренинга в целом (уровень № 3). В таком случае обратная связь позволяет подвести некоторый итог проделанной работе, и дается она уже не только на конкретные действия отдельных участников, но и на групповое взаимодействие в целом.

Обратная связь участников на действия ведущего (уровень № 4), помимо очевидной задачи повышения его профессионального уровня, способна оказать и мощное влияние на групповую динамику, особенно при работе с подростками. Если ведущий позволяет участникам высказывать мнения о своей работе и даже проводит специальные процедуры, направленные на это (хотя бы в форме простого письменного опроса), создается база для формирования подлинно партнерских взаимоотношений. Ведь подростковый возраст представляет собой, по удачному выражению А. Г. Лидерса (2001), возраст психологической соизмеримости со взрослостью. Чтобы это ощущение соизмеримости возникло в ходе тренинга, обратная связь должна быть двусторонней и симметричной, т. е. касаться не только участников, но и самого ведущего.

По содержанию обратная связь, как правило, затрагивает поведение того, кому она дается, и/или связанные с этим поведением чувства того, кто ее предоставляет. Типичная фраза, содержащая обратную связь, строится по схеме: «Ты делаешь... я при этом чувствую...» Если обратная связь предоставляется не на поведение, а на чувства или эмоции другого человека, то ее целесообразно начать с констатации внешних проявлений чувства («Я вижу, у тебя начали дрожать колени...») и закончить выдвижением гипотезы о причине этих проявлений («...похоже, это говорит о страхе»). Прямое название чувств или эмоций другого человека («Сейчас ты чувствуешь страх») относительно обратной связи не очень эффективно, хотя такой прием иногда и используется в психологическом консультировании.

Обобщая и дополняя мнение ряда авторов (Смид, 2000; Бачков, 2000; Петровская, 1982 и др.) можно сказать, что обратная связь, чтобы быть конструктивной (т. е. несущей реальные сведения в форме, обеспечивающей их принятие), должна отвечать ряду следующих требований:

- ◆ Быть описательной, а не оценочной.
- ◆ Быть неотсроченной, соответствовать принципу «Здесь и сейчас». Чем быстрее она предоставляется, тем выше ее эффективность.
- ◆ Быть специфичной, т. е. относиться к конкретным проявлениям участников, а не к личности в целом.
- ◆ Быть релевантной, т. е. соответствующей потребностям как того, кто ее получает, так и того, кто ее предоставляет.
- ◆ Ориентироваться на те черты, которые действительно могут быть изменены.
- ◆ Реализовываться в контексте тренингового взаимодействия, а не выбиваться из него.
- ◆ По возможности, быть сформулированной в Я-высказываниях, особенно если речь идет о чувствах.
- ◆ Быть адресной, относиться к конкретным участникам, микрогруппам или к группе в целом, но не к абстрактным «отдельным товарищам».
- ◆ Иметь «обратный адрес», т. е. даваться от собственного лица или от лица конкретной, четко обозначенной микрогруппы, а не от «некоторых из нас» [2].
- ◆ Представать как констатация фактов, а не как советы или назидания.

Конкретизируем отмеченные положения на примерах: приведем формулировки обратной связи, соответствующие отмеченным правилам или нарушающие какие-либо из них (табл. 2).

Таблица 2

Правило	Примеры обратной связи	
	Удачная формулировка	Неудачная формулировка
<i>Описательность</i>	От тебя пахнет табаком	От тебя воняет как от пепельницы
<i>Неотсроченность</i>	Сегодня (только что) ты...	А вот помнишь, две недели назад ты...
<i>Специфичность</i>	Я испытываю недоумение, когда ты говоришь «Не знаю» в ответ на все вопросы	Ты такой, что в общении с тобой остается только недоумевать
<i>Релевантность</i>	Ты говоришь, что хочешь стать спортсменом. Для этого важна воля	Если бы ты увлекался математикой, то понял бы, что для нее важна пунктуальность
<i>Ориентация на изменяемые черты</i>	Мне тяжело общаться с тобой, когда ты навеселе	Мне тяжело общаться с тобой, поскольку ты обладаешь восточными чертами внешности
<i>Нахождение в контексте тренинга</i>	Я воспринял как обиду то, что ты мог бы помочь мне в предыдущем упражнении, но не сделал этого	Я воспринял как обиду то, что ты не дал мне списать домашнее задание по английскому, и я получил «2»
<i>Я-высказывание</i>	Я испытываю раздражение, когда ты...	Ты раздражаешь меня тем, что...

<i>Адресность</i>	Мне кажется, ты ведешь себя так, что... В нашей группе происходит...	А вот некоторые из присутствующих ведут себя так, что...
<i>Конкретный источник</i>	Я чувствую, что... Я не понял смысл этого упражнения	Все здесь чувствуют... Группа не понимает смысл этого упражнения
<i>Констатация фактов</i>	У меня сложилось впечатление, что ты ведешь себя пассивно	Да ты просто действуй активно, и у тебя все получится!

Что касается последнего примера, то сами по себе советы, рекомендации, предписания и т. п. в психологических тренингах не противопоказаны (хотя и не стоит злоупотреблять ими), просто они малоэффективны в качестве обратной связи. Их функция – это не обратная связь, а фасилитация, побуждение участников к более активным действиям.

Легко заметить, что перечисленные правила в значительной степени характеризуют конструктивное общение в целом, а не являются специфическими именно для такой его

формы, как обратная связь. Если же человек их нарушает, его общение часто оказывается деструктивным, ведущим к обострению конфликтов. Поэтому, если молодые люди в ходе тренинга привыкнут следовать данным правилам, это само по себе повысит их коммуникативную компетентность применительно и к другим ситуациям общения.

Упомянутые требования к обратной связи в наибольшей степени применимы на уровне непосредственных реакций на действия других участников (первый уровень по нашей схеме). Если речь идет о специальных техниках получения обратной связи (второй и третий уровни), названные требования полностью выполнимы не всегда. Например, если обратная связь по проделанной работе дается в конце занятия, правило «здесь и сейчас» обычно нарушается – ведь то, что обсуждается, по определению уже находится в прошлом. Если же обратная связь предоставляется на действия ведущего (четвертый уровень), эти правила в принципе выполнимы, но не столь актуальны: квалифицированный ведущий способен конструктивно воспринять обратную связь вне зависимости от формы ее предъявления. В то же время обратная связь ведущему способна сыграть роль модельной ситуации – на ее примере можно безболезненно для участников продемонстрировать, когда она конструктивна, а когда вызывает только негативные эмоции.

Как вводить все описанные требования к обратной связи? Формулировать их все сразу как дополнительные тренинговые правила не очень эффективно, так как участники не смогут оперативно сориентироваться в таком их количестве, это вызовет путаницу. Кроме того, придется долго объяснять, к каким именно ситуациям данные правила применимы. По нашему мнению, их эффективнее постепенно вводить путем демонстрации ведущим соответствующих моделей поведения на собственном примере и переформулирования неудачных высказываний участников, а уже потом, возможно, сформулировать в качестве правил.

До сих пор речь шла о личной обратной связи, даваемой окружающими людьми. Однако широко используется и аппаратная обратная связь, когда поведенческие проявления человека фиксируются с помощью технических устройств (видеокамера, фотоаппарат, диктофон и т. п.), после чего демонстрируются и обсуждаются. Для подобной обратной связи удобнее всего использовать многофункциональное электронное устройство, совмещающее функции цифрового фотоаппарата, видеокамеры и диктофона и дающее возможность просматривать отснятые материалы на экране телевизора и/или монитора компьютера.

Аппаратная обратная связь – мощное средство, позволяющее человеку взглянуть на свое поведение не только глазами других, но и самому оценить его, что называется, со стороны. Кроме того, съемка позволяет многократно возвращаться к наиболее показательным фрагментам, регулировать темп воспроизведения материала, пользоваться стоп-кадром. При работе с подростками очень важно и то, что аппаратная обратная связь обычно воспринимается как более объективная, чем личностная. В то же время она в большинстве случаев используется как дополнение к личностной. Отснятые фрагменты демонстрируются не только тому, кто на них запечатлен, но и всей группе. В ходе их коллективного обсуждения дается личностная обратная связь, материалы же служат основой для нее. Даже сам просмотр практически всегда сопровождается комментариями ведущего и участников, возвратом к ряду моментов, поэтому на него уходит в 2–3 раза больше времени, чем занимает сама запись. А по окончании просмотра чаще всего организуется групповая дискуссия, занимающая еще, как минимум, столько же времени. Это необходимо учитывать, планируя длительность упражнений.

Когда в тренинге широко используется фото– и видеосъемка, желательно, чтобы в качестве оператора выступал человек, не являющийся участником тренинга. Совмещение ролей ведущего и оператора весьма сложно и доступно только для достаточно опытных (не только в проведении тренингов, но и в осуществлении фото-, видеосъемки репортажного жанра [3]) специалистов. Если же поручать съемку кому-либо из участников – это будет отвлекать их от работы, к тому же нельзя поручиться за качество отснятых материалов. Не все люди чувствуют себя комфортно, зная, что их поведение фиксируется на видео.

Использование же на тренингах скрытой камеры обычно отвергается по этическим соображениям, да и технически не всегда возможно. Поэтому следует предварительно разъяснить подросткам, для чего будут использоваться отснятые материалы, и дать им возможность привыкнуть к присутствию в тренинговом помещении оператора с камерой. Кроме того, на первых занятиях, пока участники еще недостаточно привыкли к такой организации работы, не рекомендуется осуществлять портретную съемку, лучше ограничиться общими планами.

В целом обратная связь – один из основных механизмов, посредством которого обеспечивается результативность психологического тренинга с подростками и молодежью. Для достижения высокой эффективности действия обратной связи необходимо ее сбалансировать с точки зрения различных ее уровней и форм (личностная и аппаратная), а также привести в соответствие ряду правил. Если в ходе тренинга участники обучаются предоставлять конструктивную обратную связь, это не только способствует решению специфических тренинговых задач, но и само по себе свидетельствует о повышении уровня коммуникативной компетентности подростков.

Психодиагностика и психологический практикум в тренинге

При проведении психологических тренингов с подростками многие специалисты считают целесообразным использовать такие виды работы, как *психологическое тестирование* и *психологический практикум*. Они не являются специфичными для тренинга, однако их применение в ряде случаев помогает увеличить эффективность последнего.

Психологическая информация, полученная с использованием каких-либо тестов, обычно воспринимается подростками и молодежью как более обоснованная, чем та, которая получена в обратной связи. Кстати, объективно она далеко не всегда наиболее верная: опытный специалист, наблюдая за участниками тренинга, зачастую способен дать более точную и объективную информацию о психологических особенностях, чем полученную с помощью краткой (а другие в условиях тренинга обычно и не применяют) методики анкетного типа. Однако подростки скорее примут такую информацию, если она будет не просто высказана, а представлена ведущим как интерпретация результатов какого-либо теста.

Психодиагностические методики, используемые в контексте тренинговой работы, должны быть **научно обоснованными и методически грамотно сконструированными**, т. е. валидными и надежными. Многочисленные «тесты» из популярных журналов и газет, созданные неизвестно кем, научно не подкрепленные и не прошедшие апробирование, диагностируют тоже неизвестно что или вообще ничего. В лучшем случае, они способны выполнять развлекательные функции, но в работе профессионального психолога им не место.

На тренинге **следует пользоваться относительно короткими, простыми в проведении и в обработке методиками**. Если проведение тестирования или анкетирования занимает час-другой, а результаты удастся узнать вообще только на следующем занятии, эту работу практически невозможно вписать в общую канву тренинга. Оптимальная длительность тестирования в тренинге составляет не более 15–20 минут (включая обработку результатов), после чего следует переходить к обсуждению. С этим требованием связана определенная сложность в подборе методик: те из них, которые научно обоснованы, зачастую требуют гораздо большего времени на проведение и обработку результатов. Иной раз они включают сотни вопросов, что совершенно исключает вероятность встроить их органично в контекст тренинга.

Иногда ведущие самостоятельно сокращают число вопросов в методике или выборочно используют лишь некоторые шкалы из нее. К подобной практике следует подходить с осторожностью: чтобы методика после такой модификации оказалась пригодной к использованию, необходимо знать принципы конструирования психологических тестов, а

также очень хорошо представлять себе, в чем состоит диагностируемый психологический феномен. В рамках тренингов использовать такие урезанные варианты методик в большинстве случаев допустимо, однако применять их для решения собственно психодиагностических задач или для исследований нежелательно (перед этим нужно проводить специальную работу по стандартизации нового варианта, что требует серьезной подготовки в области психодиагностики).

Методики должны иметь **понятную интерпретацию**, изложить которую можно разговорным языком, без использования специальной терминологии. Применение терминов допускается только в исключительных случаях, и обязательно с раскрытием их содержания на общедоступном уровне. Тренинг – это не лекция по общей психологии, и заниматься на нем разъяснением того, что такое шизотимия или чем различаются ассертивность и толерантность, несколько неуместно. Кроме того, методики, применяемые в тренинге, должны обладать высокой очевидной валидностью. Они вызывают интерес и доверительное отношение в том случае, если связь между их содержанием и интерпретацией результатов интуитивно понятна участникам. Если же спрашивалось об одном, а результаты касаются чего-то совершенно другого (как часто бывает в проективных тестах), в контексте тренинга подобное не очень уместно.

Желательно, чтобы психологический феномен, который диагностирует методика, допускал возможность демонстрации в тренинговых условиях. В лучшем случае удастся подобрать конкретное упражнение, в котором обнаруживаются изучаемые с помощью методики психологические явления. Так, например, стратегии поведения в конфликтных ситуациях (методика Томаса; см. занятие 13 в главе 2) можно продемонстрировать на примере того, как ведут себя участники, вынужденные разойтись вдвоем на узенькой полоске (упражнение «Встреча на узком мостике»). Даже если подобная демонстрация затруднительна, результаты проведения психодиагностических методик должны давать богатый материал для групповых дискуссий.

В последнее время все большее распространение получает практика проведения психодиагностических методик за компьютером, с помощью специальных программ. Это вполне закономерно и обоснованно, поскольку такая процедура дает ряд преимуществ, важнейшее из которых – удобство, связанное с автоматизацией процедуры обработки и интерпретации результатов. Однако в тренингах часто используется и традиционная, с помощью карандаша и бумаги (так называемая бланковая) форма организации тестирования. Во-первых, проводить тренинги в компьютерных классах неуместно, а постоянно перемещаться из оборудованных компьютерами в обычные аудитории не всегда удобно. Во-вторых, когда тест проводится «в живую», это дает возможность для постоянного диалога между участниками и ведущим. Поэтому к вопросу о том, использовать ли в контексте тренингов электронные или бланковые формы психодиагностических методик, следует подходить гибко.

Если методики проводятся в бланковой форме, то для тренинга наиболее удобна следующая процедура: сначала ведущий дает инструкцию и стимульные материалы к методике (чаще всего в условиях тренинга они даются в устной форме), участники коллективно выполняют методику. Затем ведущий дает инструкции по обработке результатов, которая тоже выполняется самими участниками. Далее, когда они уже имеют на руках собственные результаты, ведущий рассказывает о соответствующем психологическом феномене и комментирует, о чем же свидетельствуют высокие, средние и низкие показатели. Потом организуется собственно обсуждение. Участники делятся своими соображениями о плюсах и минусах, связанных с высокими и низкими показателями, и о том, в каких реальных жизненных ситуациях проявляется соответствующее психологическое качество. При желании участники могут также поделиться собственными результатами и впечатлениями, возникшими у них по данному поводу, но настаивать на том, чтобы это непременно сделали все, смысла нет. Еще одна интересная возможность использования результатов психодиагностики в рамках тренинга – организовать ролевую игру, в которой

участники продемонстрируют особенности поведения людей с различной степенью выраженности исследуемых характеристик.

Еще один ракурс использования психодиагностических методик в контексте тренинга – проверка его эффективности, получение обратной связи от группы. В таком случае методика проводится дважды – перед началом тренинга и после его окончания. Различия в полученных результатах могут служить объективным доказательством эффективности тренинга.

Под **психологическим практикумом** в тренинге понимается органично встроенная в его канву «демонстрация психологических фактов и феноменов» (Лидере, 2001, с. 147). Такая работа выступает источником психологических знаний для участников, повышает интерес к занятиям, дает богатый материал для групповых дискуссий.

Психологические феномены демонстрируются при этом на самих участниках тренинга. Иногда часть участников выполняет упражнения, а остальные находятся в роли наблюдателей. В таких случаях впоследствии проводится обсуждение, в котором участники излагают субъективный взгляд на происшедшее по ходу работы, а наблюдатели – объективное видение. Однако чаще всего задания выполняются всеми участниками одновременно. В этом случае они излагают в обсуждении субъективное видение происшедшего, объективные же комментарии остаются за ведущим.

Иногда в психологический практикум в рамках тренинга встраивают упражнения по таким темам общей психологии, как «мышление», «ощущение», «восприятие» и т. д. (Лидере, 2001). На наш взгляд, рассматривать в тренинге эти темы сами по себе, без учета контекста межличностного общения, не очень продуктивно, поскольку органично встроить их в рамки проводимой работы удается редко и при этом не решаются специфичные для тренинга задачи. Если ведущий считает нужным изучить с участниками эти разделы психологии, лучше провести отдельный практикум вне тренинга, а не прибегать к механическому объединению разных видов работы.

Однако почти любая тема из общей психологии может быть раскрыта в практикуме с социально-психологических позиций. Например, психологию восприятия можно изучить на примере восприятия человеком человека. Мышление – связать с социальным интеллектом (попутно обсудив структуру последнего, выполнив его диагностику и сделав несколько упражнений, направленных на его развитие) и т. п. Подобный ракурс рассмотрения общепсихологических вопросов в контексте тренингов надо только приветствовать.

Тесно связаны с содержанием психологических тренингов и органично дополняют его, например, следующие темы:

1. Наблюдение и наблюдательность в общении с другими людьми.
2. Психология эмоций.
3. Психология межличностных коммуникаций.

Желательно, чтобы процедуры, используемые в психологических практикумах в рамках тренинга, отвечали следующим требованиям.

◆ Были органично связаны с общим контекстом тренинговой работы, направлены на изучение тех же феноменов, которые воспроизводятся в ролевых играх и обсуждаются в групповых дискуссиях.

◆ Обладали высокой надежностью, т. е. приводили бы к предполагаемым результатам в подавляющем большинстве случаев с минимальной зависимостью от внешних условий проведения и личностных особенностей испытуемых.

◆ Были наблюдаемы как извне, объективно, так и изнутри, субъективно.

◆ Допускали проведение в том же помещении, где идет тренинг, не требовали сложной или громоздкой аппаратуры, каких-либо труднодоступных расходных материалов и т. п.

◆ Были относительно компактными, быстрыми в проведении и в анализе результатов.

Ряд методик для психологического практикума, применимых в работе с подростками, можно найти в «Атласе по психологии» (Гамезо, Домашенко, 1999), в книге А. Г. Лидерса (2001), а также в «Практикуме по наблюдению и наблюдательности» (Регуш, 2001).

Деятельность ведущего психологического тренинга

В процессе работы ведущий тренинговой группы может выступать в разных профессиональных ролях, занимать различные позиции во взаимоотношениях с участниками. Так И. Ялом (2000) выделяет две основные позиции ведущего: *технического эксперта* или *участника группы, устанавливающего модели поведения*. В первом случае велика роль технологий, ведущий активно ведет организацию, инструктирование, анализ. Во втором – выступает в роли эталонного участника, обеспечивает обратную связь и фасилитацию (активизирует происходящие в группе процессы).

С. Крадохвил (1978) предлагает несколько иную классификацию ролей ведущего группы.

- ◆ *Активный руководитель* (инструктор, учитель, режиссер, инициатор, опекун).
- ◆ *Аналитик* (дистанцированный от участников группы, лично нейтральный).
- ◆ *Комментатор*.
- ◆ *Посредник* (эксперт, не берущий на себя ответственность за происходящее в группе, но периодически вмешивающийся в групповой процесс и направляющий его).
- ◆ *Член группы* (аутентичное лицо со своими индивидуальными особенностями и жизненными проблемами).

В какой именно профессиональной роли будет выступать ведущий, зависит от того, какие виды его деятельности преобладают.

Последние перечислены ниже.



Организация деятельности участников. Чтобы начать работу, подростков необходимо встретить, рассадить, ввести правила работы и контролировать их выполнение, управлять ходом групповых дискуссий. При выполнении многих упражнений участников следует разместить определенным образом (пространственная организация), следить за временем работы и вовремя делать перерывы (временная организация) и т. д. Подходы, в рамках которых ведущий предлагает группе взять на себя ответственность и ждет, пока произойдет самоорганизация групповой деятельности, в работе с подростками эффективны не всегда.

Инструктирование. Чтобы участники смогли выполнить какое-либо упражнение, воспользоваться психодиагностической методикой и т. п., ведущему необходимо дать инструкции, как именно это делается. Инструкции следует давать четко, однозначно, в простых формулировках.

Фасилитация. Ведущий повышает интенсивность групповой деятельности, подключает к ней пассивных участников, подталкивает нерешительных на то, чтобы испытать себя в сложном упражнении. Это может осуществляться путем прямых стимулирующих высказываний, задавания вопросов, демонстрации и т. д. Один из эффективных способов фасилитации, срабатывающий в подростковых группах практически

безотказно, – бросание вызова группе путем констатации сложности упражнения и выражения сомнения, получится ли оно. «Есть очень интересное упражнение, но оно довольно сложное и часто вызывает страх. Не знаю, стоит ли его проводить в нашей группе или ограничиться чем-нибудь попроще...» (естественно, подразумеваемое упражнение действительно должно быть довольно сложным, иначе этот прием работать перестанет).

Демонстрация моделей поведения, ожидаемых от участников. Ведущий часто выступает в роли эталонного участника, обучение происходит в значительной степени путем наблюдения и подражания. По нашему мнению, именно в таком ключе следует понимать расхожую фразу о том, что инструментом работы психолога служит собственная личность. Если же ведущий сам систематически демонстрирует неконструктивные модели общения (повышает голос, не слушает участников и т. п.), трудно ожидать, что его подопечные научатся общаться более конструктивно.

Информирование. Ведущий раскрывает перед участниками какие-либо факты, приводит примеры из своего жизненного опыта, излагает научные знания по рассматриваемым на занятиях вопросам. Тренинги очень часто включают в качестве структурных элементов такие виды работы, как информационные блоки и мини-лекции.

Анализ, интерпретация происходящих в группе событий. Ведущий может выступать в роли эксперта и комментировать происходящее в группе с опорой на имеющиеся у него специальные знания или же стимулировать участников к самостоятельному анализу. Обычно большая часть тренинга строится на работе с чувствами, и этот вид деятельности ведущего важен тем, что подключает к работе также и ресурсы мышления.

Обеспечение обратной связи на действия участников. Следует учесть, что обратная связь от ведущего воспринимается как более значимая, чем от других участников, поскольку психолог в глазах подростков – эксперт, носитель специальных знаний и жизненного опыта.

Иногда функции ведущего, работающего с подростковыми группами, сводят всего к трем основным пунктам: организация процесса, демонстрация моделей желательного поведения, информирование (Яничева, 1998). Однако чем в большей степени ведущий способен к проявлению ролевой гибкости во взаимодействии с группой и чем более полно он владеет различными видами деятельности, необходимыми для проведения тренинга, тем шире его профессиональные возможности.

«Тренерская позиция в групповой работе с подростками имеет свою специфику. Необходимое условие успешной работы подростковой группы – осознание ведущим асимметричности отношений с участниками по параметру ответственности. Здесь крайне важно почувствовать грань и сохранить баланс между профессиональной ответственностью за качество своей работы и передачей ответственности за выбор подростку. Последнее, возможно, – одна из главных задач среди множества противоречий подросткового возраста» (Березников, Яничева, 2007, с. 195).

В процессе управления тренинговой группой с целью влияния на происходящие в ней события ведущий осуществляет действия, которые называются вмешательства, или интервенции (intervention).

Так, Д. Кеннард и др. (2002) описывают следующие типы интервенций.

◆ *Сохранение* – выявление или закрепление существующих границ дозволенного. Это ограничения места, времени, допустимого поведения участников и т. п. Например, к такому типу вмешательства можно отнести напоминание о правилах работы в группе, если кто-то из участников вышел за их рамки.

◆ *Открытая фасилитация* – вмешательство, направленное на обеспечение дальнейшего развития группового процесса. При этом у ведущего нет предварительной гипотезы о том, что именно должно произойти в группе, он просто подстегивает процесс работы.

◆ *Направленная фасилитация* – вспомогательные замечания, основанные на какой-либо предварительной гипотезе ведущего и дающие толчок к работе группы в определенном направлении.

♦ *Интерпретация* – выявление ведущим чувств и смыслов, которые неочевидным образом присутствуют в действиях и высказываниях как группы в целом, так и отдельных ее участников.

♦ *Действие* – любой вид физической активности ведущего, сопряженный с изменением положения в пространстве (вставание со стула, перемещение, прикосновение и др.).

♦ *Самораскрытие* – высказывание ведущего, раскрывающее содержание его собственного внутреннего мира или какой-либо факт из его жизненного опыта. В простейшем варианте ведущий говорит о чувствах, которые у него вызывают происходящие в группе события.

♦ *Моделирование, демонстрация* – деятельность ведущего, которая впоследствии становится частью поведенческого репертуара участников. Например, при возникновении напряженных ситуаций во внутригрупповом общении ведущий может своим примером продемонстрировать, как конструктивно выходить из них. Если с группой работают одновременно двое ведущих, они могут производить моделирование путем демонстрации различных коммуникативных приемов на примере общения друг с другом.

♦ *Отсутствие непосредственного отклика* – в некоторых ситуациях это тоже может быть средством вмешательства в групповой процесс.

Описанные выше классификации видов деятельности и способов интервенции по своему содержанию частично перекрываются, однако в них раскрываются разные уровни работы ведущего. В первом случае речь идет об организации деятельности ведущего как его целенаправленной активности, т. е. в основу положены цели. Во втором же случае раскрываются конкретные действия в ответ на групповые ситуации, т. е. речь идет о средствах.

Допустим, группа работает пассивно и не включается в дискуссию или же отказывается от участия в упражнении. Какова же тогда цель деятельности ведущего? Скорее всего, повысить уровень групповой активности, обеспечить фасилитацию. А какие конкретно действия он может предпринять?

♦ *Открытая фасилитация* – напрямую предложить подросткам работать более активно.

♦ *Направленная фасилитация* – обратиться с этим же предложением к конкретному участнику (скорее всего, к лидеру) или же более детально раскрыть ожидаемые направления проявления активности.

♦ *Сохранение* – напоминание о наличии правила «работать активно».

♦ *Интерпретация* – анализ причин пассивного поведения участников. Может выполняться в форме задавания вопросов участникам и/или высказывания ведущим собственных мыслей.

♦ *Самораскрытие* – выражение собственных чувств, связанных с пассивностью группы.

Это не исчерпывающий список. Ведущий может совершить какие-либо физические действия, повысить свой собственный уровень активности или, напротив, самоустраниться от руководства группой (правда, в этой ситуации последние два действия вряд ли приведут к активизации участников) и т. д. Однако все это будет совершено в рамках деятельности, целью которой служит активизация группы.

В ходе групповой работы между участниками складываются определенные взаимоотношения, которые динамично меняются. Они включают отношения типа «лидерство/подчинение», различные ролевые позиции участников (кто-то, например, постоянно выступает в группе генератором идей, а кто-то критиком), а также направленные друг на друга эмоции и чувства. Система этих меняющихся отношений носит название **групповой динамики**. Для описания структуры межличностных отношений участников, лежащих в основе групповой динамики, может использоваться понятие «*групповая матрица*» – «гипотетическая сеть коммуникативных связей и отношений... в конечном счете определяет смысл и значимость всех событий, в ней осуществляются все вербальные и

невербальные контакты» (Foulkes, 1964, цит. по: Кеннард и др., 2002).

В зависимости от того, осуществляет ли ведущий деятельность по целенаправленному формированию этой структуры, выделяют группы со спонтанной и управляемой динамикой.

Как правило, группы тренинга общения для подростков характеризуются управляемой динамикой.

Ведущий может придерживаться различных стилей руководства группой, таких как:

- ◆ *авторитарный* – решает все единолично, осуществляет свои решения в приказном порядке, на себя же берет ответственность за результаты;
- ◆ *демократический* – решения принимаются с учетом интересов как ведущего, так и всех участников, происходит разделение ответственности;
- ◆ *либеральный* – ответственность за управление происходящим передается преимущественно самим участникам, ведущий принимает роль эксперта, советчика;
- ◆ *попустительский* – ведущий самоустраивается от руководства, ответственность за работу никто на себя не берет.

Как правило, в качестве оптимального стиля руководства тренинговой группой рассматривается демократический. Однако абсолютизировать эту позицию не следует, при некоторых условиях более оправданны другие стили.

Так, в некоторых случаях могут быть целесообразны авторитарные проявления:

- ◆ когда задачи группы жестко структурированы (например, в учебных тренингах) и должны быть решены в течение ограниченного времени;
- ◆ когда кто-то из участников проявляет неадекватное поведение, мешающее нормальному ходу работы и/или представляющее угрозу для психологической безопасности других участников (оскорбления, угрозы и т. п.);
- ◆ когда участники оказались в растерянности и сами не понимают, что происходит в группе и как себя вести, или испытывают сильный стресс.

Либеральный стиль оптимален при сочетании двух условий: высоком базовом уровне подготовки участников (они, четко понимая свои запросы, могут самостоятельно расставить приоритеты и сформулировать пожелания ведущему) и сформированной внутренней мотивации к прохождению тренинга. В работе с подростками такие условия складываются относительно редко, однако они характерны для многих студенческих групп, особенно если это студенты психологических специальностей.

Что же касается попустительского стиля, то он, как правило, не очень продуктивен, ибо связан с отказом как ведущего, так и участников от ответственности за происходящее в группе.

Иногда тренинг проводят два психолога, работающие в одной группе параллельно. В таком случае свойственные им роли обычно взаимно дополняются. Среди психологов-практиков применительно к такой ситуации широко используются понятия «*эмоциональный лидер*» (тот ведущий, который выполняет функцию фасилитатора, активизирует группу, «заражает» ее своими эмоциями, делает работу более динамичной) и «*интеллектуальный лидер*» (ведущий, склонный к анализу, обстоятельным комментариям, всегда готовый привести необходимые факты). Поэтому в парах наиболее успешно работают не те ведущие, которые обладают сходными личностными чертами, а те, чьи личностные особенности взаимно дополняют друг друга.

Для того чтобы успешно проводить психологические тренинги с подростками, ведущий должен обладать:

1. Специальными знаниями и умениями, необходимыми для проведения такой работы. Они касаются как тренинговых технологий в целом, так и специфики работы с данной возрастной категорией. Знания можно приобрести в традиционном обучении или изучая литературу, однако соответствующие умения формируются только активными методами.
2. Знанием о закономерностях развития психики подростков, об их современной субкультуре, потребностях, ценностях и жизненных реалиях. То, что говорит и делает ведущий, должно быть для подростков релевантным – отвечающим их потребностям и

соотносимым с их реальным жизненным опытом.

3. Собственным опытом прохождения тренингов в роли участника, а также, желательно, и в роли ассистента ведущего. Чтобы иметь возможность гибко подходить к управлению работой группы и к использованию техник, очень важно прочувствовать все это «изнутри».

4. Психологическими чертами, способствующими данной работе. В частности, такими:

- ◆ высокий уровень социального интереса: концентрация на других людях, желание и способность им помогать;
- ◆ открытость новому опыту;
- ◆ восприимчивость к переживаниям других людей, эмпатичность;
- ◆ способность к предъявлению окружающим подлинных эмоций и переживаний;
- ◆ ролевая гибкость, способность принимать разные роли с учетом текущей ситуации;
- ◆ оптимизм, энтузиазм;
- ◆ высокий уровень саморегуляции;
- ◆ уравновешенность, терпимость к фрустрациям и ситуациям неопределенности;
- ◆ уверенность в себе, позитивное самоотношение;
- ◆ высокий уровень общего и социального интеллекта. Эффективной работе ведущего тренинга помимо недостаточного уровня владения профессиональными знаниями и умениями препятствует следующее:
 - ◆ наличие большого числа собственных нерешенных психологических проблем;
 - ◆ некоторые личностные черты, такие как ригидность, подозрительность, вспыльчивость и т. п.;
 - ◆ ярко выраженные акцентуации характера, особенно такие, как возбудимая или шизоидная;
 - ◆ низкая компетентность в общении, склонность к демонстрации неконструктивных моделей межличностного взаимодействия. Подготовка ведущих психологических тренингов за рубежом проводится многоэтапно и, как правило, включает изучение теоретических основ психологического тренинга, приобретение опыта участия в различных тренингах, наблюдение за работой тренинговых групп с последующим методическим разбором просмотренных занятий, работу в роли ассистента ведущего, самостоятельное проведение тренингов с участием супервизора. В отечественном же высшем психологическом образовании система подготовки ведущих тренингов пока сформирована явно недостаточно. В большинстве случаев знакомство с этим методом работы ограничивается прохождением одного-двух учебных тренингов и прослушиванием теоретического курса. Учитывая высокую социальную востребованность работы ведущих психологических тренингов, следует признать актуальной задачу совершенствования системы их подготовки в рамках высшего и последиplomного образования.

Отметим, что ведущий тренинга не обязательно должен быть психологом по базовому образованию. Такую работу могут вполне результативно выполнять и представители других специальностей (педагоги, спортивные тренеры, врачи-психотерапевты), получившие соответствующую методическую подготовку. Вместе с тем наличие психологического образования и даже опыт работы по этой специальности еще не гарантируют успешного проведения тренингов.

Фактически для ведущего зачастую важнее оказывается опыт педагогической работы с подростками и молодежью, а не опыт работы психологом-консультантом или проведения психодиагностических обследований.

Логика конструирования тренингов

Как правило, тренинговое занятие начинается с краткого обмена чувствами, мыслями, пожеланиями – так называемого *шеринга* (от англ. *to share* – «делиться»). Например, каждого участника можно попросить ответить на следующие вопросы:

1. Что я сейчас чувствую?
2. Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием?
3. Готов ли я к работе? Если нет, то чем группа может мне помочь?
4. Чего я жду от предстоящего занятия?

Участники по очереди высказываются (по кругу или же в свободном порядке, в зависимости от желания). Если кто-либо из участников не хочет высказываться, он сообщает, что пропускает свою очередь. При проведении психологических тренингов со взрослыми участниками эта стадия порой занимает едва ли не половину занятия (на профессиональном жаргоне ведущих – «раскрученный шеринг»), однако при работе с подростками ее затягивание неоправданно. Достаточно того, чтобы каждый желающий кратко, двумя-тремя фразами обозначил свою позицию по поставленным вопросам, после чего группа переходит к активным действиям.

Далее обычно следует разминка. Цель ее – повысить уровень активности в группе, вызвать эмоциональную вовлеченность всех участников в происходящее. Участникам обычно нравится, если ведущий перед началом разминки интересуется их самочувствием и предлагает выбрать более или, напротив, менее подвижный вариант упражнения.

В основной части занятия необходимо умеренно частое чередование видов деятельности участников (в среднем 3–4 раза за 2-часовое занятие). Строить работу с подростками на основе одного вида деятельности даже в течение часа не очень эффективно, поскольку это приводит к потере внимания и снижению заинтересованности. Но и слишком частую смену видов деятельности также следует признать ошибочной, так как она может спровоцировать фиксацию участников на внешней форме, а не на содержании занятия.

Желательно, чтобы упражнения в основной части занятия были подобраны в логической последовательности: обсуждение каждого предыдущего подготавливало к выполнению следующего. Самые сложные упражнения целесообразно проводить в середине или в начале второй половины занятия.

А. Г. Лидере (2001) рекомендует подбирать для тренингов упражнения таким образом, чтобы день был *уравновешен* по следующим параметрам:

- ◆ групповые и индивидуальные формы работы;
- ◆ объем работы с девушками и юношами;
- ◆ объем работы со «старожилами» группы и новичками (это актуально при работе открытых групп, состав которых меняется по ходу тренинга);
- ◆ количество упражнений без рефлексии и обратной связи и с таковыми;
- ◆ «сидячие» упражнения и упражнения, предусматривающих перемещение участников.

В завершающей части занятия обычно проводится повторный шеринг. Обсуждаемые вопросы, естественно, несколько отличаются от тех, что ставились в начале занятия. Например, это может быть следующий блок вопросов:

1. Что больше всего запомнилось на прошедшем занятии, оставило самое яркое впечатление?
2. Какой новый опыт я вынес из этой встречи?
3. Чем хотелось бы заняться на следующей встрече?

Кроме того, перед завершением занятия ведущему желательно подвести и озвучить его краткий итог. Если ведущий считает нужным провести какие-либо упражнения, направленные на получение углубленной обратной связи от группы, это в большинстве случаев также целесообразно делать в данной части.

Иногда ведущие (или реже – сами участники) вводят определенные ритуалы, завершающие тренинговые занятия, например: группа образует тесный общий круг, участники кладут руки на плечи соседей и закрывают глаза, после чего мысленно передают соседям положительные эмоции. Как правило, на физическом уровне эта «мысленная передача» выражается в легких покачиваниях круга. Красиво выглядит ритуал с зажженной свечкой, которая передается участниками, стоящими в очень тесном кругу, от одного к другому. При передаче свечки из рук в руки озвучиваются хорошие пожелания друг другу.

Отметим ряд общих принципов конструирования тренинговых программ и подбора упражнений (Березников, Яничева, 2007, с. 202):

- ◆ ориентация на задачи возраста и запросы участников;
- ◆ сочетание полезности и занимательности программ;
- ◆ ориентация на актуальные жизненные ситуации и запросы;
- ◆ возможность адаптации и корректировки программ с учетом особенностей конкретной группы;
- ◆ последовательность и преемственность в разработке и реализации программ.

Как правило, в структуре тренинговой программы можно условно выделить следующие части.

Начальный этап работы. Обычно включает процедуру знакомства участников, вводную беседу – рассказ о том, что такое тренинг, чем предстоит заниматься и какие задачи будут при этом решаться. Надо мотивировать участников к посещению занятий, а также дать им возможность высказаться о том, что привело на тренинг лично их, зачем они здесь находятся и что ожидают от дальнейшей работы. На этом же этапе вводятся правила работы в тренинговой группе (см. ниже), проводятся несложные упражнения, направленные на формирование интереса к занятиям, сплочение группы.

Основная часть работы. Ее содержание бывает самым разнообразным. Как правило, в начале основной части программы преимущество отдается относительно простым упражнениям, направленным на сплочение группы, повышение эффективности совместной деятельности, формирование взаимного доверия участников. В дальнейшем возрастает число более сложных упражнений, направленных на решение других задач тренинга, требующих координации совместных действий и взаимного доверия участников, подразумевающих стрессогенные ситуации.

Завершающая часть. Посвящается подведению итогов, получению углубленной обратной связи по проделанной работе как для участников, так и для ведущего. Кроме того, важно обратить внимание на то, каким образом полученные в тренинге навыки могут быть использованы в реальной жизни.

Если требуется оформить тренинговую программу в письменной форме (например, для утверждения администрацией образовательного учреждения, прохождения рецензирования и т. п.), то можно придерживаться следующего плана:

1. *Предисловие* (желательная часть). Включает базовые теоретические положения, лежащие в основе программы, отмечает новизну последней по сравнению с уже имеющимися, опыт ее апробирования и т. п. Из предисловия должно быть понятно, на решение какой проблемы направлена предлагаемая программа и посредством чего она позволит ее решить.

2. *Пояснительная записка.* Содержит следующую информацию:

- ◆ название программы;
- ◆ на кого данная программа рассчитана (возраст, желательный объем группы, прочие требования к участникам);
- ◆ количество часов тренинга;
- ◆ цели и задачи программы;
- ◆ кроме того, желательно отметить, какие средства необходимы для реализации программы, каковы требования к подготовке ведущего.

3. *Содержание программы.* Описание последовательности занятий, задачи и приблизительные планы каждого из них.

4. *Заключение* (желательная часть). В нем речь может идти об опыте использования программы, критериях ее эффективности, ракурсах использования, связи с другими тренинговыми программами.

5. *Список литературы.* Содержит ссылки на литературные источники, знакомство с которыми желательно для работы по программе. Кроме того, приводятся все цитируемые источники. Если программа предусматривает работу участников с литературой (для

тренинговых занятий как таковых это не очень типично, но в качестве домашнего задания вполне допустимо), то целесообразно оформить два списка литературы: для участников и для ведущего.

Степень подробности описания программы сильно различается. Более подробное описание необходимо, если программа создается для передачи технологии другим ведущим. Для собственного применения обычно достаточно кратких планов; более того, наличие в руках у ведущего подробного конспекта занятия будет отвлекать его от непосредственного взаимодействия с группой, лишит поведенческой гибкости и, в конечном итоге, снизит результативность работы.

По нашему мнению, при разработке тренинговой программы целесообразно придерживаться следующей последовательности действий.

1. Определение целевой аудитории (контингента, на который рассчитан тренинг) и той ключевой проблемы, на решение которой он будет направлен.

2. Формулирование целей тренинга и их конкретизация в задачах.

3. Определение пространственно-временных условий проведения тренинга (количество часов, режим работы, требования к помещению).

4. Подбор содержания тренинга исходя из целей и задач, особенностей контингента занимающихся, пространственно-временных условий работы.

5. Определение структуры тренинга, распределение отобранного содержания по занятиям.

6. Определение потребностей в расходных материалах (бумага, карандаши, краски и т. п.) и в специальном оборудовании (видеокамера, мультимедийный проектор, подстилки для выполнения упражнений на полу и т. п.).

7. Определение путей привлечения участников к тренингу, способов формирования мотивации к его посещению.

Для продуктивной работы тренинговой группы все участники, а также и сам ведущий, должны придерживаться определенных правил, которые позволяют структурировать общение в группе в соответствии с принципами тренинга. Правила целесообразно обсудить и принять на первой же встрече.

Демократичные варианты, при которых участники сами вырабатывают свод правил путем длительного обсуждения в кругу, при проведении тренингов с подростками малопригодны. Причина этого не в боязни того, что участники примут «неправильные» правила (опытный ведущий всегда может развернуть ход дискуссии в желательную для него сторону да и сам факт наличия правил зачастую важнее их конкретного содержания). Просто обсуждение, скорее всего, превратится в длительный, занудный и малопродуктивный процесс, смысл которого будет, к тому же, не очень понятен для участников. Даже если сформулированные таким образом правила окажутся весьма хороши, убедиться в этом может оказаться некому – не исключено, что группа после такого скучного занятия на следующее уже не придет. Поэтому обсуждение правил направлено не столько на выяснение того, нужны они или нет (это принимается как факт), сколько на их разъяснение и конкретизацию.

Обычно более целесообразно предлагать готовый свод правил и даже специально оговаривать, что за ведущим остается право отказать любому участнику в посещении тренинга при регулярном нарушении указанных норм. Если это кому-нибудь не нравится, можно привести спортивный пример: «Это как в спортивных играх. Вот в футболе, скажем, полевым игрокам нельзя брать мяч руками, при нарушении судья их удаляет, и это не обсуждается. Психологический тренинг – это тоже игра со своими правилами!» При удачном проведении тренинга пользоваться подобным правом практически не приходится, но в некоторых сложных случаях очень хорошо помогает упоминание о его наличии. Другой вопрос, что необязательно выдавать сразу много правил в готовом виде, достаточно 4–5 (табл. 3), а участники при желании предложат дополнения к ним.

Таблица 3. Возможный свод правил

Приходить на занятия без опоздания	Работать активно, участвовать в предлагаемых упражнениях
Говорить только от своего лица: не «Все тут думают», а «Я думаю»	Не обсуждать то, что происходит на занятиях, за пределами группы
Слушать друг друга внимательно, не перебивая	? – заполните эту клетку сами

Не стоит использовать такие упоминаемые в некоторой специальной литературе названия правил, как «Конфиденциальность» и «Здесь и сейчас», поскольку подобные формулировки большинству подростков понять сложно. Что же касается распространенного правила «Обращаться друг к другу по тренинговым (выбранным самими участниками) именам и на *ты*», мы обычно не выделяем его в качестве отдельного требования. Процедура выбора тренинговых имен не всегда адекватно воспринимается подростками, тем более уже знакомыми ранее, поэтому лучше использовать уклончивую формулировку: «Представьте так, как вы хотели бы, чтобы к вам обращались в группе». Обычно в ответ на это участники произносят свое имя в какой-нибудь форме, которая им приятна («Настюха» и т. п.), реже – прозвища, совсем редко – чужие имена. Ведущий представляется тоже по имени, форма обращения к нему («ты» или «Вы») допускается любая. Нет никакого смысла настаивать, чтобы участники обращались к ведущему обязательно на «ты», так как это вызывает у многих из них дискомфорт.

Ведущему следует учитывать, что при работе с подростками и молодежью правило неразглашения информации участниками чаще всего нарушается, особенно если тренинг проходит в школе. Школа – мир замкнутый, и весьма вероятно, что новости тренинга станут общеизвестными. Именно поэтому мы не рекомендуем глубоко затрагивать на групповых занятиях личностную проблематику отдельных участников. При необходимости такой работы лучше провести индивидуальные консультации.

По окончании каждого тренингового занятия ведущему рекомендуется выполнять небольшой самоанализ, в котором отмечать наиболее и наименее удачные эпизоды, расхождения между запланированным и реально проведенным, интересные случаи на занятии, новые идеи и методические находки. Более продуктивно выполнять этот самоанализ в письменной форме, что позволит возвращаться к его результатам при планировании новых тренингов.

Специфика работы в разных группах

Рассмотрим, каковы возможные пути комплектования подростковой тренинговой группы и в чем заключается специфика работы в группах, сформированных разными способами.

Добровольное участие. Подростки приходят в группу по собственному желанию. Для ведущего это оптимальный вариант. Чтобы участники добровольно пришли в тренинговую группу, должны быть решены такие задачи, как информирование потенциальных клиентов о возможности посещения тренинга и их мотивирование на выбор в пользу реализации данной возможности. При этом, с одной стороны, имеет смысл опираться на пользу, которую могут принести тренинговые занятия; с другой – важно обратить внимание и на тот факт, что занятия сами по себе интересны.

Нужно предоставить подросткам информацию о возможности посещения тренинга, заинтересовать их этим, убедить, что тренинг способен им помочь. Это можно сделать несколькими способами.

◆ В непосредственном контакте с подростками. Психолог рассказывает о своей работе, проводит демонстрационные занятия и т. д. Чтобы эта работа была успешной, необходимо обладать навыками самопрезентации.

♦ Через работающих с подростками учителей. Такой способ эффективен при выполнении двух условий – учителя пользуются авторитетом в глазах подростков и сами уверены в эффективности тренинговой работы. Однако условие добровольности участия полностью сохраняется только в том случае, если учителя ограничиваются ненавязчивым информированием, не переходя к настоятельным рекомендациям. Понятно, что для этого психологу необходимо провести предварительную работу с учителями.

♦ Через печатные информационные материалы (объявления, короткие информационные буклеты и т. п.). Чтобы оказать желаемый эффект, подобные информационные материалы должны быть краткими, запоминающимися, апеллирующими к актуальным для подростков темам.

Следует учитывать, что профессия психолога зачастую окружена в сознании подростков не всегда адекватными стереотипами, снижающими эффективность вышеописанной работы. Так, по нашим данным, около половины подростков воспринимают психолога как врача-психиатра и считают, что к нему обращаются только для лечения психических заболеваний. Пока подросток придерживается такого убеждения, он вряд ли добровольно пойдет на тренинг, проводимый специалистом-психологом (занимающиеся проведением тренингов педагоги и социальные работники находятся в этом плане в более выигрышной позиции). Сначала необходимо изменить эти убеждения и дать подросткам понять, что психолог работает как раз преимущественно со здоровыми людьми.

«Добровольно-принудительное» участие: по настоянию учителей, родителей и т. п. С такими подростками работать сложнее, поскольку они менее мотивированы на работу и порой просто «отсиживают время» или вступают с ведущим в игру: «А вот попробуй сделай что-нибудь со мной!». Один из возможных способов завязать содержательную беседу с таким подростком – задавать вопросы не о нем самом, а о мотивах тех, кто привел его на тренинг. Можно предложить ему посидеть какое-то время за кругом в роли наблюдателя (если, конечно, не возражает группа), – скорее всего, он рано или поздно чем-нибудь заинтересуется и подключится к занятиям. Если же в течение 3–4 первых занятий подросток так и продолжает «отсиживать положенное», то, по нашему мнению, имеет смысл предложить ему освобождение от этой «обязанности» (сделать это следует в индивидуальной беседе), поскольку он будет тормозить работу группы.

Обязательное участие в тренинге. Подобная ситуация имеет место, когда, например, занятия по психологии, проводимые в тренинговой форме, входят в число учебных предметов. Обычно в таких случаях занятия четко структурированы, подразумевают более активную позицию ведущего и включают ту или иную форму оценивания работы участников. Однако злоупотреблять перечисленными особенностями нецелесообразно, так как тренинг при этом может потерять свою специфику и превратиться в традиционный учебный курс о том, что такое тренинг. Он может быть актуален для студентов-психологов или социальных педагогов, но для подростков он бессмыслен.

Работающий с подростками специалист нередко сталкивается с ситуацией, когда все или почти все участники тренинга уже знакомы друг с другом, так как группа сформирована в лучшем случае из представителей 1–2 параллелей, а часто и одного класса. Взаимоотношения участников, сложившиеся до начала тренинга, могут быть конфликтными, и не всегда есть шанс радикально изменить эту ситуацию за то время, которое отпущено. В подобном случае целесообразно снижение значимости работы с групповой динамикой. Продуктивнее оказывается опираться на непосредственный развивающий потенциал упражнений, а не на межличностные отношения, складывающиеся между участниками в ходе их выполнения.

Как правило, в работе с подростками тренинговую группу целесообразно формировать из участников, близких по возрасту. С учетом того, что девушки-подростки опережают юношей в темпах развития, средний возраст юношей в группе может превышать на 1–1,5 года возраст девушек. В то же время в некоторых случаях рекомендуется включать в подростковую группу несколько участников, существенно отличающихся по возрасту: как

младших подростков, так и студентов и хотя бы 1–2 еще более взрослых участников, что дает возможность «иметь определенный градиент возрастнo-специфических образцов поведения» (Лидере, 2001, с. 55). Имеются данные, что группы, включающие сходных участников (гомогенные), оказываются более успешными в задачах совершенствования навыков, а включающие резко различающихся участников (гетерогенные) демонстрируют более качественное выполнение интеллектуальных и творческих заданий (Жуков и др., 2004, с. 128). На наш взгляд, при работе с подростками следует осторожно подходить к включению в группу небольшого числа резко отличающихся по возрасту или по другим характеристикам участников. Возможно, такая ситуация хороша для группы в целом (это источник нового опыта, расширение возможностей для межличностного взаимодействия), однако она, как правило, дискомфортна для тех участников, которые резко отличаются от остальных. Особенно внимательно следует относиться к ситуации, когда в группе есть участник гораздо моложе остальных – для подростков это первый кандидат на роль «козла отпущения».

В «обычных» группах тренинга общения, как правило, нецелесообразно присутствие подростков с ярко выраженными акцентуациями характера (особенно с истероидной), с погранично-низким уровнем интеллекта, с серьезными нарушениями поведения и острыми проблемными переживаниями невротического плана, требующими психотерапевтического вмешательства. Кроме того, не рекомендуется включать в тренинговые группы подростков, недавно (до полу-года назад) переживших психологическую травму: потерю близкого человека, развод родителей, физическое или сексуальное насилие (Рязанова, 2003, с. 5). В большинстве случаев таких подростков целесообразно направлять в специализированные группы. В любом случае включению таких подростков в какую бы то ни было группу должна предшествовать индивидуальная консультация.

Количество участников тренинговой группы обычно составляет 7–16 человек. Многие специалисты считают оптимальным объем из 12 участников, так как это число позволяет разбить группу на равные подгруппы в 6, 4, 3 или 2 человека. Если тренинг подразумевает активную работу с личностной проблематикой, то число участников целесообразно уменьшить (как правило, до 8), если же акцент делается на развитии умений – возможно значительное расширение группы. Оптимальный же ее размер также зависит от длительности тренинга, как отмечает Ю. М. Жуков. Для краткосрочных тренингов, особенно тех из них, в которых важна мотивация участников, оптимален диапазон в 6–9 участников, а для более продолжительных – 10–14 (Жуков и др., 2004, с. 127). Если объем группы меньше 6 человек, то участники ограничены в возможностях получения социального опыта и обратной связи от группы. Кроме того, становится менее продуктивно или совсем невозможно выполнять некоторые упражнения, подразумевающие массовое участие.

Проведение тренингов общения с подростками вполне возможно и в больших группах (18–24 человека или даже больше), однако при этом ведущего ожидают следующие трудности:

- ◆ Работой большой группы гораздо сложнее управлять.
- ◆ В большой группе трудно проводить полноценный шеринг, поскольку он продолжается неоправданно долго, в результате участники устают и теряют интерес к высказываниям друг друга.
- ◆ Ряд упражнений позволяет одновременно задействовать лишь ограниченное количество участников.
- ◆ Зачастую увеличению объема группы препятствуют характеристики помещения. Так, школьный класс в полном составе (25–30 человек) удастся рассадить в свободный круг в стандартном классном помещении, лишь убрав из него часть мебели.

При работе в больших группах можно рекомендовать следующие приемы:

- ◆ Допустима организация работы в режиме «аквариума» – одна часть группы работает в кругу, а другая находится за кругом в роли наблюдателей. Состав этих частей регулярно меняется. Сложность подобной организации состоит в том, что для большинства подростков не очень приемлема роль пассивного наблюдателя, поэтому те из них, кто оказывается за

кругом, часто отвлекаются.

♦ Работа может быть организована в подгруппах. Многие упражнения допускают расположение участников не в один, а в два-три круга, работающих параллельно. Иногда возможно даже устроить небольшое соревнование между кругами. Шеринг тоже можно организовать в подгруппах. Однако ведущему, работающему без ассистентов, поддерживать работу параллельно в нескольких кругах довольно сложно.

♦ Подбирать упражнения, не налагающие жестких ограничений на количество участников. Перечень таких упражнений представлен в книге С. В. Петрушина (2000).

В целом проведение тренингов в больших группах предъявляет повышенные требования к организаторским способностям ведущего и требует обоснованного подбора упражнений по количеству участников.

Часть 2 Тренинг общения

Карьерные успехи человека на 80 % зависят от его умения общаться и только на 20 % – от уровня его профессионализма.

Д. Карнеги

Предлагаемая программа тренинга общения, рассчитанная на учащихся 9-11-х классов, направлена на повышение уровня коммуникативной компетентности подростков, что способствует стимулированию социального развития и личностного роста.

Программа позволяет решать следующие задачи:

♦ Формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии.

♦ Развитие навыков эффективного общения.

♦ Развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей.

♦ Развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

♦ Повышение уровня рефлексивности, создание мотивации для дальнейшего саморазвития участников.

♦ Формирование интереса к прикладным психологическим знаниям.

♦ Сплочение ребят, формирование взаимного доверия.

В начальной части предлагаемого тренинга акцент делается на сплочение группы и формирование взаимного доверия, что создает предпосылки для успешного осуществления дальнейшей работы. Потом следуют занятия, направленные на формирование навыков вербального и невербального общения, понимание и выражение эмоций и чувств, уверенного поведения в конфликтных ситуациях. При этом используются игры, групповые дискуссии, короткие информационные блоки, психодиагностические методики, элементы арт-терапии.

Программа рассчитана ориентировочно на 32 часа работы (16 встреч по 2 часа или же 5 дней работы в режиме погружения, по 6–7 часов). Организация работы в режиме «32 занятия по одному часу» также допустима, хотя и менее желательна. Оптимальная численность группы – 8-16 человек. Проведение программы в школьных классах стандартной наполняемости (20–25 человек) возможно, однако несколько сложнее в организационном плане и потребует незначительной модификации процедур проведения некоторых упражнений. Лучше, если в помещении, где проводятся занятия, будет возможность рассадить участников как в круг, так и за партами. Для психолога или педагога, работающего по данной программе, желательно наличие собственного опыта участия в психологических тренингах в роли клиента.

Идеи большинства упражнений, входящих в состав программы, авторскими разработками не являются, они описаны в специальной литературе (см. библиографию). Однако процедуры их проведения в большинстве случаев модифицированы, а компоновка и

схемы обсуждения авторские.

1. Зачем мы здесь собрались?

Задачи занятия : знакомство участников друг с другом и с психологическим тренингом как методом работы, формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий.

Вводная беседа

Итак, подростки собрались и расселись в традиционный круг. С чего начать ведущему? Один из вариантов – небольшой монолог, краткий рассказ ребятам о том, чем им предстоит заниматься на этих встречах и для чего это нужно. Приведем возможный план подобного вводного рассказа.

1. Чем нам здесь предстоит заниматься?

♦ Играми и упражнениями. Всякая психологическая игра имеет «двойное дно» – на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но ее смысл к этому не сводится, игра также дает возможность лучше узнать себя и других, чему-нибудь научиться и т. п.

♦ Беседами на интересные для нас темы, имеющими отношение к психологии.

♦ Изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждением полученных результатов.

2. Какую пользу это нам принесет?

♦ Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания.

♦ Мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди лучше понимали нас.

♦ Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать.

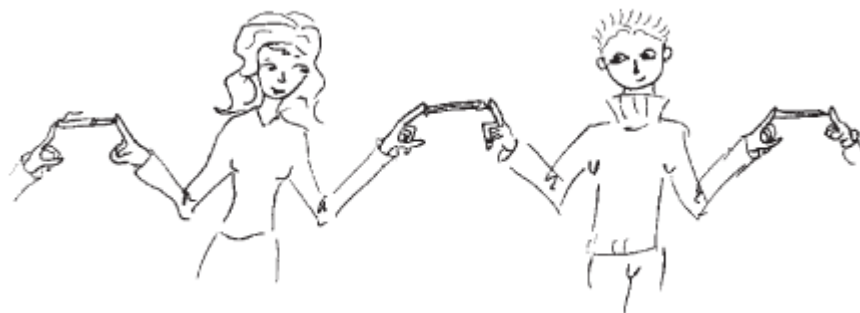
♦ Наконец, мы просто хорошо и весело проведем время!

Возможны и другие варианты вводных бесед – например, кратко рассказать о том, кто такие психологи и чем они занимаются (Цукерман, 1997), или расспросить самих участников, что они уже знают о тренинге и чего ждут от него. Если у участников возникают вопросы, нужно постараться кратко, но вразумительно ответить на них. Не стоит затягивать вводную беседу (как, впрочем, и все последующие – подростки предпочитают не разговоры, а действия, и игнорирование этого факта приводит к потере контакта с группой).

После вводной беседы группа приступает к игре. Иногда оправданно начать работу непосредственно с интерактивной игры разминочного плана. Это целесообразно при работе в небольших группах (в таком случае сначала проводится игра, а уже потом – вводная беседа), а также в начале работы с теми подростками, которые уже посещали психологические тренинги и не нуждаются в рассказе о том, что это такое. Например, на роль первой в тренинге хорошо подходит такая игра.

Упражнение – разминка «Карандаши»

Описание упражнения. Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.



После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

- ◆ сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед – поднять руки);
- ◆ использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы;
- ◆ держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью;
- ◆ выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Если упражнение выполняется под медленную музыку, то в кругу можно устроить настоящий танец.

Психологический смысл упражнения. При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

От этого обсуждения делается переход к теме психологического тренинга, на который пришли участники. Тренинг направлен на то, чтобы в игровой форме развивать необходимые для этого умения – например, координировать совместные действия, устанавливать взаимопонимание с окружающими, «чувствовать» человека, который находится рядом. А такие умения необходимы для достижения успеха в очень многих жизненных ситуациях (примеры ситуаций пусть приведут сами подростки).

Процедура знакомства

Следующим шагом становится знакомство участников. Даже если участники уже знакомы друг с другом, эту процедуру провести все равно целесообразно по следующим причинам.

- ◆ Познакомиться с группой необходимо самому ведущему.
- ◆ В ходе знакомства звучат именно те формы имени, которые участники предпочитают при обращении к ним на тренинге.
- ◆ Знакомство не сводится к представлению по именам, участники получают и дополнительную информацию друг о друге. Приведем несколько вариантов процедуры знакомства. Они могут использоваться как по отдельности, так и единым блоком.

...

«Имя-движение». Участники встают в круг, каждый из них по очереди выходит на шаг вперед, произносит свое имя и делает какое-нибудь движение, дающее ему возможность выразить себя. Группа хором повторяет имя, сопровождая его таким же движением. После того как представились все участники, возможно повторение процедуры, но имена и движения воспроизводятся в кругу уже по памяти, без повторной демонстрации.

Данная процедура не только дает возможность участникам группы представиться и лучше узнать друг друга, но и способствует самопознанию каждого из них, поскольку позволяет получить обратную связь от группы, взглянув на свое движение со стороны – в исполнении группы.

...

«Снежный ком». Участники представляются по именам, каждый следующий участник должен повторить имена всех (в более простом варианте – двух или трех) предшествующих и только после этого представиться сам. В одном из вариантов участник при забывании имени, сетуя на свою плохую память, говорит вместо него: «Баранья голова» (естественно, имея в виду себя, а не того, чье имя он забыл). Последним обычно представляется ведущий. Если ему удастся безошибочно повторить все имена, это существенно повышает его престиж в глазах группы (а если в своей памяти на имена ведущий не уверен, так и не надо браться за этот вариант упражнения!). Более простой и быстрый вариант, уместный в группах размером свыше 12–15 человек, – произносить имена не всех предшественников, а только последних четырех человек.

В более сложном варианте участниками произносятся и повторяются не только имя, но и какое-нибудь слово или короткая фраза (например, на тему «Мое самое большое достоинство», «Мое желание» и т. п.). Использовать отрицательные темы (недостатки, проблемы) не рекомендуется, поскольку их многократное повторение может вызвать эффект внушения. В таком варианте упражнение может использоваться не только для знакомства, но и в качестве разминки перед началом каждого занятия (естественно, темы высказываний следует каждый раз менять).

Процедура знакомства «Снежный ком» широко используется не только в тренингах, но и везде, где необходимо познакомить членов группы (например, в летних оздоровительных лагерях).

...

«Представление с перекидыванием предмета». Участники встают в круг. Ведущий, держа в руках мячик, небольшую мягкую игрушку или другой подходящий предмет, представляется: говорит свое имя (возможный вариант: имя и какой-нибудь факт о себе), после чего перебрасывает предмет любому другому участнику. Тот ловит его, представляется, вновь перебрасывает его другому участнику и т. д., пока предмет не побывает в руках у каждого. После этого перебрасывание происходит в обратном порядке, однако каждый участник сам уже не представляется, а вместо этого по памяти говорит имя того человека, которому собирается кинуть предмет.

При отсутствии подходящего для перебрасывания предмета можно соорудить для подобной игры «снежок» из смятых бумажных листов.

...

«**Взаимное представление**». Участники разбиваются на пары и поочередно рассказывают партнеру о себе. Лучше, если план рассказа предложит ведущий.

- ◆ Как бы я хотел, чтобы ко мне обращались на тренинге.
- ◆ Что я ожидаю от наших встреч.
- ◆ Мои любимые и нелюбимые качества в людях.
- ◆ Мои увлечения.
- ◆ Мои любимые способы проведения свободного времени.
- ◆ Моя мечта.

Время выполнения задания – 6-10 минут. После этого все возвращаются в круг, где каждый кратко (полминуты-минута) представляет своего партнера на основании прослушанного рассказа. «Взаимное представление» целесообразно проводить со старшими подростками, обладающими довольно высоким уровнем развития социальных навыков.

Следующая процедура – обсуждение и принятие правил работы (см. с. 76–77).

А теперь самое время разрядить обстановку и поиграть. Вот примеры подвижных игр, уместных на начальной стадии работы тренинговой группы.

Упражнение «Поворот в прыжках»

Описание упражнения. Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90°, 180°, 240° или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого. Более сложный вариант – на момент каждого прыжка участники закрывают глаза. Можно выполнять упражнение и не открывая глаз, но тогда целесообразно разрешить тактильный контакт между участниками, иначе задание окажется почти невыполнимым, особенно в большой и не очень сплоченной группе.

Упражнение может использоваться как экспресс-тест на групповую сплоченность (фиксируется количество попыток, потребовавшихся для его выполнения). При выборе времени и места его проведения следует учитывать, что такие прыжки производят очень сильный шум в помещении, расположенном этажом ниже.

Психологический смысл упражнения. Подобное задание не удастся успешно выполнить до тех пор, пока участники подходят к нему, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае можно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу, снимает напряженность.

Обсуждение. Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя»? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и сообщить им свой замысел. А как это сделать?

Упражнение «Дракон ловит свой хвост»

Описание упражнения. Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Можно повторить игру несколько раз, при этом желательно менять порядок построения участников в колонне.

Психологический смысл упражнения. Активизация участников, развитие умения

координировать совместные действия.

Обсуждение. Длительное обсуждение не требуется, достаточно короткого обмена чувствами.

Конкретизация ожиданий от тренинга

Для того чтобы точнее определить интересы и запросы участников тренинга, полезно на первом же занятии провести небольшое анкетирование: предложить оценить, насколько они хотят заниматься теми или иными видами работ, беседовать на различные темы и т. п. Иногда такой опрос проводят открыто – задают вопросы, ответы каждого участника фиксируют на доске (Цукерман, 1997). Это не всегда целесообразно, поскольку ответы могут оказаться неискренними под влиянием мнения большинства (вспомните классические эксперименты Аша с визуальным определением длины отрезков группой испытуемых), а подростки, «проявившие индивидуальность», порой становятся объектом насмешек.

Поэтому лучше заранее распечатать и раздать участникам небольшие бланки («термометры») для ответов (табл. 4). Ведущий читает вопросы, участники ставят номер каждого вопроса в той ячейке таблицы, которая соответствует их ответу. Обработка не требует много времени и может проводиться непосредственно по ходу занятия, общие результаты записываются на доске и обсуждаются.

Таблица 4

Совсем не хочу	Скорее не хочу	Не возражаю	Скорее хочу, чем нет	Очень хочу

Примерный перечень вопросов.

Хочу ли я:

1. Лучше узнать самого себя?
2. Научиться более эффективно общаться?
3. Больше узнать про эмоции и чувства?
4. Узнать, почему возникают конфликты, и научиться достойно выходить из них?
5. Узнать про психологию как науку?

Такую же технику можно использовать по ходу тренинга для получения обратной связи от участников относительно их удовлетворенности работой в группе, оценки психологической атмосферы в группе и т. п. (естественно, соответствующим образом изменив шкалу «термометра»).

В конце этого и всех последующих занятий происходит короткий обмен впечатлениями (заключительный шеринг). Участникам, сидящим в круге, предлагается высказаться по следующим темам.

- ◆ Что запомнилось в прошедшем занятии, что показалось важным и интересным?
 - ◆ Какие чувства вы испытываете в данный момент?
 - ◆ Какие пожелания на следующие занятия появились?

2. Мы – команда

Задачи занятия : повышение заинтересованности подростков в посещении занятий, сплочение группы, формирование чувства команды у пришедших на занятия подростков.

На второй-третьей встрече ведущему следует сконцентрировать свои усилия на том, чтобы вызвать у подростков заинтересованность в занятиях. Работа по сплочению группы тоже важна, но, как нам представляется, эта цель уступает первой по значимости. Не очень сплоченная группа – все же лучше, чем ее полный распад в результате отсутствия интереса к занятиям и желания их посещать.

Для достижения поставленной цели лучше всего подходят непродолжительные по времени, но эмоционально оживленные игры. Приведем описания нескольких игр, хорошо

подходящих для начального этапа работы с группой.

Упражнение-разминка 1. «Перетягивание каната»

Описание упражнения. Для упражнения нужно запастись прочным канатом диаметром не менее 10 мм и длиной не менее 5–6 м (вполне годится веревка для буксировки автомобилей, которую можно позаимствовать у любого водителя). Участники делятся на две подгруппы, расстояние между которыми 1,5–2 м, берутся за канат и по команде ведущего начинают его перетягивать. Выигрывает команда, которой удалось заставить соперников сдвинуться вперед не менее чем на метр. Упражнение выполняется 3–5 раз, состав подгрупп желательно менять. Требуется много свободного места (по технике безопасности, за спиной каждой из подгрупп должно быть не менее 3 м свободного пространства).

Психологический смысл упражнения. Энергетическая мобилизация, развитие умения координировать совместные действия. Такая разминка обычно вызывает высокую эмоциональную вовлеченность подростков, способствует формированию чувства команды.

Обсуждение. Чем еще, помимо физической силы, определяется выигрыш в этом упражнении?

Если выполнить перетягивание каната по каким-либо причинам не представляется возможным, или ведущий чувствует, что подростки хотят еще подвигаться и не готовы пока к серьезной работе, предлагаем альтернативный, более спокойный вариант разминки.

Упражнение-разминка 2. «Циферблат»

Описание упражнения. Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» – каждый участник соответствует определенной цифре на нем. Проще всего, если участников 12 – тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе участников кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по 2 человека. Это несколько осложнит игру, но и сделает ее более интересной. Если участников более 18, то целесообразно сделать сразу 2 циферблата.

После этого кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает – сначала подпрыгивает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем – минутной. Первые 1–2 заказа времени может сделать ведущий, потом – каждый из участников по кругу.

Психологический смысл упражнения. Тренировка внимательности, включение участников в групповое взаимодействие в ситуации «здесь и сейчас».

Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Упражнение «Узелок»

Описание упражнения. Группа делится на две команды, равные по числу участников. Каждая из команд выстраивается в колонну таким образом, чтобы направляющие колонн стояли лицом друг к другу на расстоянии около 1,5 м. На роль направляющих, капитанов команд, лучше пригласить самых активных и коммуникабельных подростков. Каждый участник держит в руке канат (подойдет и прочная бельевая веревка), протянутый вдоль обеих колонн. Дается задание – не отрывая рук от каната, завязать узел на его промежутке между двумя направляющими колонн. Техника выполнения задания участникам не объясняется, они сами должны найти способ завязывания узла. В среднем группе подростков на это требуется 5–7 минут.

Психологический смысл упражнения. Это упражнение требует координации совместных действий, сближает группу и создает условие для проявления лидерских способностей. Кроме того, оно способствует активизации творческого мышления, поскольку способ его выполнения в инструкции не оговаривается, подростки должны найти его самостоятельно.

Обсуждение. Следует обратить внимание участников, что в выполнении данного упражнения удастся добиться успеха лишь в том случае, если группа начинает действовать слаженно, предварительно придумав и обсудив способ решения задачи. Возможен выход на обсуждение проблем лидерства: «Мало придумать способ завязывания узла, нужно еще, чтобы другие приняли этот способ и стали выполнять инструкции того, кто его предложил».

А как этого добиться?»

Упражнение «Связывание группы»

Описание упражнения. Вариант 1: «Рулет». Группа стоит в колонне по одному в левой руке у каждого протянутый вдоль всех канат.



Участникам дается задание плотно скрутиться по часовой стрелке в «рулет», после чего ведущий обвязывает их оставшимся концом каната на уровне пояса. В таком состоянии группу просят перемещаться по траектории, задаваемой ведущим (см. фото выше).

Возможно дополнительное задание: в процессе перемещения каждый из участников сообщает три интересных факта про себя, а после завершения упражнения другие подростки вспоминают их. Ведущему следует внимательно следить за траекторией движения группы, чтобы избежать столкновения участников с неподвижными предметами. Время выполнения: 2–3 минуты. Если в группе 14 и более подростков, целесообразно организовать два «рулета» и устроить между ними соревнование на скорость.

Вариант 2: «Паучки». Участники делятся на подгруппы по 4–5 человек. Члены каждой подгруппы встают спинами вплотную друг к другу, и ведущий обвязывает их на уровне пояса веревкой. Дальнейшие действия – как в варианте 1. Это более мягкий вариант упражнения, его имеет смысл проводить в менее сплоченных и нераскрепощенных группах, где существуют неявные запреты на тактильные контакты между участниками.

Психологический смысл упражнения. Данное действие сильно сближает группу в физическом смысле, что, как следствие, вызывает и психологический эффект сближения (здесь уместно провести параллель с психофизиологической теорией эмоций Джеймса – Ланге: внешнее выражение эмоции ведет к возникновению соответствующего внутреннего переживания). Такое перемещение, особенно выполняемое на скорость, требует четкой координации действий и создает ощущение совместного риска, что, как известно из возрастной психологии, также способствует сплочению подростковых групп.

Обсуждение. Если все прошло без эксцессов, длительное обсуждение излишне – достаточно, чтобы желающие кратко обменялись впечатлениями. Если группа упала, можно спросить, произошло ли это случайно или кто-то хотел устроить кучу-малу? Что чувствовали при этом другие участники?

Примечание. Возможно, у кого-нибудь из подростков подобное упражнение вызовет дискомфорт. В таком случае нужно дать им высказаться: с чем именно, это связано? (Варианты ответа «Плохое упражнение!» и т. п. не принимаются, нужно постараться конкретизировать, что именно вызывает дискомфорт в ситуации вынужденного физического сближения.)

Упражнение «Совместный счет»

Описание упражнения. Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до 10.

Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой – «два» и т. д., договариваться же о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. В простейшем варианте упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном – с закрытыми (открывать их разрешается только между попытками). Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещено. Ведущий фиксирует, до скольки удалось довести счет в каждой из попыток. Это упражнение проходит интереснее, когда участники располагаются не по кругу, а произвольно.

Если участники сами установят определенный порядок произнесения чисел (по кругу, через одного, по алфавиту и т. п.), следует похвалить их за находчивость, но попросить попытаться решить эту задачу без предварительной договоренности.

Психологический смысл упражнения. Развитие групповой сплоченности и умения координировать совместные действия.

Обсуждение. В чем причина того, что такое, на первый взгляд простое, задание не очень-то легко выполнить? А что надо сделать, чтобы справиться с ним было легче? Интересно также обсудить динамику успешности выполнения этого упражнения по попыткам.

Конечно, на начальном этапе работы с группой могут использоваться не только вышеописанные, но и многие другие игры (см. список литературы, а также описания игр, приведенные в последующих занятиях). Главное, чтобы игры были динамичны, проходили эмоционально и работали на сплочение, а не на разобщение группы. Каждая игра, вызвавшая заинтересованность участников, может повторяться в ходе тренинга 2–3 раза, желательно с небольшими изменениями условий ее проведения.

Групповая дискуссия «Факты о нас»

Описание. Участники делятся на 2–3 подгруппы, равные по числу участников и, по возможности, с одинаковым соотношением мальчиков и девочек. Ведущий озвучивает адресованные подросткам вопросы, руководствуясь приведенным ниже перечнем.

Подростки, которые могут положительно ответить на очередной вопрос, внутри своих подгрупп рассказывают об упоминаемых фактах более подробно: когда, где и при каких обстоятельствах имели место упоминаемые события, что конкретно они знают и умеют и т. п. После этого ведущий называет количество баллов, которыми оцениваются различные варианты ответов на вопрос, и внутри каждой из подгрупп подросток, выбранный на роль «счетовода», подсчитывает общую сумму баллов, набранную в подгруппе. Следует заранее предупредить участников, что это игра на честность, проверить в ней можно далеко не все варианты ответов.

Примерный перечень вопросов: 1. Кто на каких музыкальных инструментах хорошо умеет играть? По одному баллу за каждый инструмент.

2. Кто был на двух разных континентах – 1 балл. Кто был на трех и более континентах – еще по одному баллу за каждый континент (уточнение: Европу и Азию считать как разные континенты, граница проходит по Уральским горам).

3. Кто был в Третьяковской галерее – 1 балл, если это произошло в течение последнего месяца – 2 (для жителей Москвы заменить на Эрмитаж).

4. Кто когда-нибудь плавал на парусной лодке – 1 балл.

5. Кто хотя бы раз в последний год близко видел пожар – 1 балл. Если когда-нибудь (не только в последний год) сам оказался в роли пострадавшего на пожаре – 2 балла.

6. Кто и какой иностранный язык знает? Можешь объясниться на нем – 1 балл, разговариваешь свободно и читаешь без словаря – 2, знаешь два или больше иностранных языка – 3.

7. Кто уже самостоятельно зарабатывает деньги – 1 балл.

8. Кто хотя бы раз за последний год катался на велосипеде – 1 балл, если упал – 2. Если это было катание с кем-нибудь вдвоем на одном велосипеде – 2 балла, упали – 3.

9. Кто хотя бы раз за последний месяц был в театре – 1 балл.

10. У кого за прошлый год все пятерки – 3 балла, большинство пятерок и нет троек – 2 балла, большинство четверок и нет троек – 1 балл.

11. Кто умеет кататься на роликовых коньках, скейте, сноуборде – по 1 баллу за каждый снаряд.

12. Кто уже видел фильм «...» – 1 балл (называется какой-нибудь совсем недавно появившийся известный фильм).

13. Кому когда-нибудь накладывали швы – 1 балл.

14. Кто за последний месяц прочитал хотя бы одну книгу из тех, что не проходят в школе, – 1 балл.

15. Кто уже был на психологическом тренинге помимо этого – 1 балл. Если был на двух и больше тренингах – 2.

Если ведущий расширяет или модифицирует перечень вопросов, следует помнить о том, что они должны, как правило, быть позитивными, давать участникам возможность раскрыть положительные факты о себе или даже немного похвастаться, а не требовать рассказа о своих недостатках и неудачах. В то же время имеет смысл включить несколько вопросов, подразумевающих рассказы о каких-либо небольших жизненных инцидентах, связанных с риском и т. п. (см. вопросы № 5, 8, 13), – как показывает опыт, именно они зачастую вызывают наибольшую заинтересованность подростков и провоцируют самые интересные и эмоциональные рассказы. Но задавать больше трети подобных вопросов нецелесообразно, поскольку основная задача дискуссии – не обмен воспоминаниями, а знакомство и позитивное самораскрытие. На обсуждение каждого вопроса дается в среднем 1–2 минуты, однако, если он вызвал активную дискуссию, время целесообразно увеличить. Сначала вопросы задаются ведущим, потом имеет смысл дать каждой команде самостоятельно придумать и задать несколько вопросов. В конце дискуссии подсчитывается общая сумма баллов в каждой из команд, подростки возвращаются в общий круг и делятся наиболее интересными фактами друг о друге, которые они узнали и запомнили на стадии работы в подгруппах.

Психологический смысл дискуссии. Подростки получают возможность поближе познакомиться, лучше узнать друг друга, рассказать о своих сильных сторонах и различных фактах из своего жизненного опыта.

Обсуждение. Когда подростки возвращаются в общий круг, их просят повторить наиболее интересные, факты, которые они узнали друг о друге.

Упражнение «Встреча взглядами»

Описание упражнения. Участники сидят или стоят в кругу, опустив глаза. По команде ведущего они одновременно поднимают головы, их задача – встретиться с кем-нибудь взглядом. Чтобы придать игре оттенок соревновательности, можно ввести дополнительное правило – кому удалось выполнить задание, покидают круг, оставшиеся продолжают выполнение.

Возможна и противоположная постановка задачи – подняв глаза, ни с кем не встретиться взглядом.

Психологический смысл упражнения. Игра развивает навыки межличностного восприятия, эмпатии, наблюдательности.

Обсуждение. На какие признаки ориентировались участники, выполняя это задание?

3. Наши сходства и различия

Задачи занятия : продолжение работы по формированию интереса к занятиям и сплочению группы. Введение понятия «психологическая информация», обоснование невозможности ее однозначного разделения на «хорошую» и «плохую».

Упражнение – разминка «Построение круга»

Описание упражнения. Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение, как потревоженные пчелы (гудение позволяет

избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего (хлопок, свист и т. п.) все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удастся, вместо него получается какая-нибудь другая фигура, форму которой целесообразно нарисовать на бумаге и показывать участникам при обсуждении.

Данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплоченности (с этой целью оно может проводиться в ходе тренинга неоднократно). Фиксируется форма получившейся фигуры и время ее построения.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции.

Обсуждение. Что дает эта игра, кроме возможности развлечься? Кто именно виноват в том, что не получился идеально ровный круг? А кто не виноват, кто стоял в совершенно правильном кругу? Смысл обсуждения не в том, чтобы действительно найти виновных, а в том, чтобы участники поняли: дело тут не в конкретных людях, а в общей согласованности их действий.

Упражнение «Поиск сходства»

Описание упражнения. Вариант 1. Группа встает в круг. Ведущий берет в руки небольшой предмет, пригодный для перебрасывания из рук в руки (мячик, небольшая мягкая игрушка и т. п.) и объясняет правила игры: «Тот, у кого в руках находится этот предмет, должен как можно быстрее перебросить его другому участнику, назвав при этом черту своего сходства с тем, кому кидается предмет». На первом этапе признаки сходства могут быть чисто внешние (например, цвет волос), потом – общность интересов в какой-то области, совпадение интересов по какому-либо вопросу и т. п.

Вариант 2. Участники сидят в кругу, каждый из них называет какой-либо признак, после чего все те, кто обладает названным признаком, встают. Если ведущий хочет оживить обстановку, можно не просто вставать, а подпрыгивать с одновременным хлопком в ладони или совершать какое-либо подобное заметное движение. Как и в предыдущем варианте, сначала используются простые, внешние признаки, потом они усложняются. Можно предлагать в качестве признаков какие-либо эмоциональные состояния (например: «Встаньте все те, кто сегодня утром проснулся в радостном настроении»).

Психологический смысл упражнения. Упражнение эффективно работает на сплочение группы, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.

Обсуждение. Постараться подвести участников к мысли, что хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

Психогеометрический тест

Подросткам предлагается свободно перемещаться в пространстве под спокойную, размеренную музыку. Ведущий, сам передвигаясь вместе с ними, рассказывает, что разным людям удобно ходить по различным траекториям: кому-то по кругу, кому-то с резкими поворотами (описывая квадрат, треугольник или прямоугольник), а кому-то по незамкнутой траектории – зигзагом. По ходу рассказа ведущий показывает эти способы передвижения. Потом участникам дается несколько минут для того, чтобы опробовать все эти траектории и выбрать наиболее удобную для себя. Разговаривать по ходу выполнения упражнения не следует.

В принципе, после этого можно сразу перейти к обсуждению психологических характеристик людей, предпочитающих разные геометрические фигуры. Однако более

эффективно использовать описанное выше упражнение не как самостоятельную диагностическую процедуру, а как прелюдию к проведению психометрического теста в его традиционном варианте. Участникам демонстрируются пять геометрических фигур (см. рис. 2) и дается инструкция:

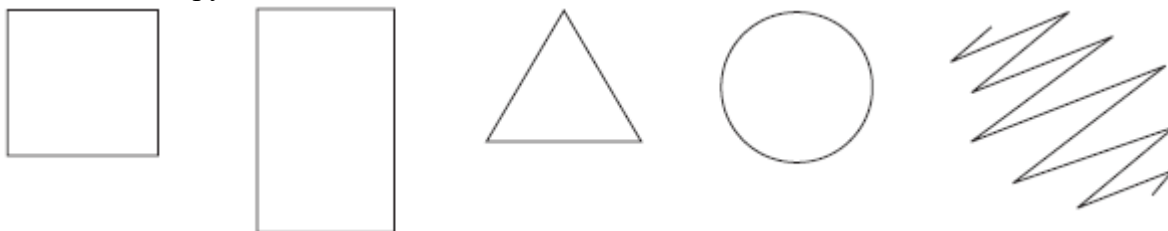


Рис. 2

«Посмотрите на пять фигур. Выберите из них ту в отношении которой вы можете сказать: “Это – я!” Только не занимайтесь никаким логическим анализом и ненужными умопостроениями. Просто постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас, когда вы посмотрели на страницу с их изображением. Запишите ее название под № 1. Из оставшихся четырех фигур опять выберите самую близкую вам и запишите ее название под № 2. И так пронумеруйте все 5 фигур. Пожалуйста, постарайтесь обойтись без долгих раздумий!»

Далее ведущий, руководствуясь приведенной ниже табл. 5, рассказывает о психологических характеристиках людей, предпочитающих различные геометрические фигуры. Участникам объясняется, что к ним в наибольшей степени применимы характеристики фигур, выбранных ими под номерами 1 и 2. Что касается фигуры, оказавшейся на последнем месте, – это отвергаемые психологические свойства. Скорее всего, будет довольно сложно общаться с людьми, обладающими ими.

Таблица 5

Фигура	Психологические свойства	
	Положительные	Отрицательные
Квадрат	<p>Организованный</p> <p>Внимательный к деталям</p> <p>Трудолюбивый</p> <p>Рациональный</p> <p>Благоразумный</p> <p>Эрудированный</p> <p>Упорный, настойчивый</p> <p>Твердый в решениях</p> <p>Терпеливый</p> <p>Бережливый</p>	<p>Педант, дотошный, мелочный</p> <p>Из-за деревьев не видит леса</p> <p>Трудоголик</p> <p>Холодный, отчужденный</p> <p>Излишне осторожный</p> <p>Не очень богатая фантазия</p> <p>Упрямый</p> <p>Консервативный, сопротивляющийся</p> <p>Выжидающий, затягивающий решения</p> <p>Скупой</p>
Треугольник	<p>Лидер, ведущий за собой</p> <p>Принимающий ответственность на себя</p> <p>Решительный</p> <p>Сконцентрированный на цели</p> <p>Ориентированный на суть дела</p>	<p>Эгоцентричный, эгоистичный</p> <p>Категоричный, не терпящий возражений</p> <p>Нетерпеливый, прерывает других</p> <p>Коварный, хитрый</p>

	Конкурентный, нацеленный на победу Уверенный в себе Честолюбивый Энергичный	Самонадеянный Ориентированный на статус, карьеру Неудержимый
Прямоугольник	Возбужденный, активный Ищущий Любознательный Легко усваивающий новое Чувствительный Без лишних амбиций Смелый	Напряженный, в состоянии замешательства Непоследовательный, непостоянный Легковерный, внушаемый Наивный Эмоционально неустойчивый С низкой самооценкой Безрассудный
Круг	Дружелюбный, доброжелательный Добродушный Заботливый, поддерживающий, преданный Сочувствующий Великодушный Щедрый Способен убеждать других Доверчивый Спокойный Рефлексивный (способный к самоосознанию) Бесконфликтный	Нетребовательный, уступающий Беспечный Навязчивый Болтливый, любит посплетничать Склонный к самообвинениям Расточительный Играет на чувствах других Легковерный Ленивый Не очень стремится к достижениям Нерешительный Слабый «политик»
Зигзаг	Творческий подход к жизни Теоретическая установка Мечтательность, направленность в будущее Интуитивность Остроумие Экспрессивность Прямота Стремление к новизне Восторженность, воодушевленность	Неорганизованность, Непрактичность Нереалистичность Нелогичность, непоследовательность Эксцентричность Несдержанность, непосредственность Непостоянство настроения, поведения и отношений Наивность

Данный тест основан на результатах серьезных психологических исследований и несет определенную психологическую информацию об индивидуально-психологических свойствах испытуемых. Но эта информация имеет вероятностный характер (как, впрочем, и результаты любого другого психологического теста) – нельзя утверждать со 100 %-ной точностью, что каждая из предложенных характеристик обязательно будет проявляться у каждого из испытуемых. «Чужая душа – потемки», однако этот тест при всей внешней простоте и, возможно, нелогичности способен «попасть в точку» примерно в 80 % случаев.

Следует обратить внимание подростков на тот факт, что в колонках «положительные свойства» и «отрицательные свойства» речь иногда идет об очень сходных психологических характеристиках, просто выраженных разными словами (твердый в решениях – упрямый, щедрый – расточительный и т. д.). Действительно, по сути эти психологические характеристики очень близки, а вот проявятся ли они как положительные или как отрицательные – зависит от формы и условий их проявления. А еще от отношения к ним окружающих и самого человека.

В психологическом консультировании широко используется прием «переклеивания ярлыков»: психологическое свойство, которое человек называет как негативное, просят назвать такими словами, чтобы оно предстало позитивным, и наоборот, – что позволяет взглянуть на проблему с разных точек зрения. Такое упражнение представляется нам уместным в контексте данного занятия. Например, подростков можно попросить попробовать «переклеить ярлыки», связанные с такими качествами: послушный, прилежный, скупой, решительный, бесстрашный и т. д. При обсуждении обратить внимание на то, что каждое свойство характера может выступать и как положительное, и как отрицательное, зависит это от того, как сам человек им распорядится.

Упражнение «На льдине»

Описание упражнения. Участники делятся на команды по 5–7 человек (желательно, чтобы все команды были одинакового размера, и между ними равномерно распределились парни и девушки). Каждой из команд выдается большой газетный лист, который они расстилают на полу. Ведущий зачитывает инструкцию: «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей посреди бушующего моря. Льдина – это ваша газета. Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, чтобы дожидаться спасателей. Касаться пола за пределами газеты нельзя – кто сделает это, тот считается «утонувшим». Когда участники разместятся на своих «льдинах» и продержатся в таком положении 15–20 секунд, ведущий сообщает, что шторм отломил по кусочку от каждой из льдин, и отрывает примерно по четверти от каждой из газет, предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так повторяется 2–3 раза. Если в команде «тонет» один человек, она получает предупреждение, если два или больше – выбывает из игры («ваша льдина перевернулась»). Победившей считается та команда, которая продержится дольше других.

Техника подразумевает тесный телесный контакт участников и включает элемент совместного риска, поэтому не рекомендуется проводить ее как в недостаточно «разогретых» группах, где участники демонстрируют зажатость и стеснение, так и в чрезмерно активных, трудно управляемых группах.

Психологический смысл упражнения. Техника, помимо активизации участников к творческому решению поставленной перед ними проблемы, способствует сплочению, формированию взаимного доверия. Кроме того, она наглядно демонстрирует основной принцип командной работы: выиграть индивидуально нельзя, это могут сделать только все вместе. Зато проиграть можно и индивидуально («упасть со льдины»), поставив этим под угрозу действия всей команды.

Обсуждение. Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом – своими соображениями по поводу того, что позволило победившей команде лучше справиться с такой ситуацией, а что «сгубило» остальных. После этого ведущий просит привести примеры жизненных ситуаций, где проявляются сходные механизмы.

Упражнение «Запоминание позы»

Описание упражнения. Участники произвольно располагаются в пространстве и принимают любые позы, какие только захотят. Ведущий внимательно смотрит на каждого из них и пытается запомнить эти позы, после чего выходит за дверь. Тем временем каждый участник меняет какую-то одну деталь в своем положении. Ведущий возвращается и пытается по памяти восстановить позу каждого из участников в первоначальном виде. Иногда

при выполнении этого упражнения участники объединяются в подгруппы и строят настоящие «живые скульптуры».

Психологический смысл упражнения. Развитие наблюдательности по отношению к другим людям и отчасти тренировка памяти. В контексте данного занятия упражнение позволяет переключить внимание участников с абстрактных фигур и психологических характеристик на окружающих людей.

Обсуждение. Какие характеристики позы было легче запоминать? Какие изменения в первую очередь бросались в глаза?

4. Сплочение и доверие

Задачи занятия : продолжение работы по групповому сплочению, формирование доверительной обстановки. На данном этапе работы уже можно рекомендовать включать упражнения, предъявляющие повышенные требования к взаимному доверию и умению координировать совместные действия. Это занятие построено в русле телесноориентированного подхода.

Упражнение-разминка «Скалолаз»

Описание упражнения. Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу», на которой торчат выступы, образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача водящего – пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т. е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников (см. фото).



Проведение упражнения удобнее всего организовать в форме цепочки – участники с одного конца «скалы» поочередно пробираются к другому, где вновь «встраиваются» в нее.

Психологический смысл упражнения. Развиваются навыки телесного контакта и пластика движений. Кроме того, упражнение работает на развитие навыков невербальной коммуникации и координации совместных действий.

Обсуждение. Какие чувства возникали у водящих и у составляющих «скалу» при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало справиться с заданием?

Упражнение «Передача движений»

Описание упражнения. Участники встают в круг затылками друг к другу, чтобы расстояние между ними было 30–40 см, и закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди подростка (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т. д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего участника, и т. д.,

пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий подросток, «запускающий» по кругу очередное движение. Когда в роли водящих уже побывала половина подростков, ведущий тренинга дает команду повернуться кругом, и оставшиеся водящие передают движения в обратном направлении. Для выполнения этого упражнения лучше расставить участников таким образом, чтобы чередовались мальчики и девочки.

Психологический смысл упражнения. Развивается телесная чувствительность, происходит сплочение группы, возрастает эмпатия между участниками.

Обсуждение. Какие движения больше всего понравились? Насколько исказились ваши собственные движения, вернувшись после прохождения круга? А может, кому-нибудь было неприятно? Если это так, то какие именно движения не понравились и с чем, на взгляд участников, это могло быть связано?

Упражнение «Маятник»

Описание упражнения. Участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120–150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает, выпрямившись, свободно падать вперед или назад на руки одного из двух. Их задача – мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону.

Таким образом, средний участник свободно и расслабленно раскачивается между двумя крайними. Желательно, чтобы в роли среднего участника побывал каждый. Это упражнение, как и последующие, оставляет довольно широкий простор для творчества ведущего: можно менять расстояние между партнерами (если кто-нибудь боится выполнять упражнение, то сначала расстояние должно быть минимальным, потом оно увеличивается), состав ловящих и т. д. Эффективность упражнения повышается, если оно проходит под спокойную, расслабляющую музыку, а ведущий уместными фразами создает соответствующее настроение.

Психологический смысл упражнения. Упражнение стимулирует развитие взаимного доверия участников. Кроме того, оно развивает умение расслабиться, снять напряжение, создает возможности для тактильного контакта.

Обсуждение. Что вы чувствуете, когда к вам прикасаются руками? Бывают руки мягкие и надежные, их прикосновение приятно. Если же руки жесткие, грубые – их прикосновение не радует. А какие руки у вас? Кстати, а доверяете ли вы собственным рукам?

Упражнение «Круг доверия»

Описание упражнения. Оно похоже на предыдущее, но раскачивание происходит не в парах, а в небольшом плотном кругу. Диаметр круга около 1,5 м, водящий находится в центре. Оптимальна такая ситуация, когда круг составляют 8 человек, юноши и девушки стоят через одного. Впечатлениями обмениваются после каждого качания.

Необходимо следить, чтобы раскачивающие не применяли излишнюю физическую силу, так как это не только снижает эффективность упражнения, но и может привести к развалу круга. Упражнение ориентировано на проявление не физической силы, а взаимной ответственности и эмпатии.

Психологический смысл, обсуждение – как в упражнении «Маятник».

Упражнение «Падение в пропасть»

Описание упражнения. Участник забирается на возвышение (это может быть подоконник, предметы мебели и т. п.), становится спиной к его краю и падает на руки ловящих его других членов группы. Ловят его 7 или 9 человек, 6 или 8 из которых образуют соответственно 3 или 4 пары (в парах участники находятся лицом друг к другу на расстоянии 60–70 см), а один стоит отдельно и страхует, чтобы падающий не ударился головой.

Ловящие вытягивают руки вперед, пары могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя руками за плечи (иначе он может ударить ловящих) и после команды ведущего «Готово» – свободно упасть на спину. При желании участников можно произвести модификации упражнения: падать лицом вперед или вдвоем, обнявшись.

Для выполнения упражнения допустима высота до 2,5 м. Желательно, чтобы среди лоящих была хотя бы одна пара физически крепких молодых людей, их целесообразно размещать в середине или ближе к голове. При малом количестве участников лоящих может быть всего пятеро, но тогда допустимы только одиночные падения, высота не более 1,5 м. Следует строго соблюдать технику безопасности:

- ◆ Исключить возможность подвижки или опрокидывания предметов, с которых производятся прыжки. Если для этого используется стул, поставленный на стол, или нечто подобное, то кто-то обязательно должен крепко держать это сооружение.

- ◆ Прыжки производить только после команды ведущего о готовности.

- ◆ Нужно следить, чтобы падающие в полете не раскидывали руки в стороны.

Следует избегать применения этого упражнения в группах, участники которых склонны к непредсказуемым действиям или недостаточно подчиняются распоряжениям ведущего. Если в качестве возвышения используются предметы мебели, нужно заранее позаботиться о подстилке, чтобы не пачкать их обувью.

При проведении этого упражнения порой бывает сложно найти первого добровольца. В таких случаях обычно удается подзадорить подростков тем, что упражнение описывается как очень сложное и ведущий выражает сомнение, удастся ли его провести в данной группе.

После такого замечания выполнить упражнение получается почти всегда. Обычно оно вызывает большую эмоциональную вовлеченность, многие участники желают повторить его.

Чтобы избежать преждевременной потери интереса к упражнению, целесообразно давать каждому желающему не более 2 попыток за занятие.

Психологический смысл упражнения. Оно направлено на развитие взаимного доверия, развитие навыков координации совместных действий, обеспечение эмоциональной вовлеченности участников в тренинг, снижение интенсивности страхов участников.

Обсуждение. Наверняка большинству участников было страшно принимать участие в этом упражнении, хотя бы сначала. Как именно переживался этот страх? Что помогло его преодолеть? Можете ли вы привести примеры ситуаций, в которых подростки находят переживание страха приятным и специально «охотятся» за этой эмоцией?

Упражнение «На пальцах»

Описание упражнения. Доброволец ложится спиной на парту, вокруг него встают 9-10 человек, которые подкладывают под его тело указательные пальцы своих рук (руки при этом расположены ладонями вверх или в стороны, но только не вниз). По команде ведущего они поднимают руки до уровня плеч, и доброволец оказывается в воздухе, лежа буквально на пальцах своих товарищей. Его торжественно проносят кругом по помещению, после чего аккуратно возвращают на место (проследите, чтобы участника несли вперед головой, а не ногами, поскольку это вызывает у многих людей неприятные переживания, ассоциируясь с проводами в последний путь). Группа, даже состоящая преимущественно из девочек, без особого труда поднимает таким способом человека весом до 70–80 кг.

Психологический смысл упражнения. Оно способствует повышению уровня взаимного доверия участников и ярко демонстрирует, как с внешне трудновыполнимой задачей удается легко справиться, приложив минимум усилий, достаточно лишь четко скоординировать усилия многих людей.

Обсуждение. Происходит обмен теми чувствами, которые возникли у участников, когда один оказался поднятым «на пальцах» (здесь уместно поговорить и о том, как подростки понимают смысл данной фразы). Следует обратить внимание на следующее: при четкой координации совместных усилий порой удается без особого труда выполнить и то, что внешне представляется чем-то из области фантастики (перед началом этого упражнения подростки, как правило, выражают серьезные сомнения в его выполнимости).

5. Общение и умение слушать

Задачи занятия : сформировать представление об общении как о психологическом

явлении. Продемонстрировать искажения информации при ее передаче от человека к человеку, важность обратных связей в общении и навыков эффективного слушания.

Упражнение-разминка «Привет себе»

Описание упражнения. Участники встают в круг, спинами к его центру, и начинают неспешно вращаться. Тот, кто начал игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение, состоящее из одного-двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Например, задание можно сформулировать следующим образом: «Прошепчите соседу тот привет, который сами хотели бы сегодня услышать». Сосед шепотом передает это сообщение другому участнику, тот – третьему и т. п., пока оно не вернется к отправителю. При этом каждый отправляет еще и свое сообщение, когда послание предыдущего участника отойдет от него на 2–3 человека. Упражнение лучше выполнять под музыку, громкость которой подобрать с таким расчетом, чтобы сказанную шепотом фразу мог слышать только тот подросток, которому она непосредственно адресована.

Психологический смысл упражнения. При выполнении данного упражнения включается эффект «испорченного телефона» и «послания» зачастую приходят в почти неузнаваемом виде. Это позволяет продемонстрировать искажения информации при ее передаче от человека к человеку и выйти на беседу об эффективности общения. Кроме того, игра вносит оживление.

Обсуждение. Что чувствовали участники, когда получали собственные послания? Насколько приходящие сообщения были похожи на исходные? Что привело к их искажению? А что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились?

Упражнение «Испорченный телефон»

Описание упражнения. Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

...

Пример сообщения

Для нашей школы купили новые компьютеры. Через месяц в помещении, где сейчас находится библиотека, оборудуют компьютерный класс, а библиотеку переместят в пустующий кабинет на первом этаже. По вечерам в компьютерном классе можно будет играть тем, кто отработает 30 минут после уроков на благоустройство пришкольной территории.

Получивший сообщение участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот – следующему и т. д. Весьма вероятно, что приведенное выше сообщение дойдет до последнего участника примерно в таком виде: «Купили компьютеры, мы можем резаться на них во что хотим».

Очень полезно заснять это упражнение на видеокамеру или хотя бы записать его на диктофон, чтобы при обсуждении иметь возможность воспроизвести и проанализировать ход передачи и искажения информации. Это упражнение можно проводить и непосредственно в кругу, тогда следует упростить текст сообщения и передавать его шепотом. Можно передавать одновременно два сообщения, одно по часовой стрелке, второе – против. Если позволяет время, полезно провести упражнение дважды: с обратной связью (при получении сообщения можно задавать уточняющие вопросы) и без таковой, после чего сравнить результаты. Передаваемые сообщения должны быть примерно одинаковыми по сложности, но разными по содержанию.

Психологический смысл упражнения. Упражнение позволяет очень хорошо показать искажения информации в процессе коммуникации и органично перейти к разговору об эффективном общении. Кроме того, на примере данного упражнения можно показать эффект избирательности восприятия: в первую очередь искажаются и теряются блоки информации,

эмоционально безразличные для участников, эмоционально окрашенные же искажаются в желательном для участников направлении.

Обсуждение. Что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику? Какие блоки информации исказились и исчезли в первую очередь? Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно? А насколько заслуживает доверия информация, полученная через третьи руки (типа «Он мне говорил, что она рассказала, что Петя обозвал тебя нехорошим словом»)?

По окончании упражнения ведущий рассказывает подросткам о том, как в психологии понимается сущность общения, для чего оно нужно и от чего зависит его эффективность (длительность беседы 10–15 минут). Вот план подобного информационного блока.

Информационный блок «Психология общения» 1. Общение: единство процессов обмена информацией, взаимодействия и восприятия друг друга.

2. Функции общения:

- ◆ обмен информацией, необходимой для совместных действий людей;
- ◆ объединение людей;
- ◆ передача эмоций, переживаний;
- ◆ инструмент передачи опыта от поколения к поколению.

3. Непосредственное и опосредованное общение. Возрастание роли общения, опосредованного техническими средствами (телефон, телевидение, интернет-чаты), его возможности и ограничения.

4. Факторы, определяющие успешность общения: искренний интерес к партнеру; умение внимательно слушать его, при необходимости задавать уточняющие вопросы; восприятие не только того, что партнер говорит, но и того, что он при этом чувствует, переживает (здесь уместно ввести понятие «эмпатия»); умение понимать значение не только слов, но и жестов, выражений лица и т. п.; учет ситуации, в которой происходит общение; разборчивая и грамотная речь.

5. Обратные связи в общении. Более высокая эффективность диалога по сравнению с монологом. Описанное ниже упражнение позволит продемонстрировать это на практике.

Упражнение «Рисование по инструкции»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением, подобным приведенным на рис. 3. Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение.

Упражнение проводится в двух вариантах:

- ◆ с обратной связью – рисующий участник может задавать уточняющие вопросы;
- ◆ без обратной связи – никакие вопросы задавать нельзя.

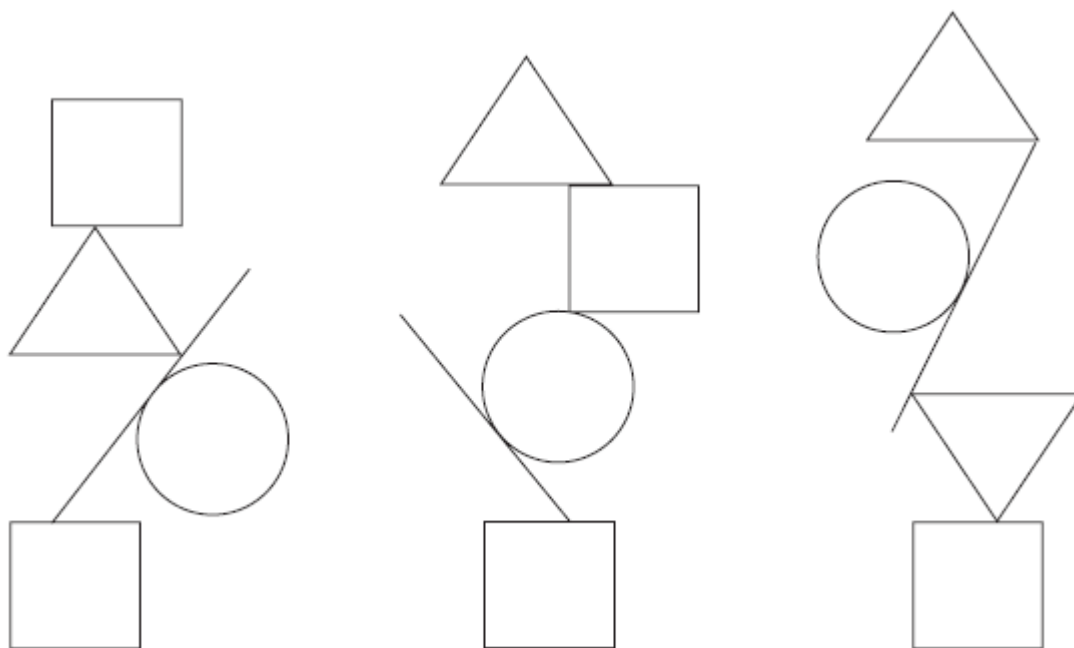


Рис. 3

Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и во втором случаях. Как правило, эти результаты убедительно показывают преимущество общения с обратной связью. *Психологический смысл упражнения.* Развитие умений четко и однозначно излагать информацию, внимательно слушать и действовать по инструкции, задавать уточняющие вопросы.

Обсуждение. Какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?

Анкета «Умеете ли вы слушать?»

Инструкция. Перед вами 12 вопросов. Постарайтесь, не особенно задумываясь, искренне ответить на них «да» или «нет».

1. Часто ли вы с нетерпением ждете, когда другой закончит говорить и даст возможность высказаться вам?
2. Бывает ли, что вы спешите принять решение до того, как поймете суть проблемы?
3. Правда ли, что вы порой слушаете лишь то, что вам нравится?
4. Не мешают ли вам эмоции слушать собеседника?
5. Часто ли вы отвлекаетесь, когда ваш собеседник излагает свои мысли?
6. Не запоминаете ли вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?
7. Бывает ли так, что слушать другого человека вам мешают собственные предубеждения?
8. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда появляются трудности в понимании сказанного?
9. Занимаете ли вы негативную позицию к говорящему?
10. Перебиваете ли вы собеседника?
11. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре?
12. Возникает ли у вас острое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него, опередив его собственные выводы? *Обработка и интерпретация результатов.*

Подсчитайте количество ответов «нет».

10–12 баллов. Вы умеете достаточно хорошо слушать собеседника. Не руководствуясь предубеждениями по отношению к нему, стараетесь выделить в его словах главное. Ваши собственные эмоции не мешают вам слушать даже то, что вам не очень нравится. Поэтому многие любят общаться с вами.

8-10 баллов. Нередко вы проявляете умение слушать партнера. Даже если вы чем-то

недовольны, все равно стараетесь дослушать партнера до конца. Если же партнер вам надоел, пытаетесь тактично прервать общение с ним. Иногда вы все же позволяете себе перебить собеседника, чтобы вставить свое «веское слово».

Менее 8 баллов: К сожалению, вы еще не научились слушать своих партнеров по общению. Вы перебиваете их, не даете высказаться до конца. Если вам не нравится то, что человек говорит, перестаете слушать его.

Конечно, данная анкета не может рассматриваться как серьезное психодиагностическое исследование, ее основная задача – продемонстрировать подросткам 12 признаков плохих слушателей. Ведь известно, что отрицательные примеры, «вредные советы» запоминаются лучше положительных.

Упражнение «Слушание в разных позах»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Один участник в каждой паре говорящий, второй – слушающий. Участники сидят напротив друг друга и по команде ведущего начинают разговаривать между собой о чем угодно. Через минуту по команде ведущего их взаиморасположение меняется – говорящий встает, слушающий продолжает сидеть. Еще через минуту следует новое изменение – теперь оба участника стоят, повернувшись друг к другу спиной. Потом роли говорящего и слушающего меняются, и упражнение повторяется.

Психологический смысл упражнения. Участники убеждаются, что эффективность слушания и производимое на собеседника впечатление зависят не только от слушания как такового, но и от взаимного расположения собеседников.

Обсуждение. При каком расположении собеседника было легче говорить? А легче слушать? Как вы думаете, почему при изменении взаимного расположения меняется эффективность общения?

Упражнение «Трактовки»

Описание упражнения. Участникам, объединенным в команды по 4–5 человек, предлагается небольшое описание какой-либо допускающей возможность неоднозначной трактовки ситуации межличностного взаимодействия, конфликта или происшествия, после чего их просят описать эту ситуацию глазами различных персонажей, например таких:

1. Каждого из непосредственно задействованных в ней героев.
2. Случайного наблюдателя, оказавшегося поблизости.
3. Газетного репортера.

В зависимости от того, какая ситуация приведена в качестве примера, перечень этих персонажей может расширяться (так, добавляются роли учителя, священника, сотрудника правоохранительных органов и т. п.).

Примеры ситуаций для выполнения этого упражнения:

♦ Подросток, желая произвести впечатление на одноклассницу, закурил на перемене прямо в классе. Та, увидев это, дала ему подзатыльник. Он от неожиданности уронил непотушенную сигарету и не обратил внимания на это. В результате возник пожар, выгорело классное помещение. Опишите ситуацию с позиции ученика, его родителя, одноклассницы, учителя, пожарного инспектора, случайно оказавшегося в это время в классе другого ученика, директора школы.

♦ Прыгун с шестом, преодолевая планку, отталкивает шест назад. Высота преодолена успешно, но шест падает прямо на зазевавшегося судью, ударив его со всего размаху в лоб. Судья на несколько секунд теряет дар речи от боли, а потом, придя в себя, принимает решение дисквалифицировать этого спортсмена за «неспортивное поведение». Опишите ситуацию с позиции спортсмена, его тренера, судьи, спортивного корреспондента, зрителя на трибуне. *Психологический смысл упражнения.* Упражнение обучает способу поиска альтернативного взгляда на события и явления путем мысленной постановки себя на место его различных участников, способствует развитию навыков эмпатии (интуитивного понимания состояния других людей, «вчувствования» в него).

Кроме того, при выполнении данного упражнения обычно проявляется чрезвычайно

распространенная ошибка межличностного восприятия, состоящая в том, что при объяснении причин поведения другого человека мы переоцениваем значимость его личностных качеств, но недооцениваем влияние ситуации, в которой он оказался. Целесообразно обратить внимание участников на этот факт и напомнить, что реально, как показывают результаты психологических исследований, поведение человека предопределяется качествами его личности в среднем лишь на 30 %, а на оставшиеся 70 % – особенностями ситуации, в которой он находится.

Обсуждение. Какие варианты трактовки событий представляются самыми необычными, оригинальными? В каких жизненных ситуациях важны умения посмотреть на события в новом ракурсе, мысленно поставив себя на место других участников? На что обращалось больше внимания при трактовке событий – на особенности личности того, кто в них попал, или на влияние ситуации, в которой он оказался? А чем мы склонны объяснять причины поведения других людей в реальных жизненных ситуациях?

6. Учимся взаимопониманию

Задачи занятия : развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия.

Упражнение-разминка «Копирование движений»

Описание упражнения. Вариант 1. Участники встают в круг. Выбирается водящий, который временно выходит за дверь. Без него группа определяет участника, чьи движения будут копироваться. Тот начинает делать какое-то несложное упражнение (наклоны, движения руками, вращения головой и т. п.), группа копирует это движение. Водящий возвращается и внимательно наблюдает за действиями группы. Каждые 10–15 секунд участник, упражнение которого копируется, меняет выполняемое движение, и вслед за ним новое движение начинают воспроизводить остальные участники. Задача водящего – понять, за кем группа повторяет упражнения.

Вариант 2. Участники стоят в кругу. По условному сигналу ведущего каждый из них начинает выполнять какое-нибудь несложное физическое упражнение по своему выбору. Через 5-10 секунд ведущий подает очередной условный сигнал, по которому каждый участник начинает выполнять то упражнение, которое до того выполнял сосед слева. Игра продолжается, пока каждое упражнение не пройдет полный круг и не вернется к своему автору (скорее всего, в сильно искаженном виде).

Психологический смысл упражнения. Эта игра вносит оживление и позволяет подключить к работе всех участников. Кроме того, развивается наблюдательность, возрастает степень группового сплочения.

Обсуждение. На какие признаки ориентировался водящий, выполняя задание (вариант 1)? Что приводило к искажениям при передаче движений от участника к участнику (вариант 2)?

Упражнение «Бип» («Чужие коленки»)

Описание упражнения. Участники садятся в плотный круг, чтобы между соседями не оставалось свободного места. Водящий встает в центр с завязанными глазами, несколько раз поворачивается вокруг своей оси (чтобы сбить ориентацию в пространстве), после чего приближается к сидящим в кругу участникам и «вслепую» садится кому-нибудь из них на колени. Владелец коленок, на которые сел водящий, произносит измененным голосом короткое слово: «Бип». Задача водящего – угадать по голосу, на чьих коленях он сидит.

Существуют два варианта организации игры: либо водящий после первого удачного угадывания садится в круг, а «разоблаченный» им игрок становится водящим, либо он поочередно присаживается на колени всех окружающих и пытается отгадать каждого. В последнем случае можно устроить небольшое соревнование между несколькими водящими. Это упражнение не следует затягивать. Целесообразно прекратить его в тот момент, когда интерес к нему еще не успеет угаснуть, и – при желании участников – возобновить на

следующем занятии.

Психологический смысл упражнения. Развиваются навыки социальной перцепции и тактильного контакта. Кроме того, упражнение служит хорошей разминкой и обычно оставляет яркий положительный эмоциональный след.

Обсуждение. Кого было легко узнать, кого – не очень? На что еще ориентировались водящие помимо голоса? Чувствовали ли они разницу между коленками разных людей, в чем она заключалась?

Упражнение «Вавилонская башня»

Описание упражнения. Упражнение выполняется в подгруппах по 4–6 человек. Каждой из подгрупп выдается примерно по 100–150 листов бумаги (возможно, предназначенной в макулатуру) или пачка газет и дается задание: построить из этих листов максимально высокую башню, не используя каких-либо скрепляющих материалов (см. фото ниже). Для выполнения этого упражнения обычно достаточно 10–15 минут, хотя, если работа идет очень активно и запас бумаги у подгрупп не закончился, время целесообразно увеличить до 25–30 минут. Можно сделать акцент на эстетической стороне работы (украшение построенной башни) или на максимально возможной высоте постройки и организовать соревнование между подгруппами.



Психологический смысл упражнения. Упражнение приводит к повышению групповой сплоченности, позволяет развивать способности выдвигать и отстаивать свои идеи, вызывает у участников положительные эмоции.

Обсуждение. Как распределилась работа между участниками в подгруппах? Кому принадлежали идеи по конструкции различных частей башни, какие психологические качества потребовались, чтобы воплотить эти идеи в жизнь?

Упражнение «Снежки»

Описание упражнения. Участники делятся на две команды. На полу проводится линия,

делящая помещение пополам, каждая команда располагается в своей половине помещения.

Каждый участник делает себе из бумаги, оставшейся от предыдущих упражнений,

4 «снежка». По команде ведущего начинается игра, задача которой – перебросить как можно больше «снежков» на сторону противоположной команды. Продолжительность тура 1 минута, выигрывает та команда, на чьей территории по окончании этого времени оказалось меньше «снежков». Имеет смысл провести 2–3 тура игры. Дополнительное правило: одновременно держать в руках больше четырех «снежков» запрещается (иначе участники начнут прибегать к уловке: собирать много «снежков» в руках и перекидывать их на противоположную сторону в последнюю секунду игры).

Психологический смысл упражнения. Легкая подвижная разминка, позволяющая разрядить обстановку после предыдущих упражнений.

Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Упражнение «Глаза, рты, руки»

Описание упражнения. Для выполнения упражнения потребуется конструктор типа «лего» или какие-либо похожие по размеру предметы, из которых можно построить небольшие сооружения (кубики, спичечные коробки и т. п.). За неимением таких предметов можно воспользоваться и подручными средствами. Например, предложить использовать в качестве деталей «конструктора» фломастеры и карандаши или создавать сооружения из бумаги.

Участники делятся на мини-группы из трех человек каждая. Каждой тройке понадобится небольшое сооружение из деталей «конструктора», включающее порядка 10–15 деталей (домик, машинка и т. п.), и еще один комплект таких же деталей, чтобы его скопировать. Сооружения для копирования могут создаваться участниками из других троек или ведущим; той тройке, которой предстоит его копировать, оно не показывается. Внутри каждой мини-группы между участниками распределяются следующие роли:

♦ «*глаза*» – способны видеть как копируемый, так и создаваемый предмет, но не могут говорить и сами совершать какие-либо действия с «конструктором». Их возможности ограничиваются передачей информации о том предмете, который копируется, с помощью мимики, жестов и т. п.;

♦ «*рты*» – способны говорить и видеть то, что строится, но не видят, что копируется;

♦ «*руки*» – слышат и создают копию сооружения, но ничего не видят (их глаза закрыты или завязаны). Они не могут ощупывать оригинальное сооружение, а должны руководствоваться тем, что слышат от «рта».

Задача каждой из троек – работая при таком распределении ролей, создать копию того сооружения, которое было им предложено (10 минут).

Психологический смысл упражнения. Упражнение развивает умение действовать в ситуациях неполноты доступной информации, а также средств для ее передачи, учит реконструировать позицию партнеров по общению на основе этих неполных данных. Кроме того, совершенствуются навыки вербального и невербального общения.

Обсуждение. Первая стадия обсуждения проходит внутри троек: участники сравнивают оригинальное сооружение и его копию, делятся возникшими в ходе упражнения эмоциями и чувствами, анализируют, что способствовало адекватной передаче информации в таких условиях, а что ей препятствовало (5 минут). На второй стадии участники объединяются в три группы: «*глаза*», «*рты*» и «*руки*», и обсуждают, какие затруднения возникли у них и каким жизненным проблемам можно уподобить ситуацию, в которой они оказались в этой игре (5 минут). На третьей стадии представитель от каждой из этих подгрупп рассказывает аудитории, к каким выводам пришла их подгруппа (2–3 минуты на подгруппу).

Игра-загадка «МПС»

Описание упражнения. Выбираются 2–3 водящих, которым дается такая инструкция: «Сейчас мы загадаем какого-то участника группы. Вам нужно будет угадать, кто имеется в виду, задавая присутствующим вопросы об этом человеке. На ваши вопросы будет всего три варианта ответов: «да», «нет», «не знаю». После этого водящие выходят за дверь и ведущий

инструктирует группу: «МПС расшифровывается как **Мой Правый Сосед**. На все вопросы водящих вы будете отвечать от лица человека, который сидит справа от вас! Помните, что в вашем распоряжении всего три варианта ответов». Обычно подросткам довольно сложно сразу освоиться с таким правилом ответов, поэтому сначала имеет смысл попрактиковаться, задав каждому подростку вопрос и попросив его ответить, соблюдая установленное ограничение. Потом зовут первого водящего, он начинает задавать вопросы. Когда он поймет, что под загаданным членом группы имеется в виду находящийся справа сосед каждого участника, зовут и вводят в игру следующего водящего.

Если эта игра подросткам понравилась, ее можно применять неоднократно, но, естественно, при условии, что каждый раз меняются правила генерации ответов. Например, они могут быть такими:

- ◆ юноши отвечают всегда правду, а девушки всегда врут (или наоборот);
- ◆ если вопрос задан с улыбкой – на него, вне зависимости от содержания, дается ответ «да», если с хмурой мимикой – «нет», если выражение лица нейтральное – «не знаю». Это правило отгадать довольно сложно, лучше пригласить для этого сразу 3–4 водящих, которые будут работать командой.

Психологический смысл игры. Развитие социальной наблюдательности.

Обсуждение. Что помогало отгадать загадку, а что препятствовало?

7. Средства общения

Задачи занятия : продолжить развитие навыков эффективного общения. Продемонстрировать, что средствами общения выступают не только слова, но и интонации, жесты, контекст общения и т. д.

Упражнение-разминка «Пишущая машинка»

Описание упражнения. Участники изображают клавиатуру «пишущей машинки». Так как количество ребят в группе обычно гораздо меньше количества букв в алфавите, каждому достается несколько букв. Ведущий (при желании и кто-то из участников) диктует фразы, остальные участники «печатают» их – когда встречается их буква, громко произносят ее, подпрыгивают и хлопают в ладоши.

«Печать» может происходить непосредственно во время медленного произнесения фразы, но упражнение проходит интереснее, если сначала фраза произносится быстро, а потом участники «печатают» ее по памяти.

Психологический смысл упражнения. Развитие внимательности и навыков группового взаимодействия.

Обсуждение. Длительное обсуждение не требуется, достаточно обмена впечатлениями.

Упражнение «Мячик»

Описание упражнения. Игра выглядит следующим образом: участники стоят в кругу и перебрасывают друг другу мячик. Тот, кто его кидает, говорит какое-либо слово или задает вопрос, а тот, кому адресован мячик, отвечает на него в соответствии с заданными ведущим правилами. После этого мяч перебрасывается другому участнику и т. д., пока не побывает в руках у каждого. Конкретные варианты игры могут выглядеть по-разному, например так:

- ◆ тот, кто бросает мячик, называет любой предмет, а ловящий должен быстро назвать два возможных способа использования этого предмета;
- ◆ тот, кто бросает мяч, говорит название какого-либо места, а поймавший – три предмета, которые бы он взял с собой, отправившись туда;
- ◆ тот, кто бросает мяч, говорит одно из трех слов: «вода», «воздух», «земля». Поймавший мяч должен сказать, соответственно, название какой-либо рыбы, птицы или наземного животного;
- ◆ тот, кто бросает мяч называет цвет, а ловящий – три объекта этого цвета;
- ◆ тот, кто бросает мяч, называет любой праздник (как реальный, так и вымышленный), а тот, кто ловит, – трех человек, которых он бы пригласил на такой праздник.

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения оперативно реагировать на неожиданные вопросы (это одно из частных проявлений более общего умения быстро ориентироваться в ситуациях неожиданности и неопределенности). Упражнение служит неплохой разминкой, может повторяться в различных вариантах на нескольких занятиях.

Обсуждение. Участников просят поделиться возникавшими в процессе выполнения упражнения эмоциями и чувствами, а также привести примеры жизненных ситуаций, в которых требуется умение быстро реагировать на неожиданные вопросы, не только воспроизводя имеющиеся знания, но и выдвигая новые идеи.

Упражнение «Испорченный телевизор»

Описание упражнения. Участники сидят в кругу. Доброволец, желающий начать игру, изображает на лице какое-либо необычное выражение и показывает его только своему ближайшему соседу, прикрывшись от остальных участников. Сосед передает увиденное выражение дальше и т. д., пока оно не пройдет полный круг. Участник, находящийся непосредственно перед начавшим игру, показывает то, что до него дошло, уже всему кругу. После этого начавший игру демонстрирует всему кругу то выражение лица, с которого игра началась.

При повторении упражнения целесообразно передавать выражение лица по кругу в другую сторону. Следует приготовить какой-либо предмет, которым участники смогут отгораживаться от круга при передаче выражения. Для этой цели хорошо подойдет настенная таблица или лист бумаги формата не меньше А3.

Психологический смысл упражнения. Основная цель упражнения – развитие невербальной экспрессии. Оно служит хорошим введением к беседе о невербальной коммуникации и/или о внешнем выражении эмоций. Как и «Испорченный телефон», упражнение позволяет продемонстрировать искажения информации в общении. Кроме того, обычно оно проходит очень весело, может служить хорошей разминкой.

Обсуждение. Выражения лица, которые вы передавали друг другу, доставляли какую-либо информацию. Как вы думаете, какую именно? А под действием каких факторов эта информация так сильно исказилась?

По окончании разминки ведущий рассказывает подросткам о том, какие средства используются в общении и в чем их специфика.

Информационный блок «Средства общения»:

1. Речь как средство общения. Как речь нельзя свести к общению (существует и внутренняя речь – инструмент мышления), так и общение не сводится к речи.

2. «Околоречевые» (паралингвистические) средства общения. Интонации, качество голоса (голос уверенный – неуверенный, расслабленный – напряженный и т. п.).

3. *Практическое задание* : попробовать несколько раз повторить фразу так, чтобы она меняла свое значение. Примеры фраз: «Мне нравится, как ты себя ведешь», «Какой он друг», «Короче, дело к ночи».

4. Намеренные искажения речи как средство общения (например, подростковый сленг как инструмент разделения на «своих» и «чужих»).

5. «Надречевые» (экстралингвистические) средства общения. Паузы в высказываниях, покашливание, смех, плач и т. п. Возможность использования этих средств как для передачи информации (например, покашливание часто означает, что разговор пора завершать), так и для привлечения внимания к себе.

6. Движения как средство общения. Жесты – движения, за которыми закреплено определенное значение: кивок головой, сжатый кулак и т. п. Культурная обусловленность жестов (в России кивок – знак согласия, в Болгарии – знак отказа). Мимика – движения лицевых мышц, обычно выражающие чувства и эмоции. Пантомимика – движения частей тела, которые несут определенную информацию, но в отличие от жестов не имеют жестко закрепленного за собой значения. Прочие средства общения: общая манера поведения, особенности одежды и т. д.

7. Пространственно-временные характеристики общения. Тактильные контакты. Время,

место, ситуация общения. Дистанция между партнерами как отражение степени близости: а) интимная –

0-45 см; б) личная – 45-120 см; в) социальная – 120-400 см; г) публичная – 4-7,5 м. В следующем упражнении подростки имеют возможность попрактиковаться в определении комфортной для себя дистанции общения.

Упражнение «Дистанция общения»

Описание упражнения. Участники встают в две шеренги друг напротив друга, на расстоянии примерно 3 м таким образом, чтобы каждый нашел свою пару в противоположной шеренге. По сигналу ведущего одна шеренга начинает медленно подходить к другой. Участники, стоящие в неподвижной шеренге, ждут, пока напарник приблизится к ним на такое расстояние, что дальнейшее сближение начнет вызывать дискомфорт, желание отойти назад. Когда это происходит, они жестом руки останавливают своих напарников. После этого участники встают на свои места и роли стоящих в шеренгах меняются – двигаться начинают те участники, которые до того были неподвижны.

Дальше шеренги смещаются относительно друг друга на одного человека (крайние участники при этом переходят в другую шеренгу), и цикл повторяется. При небольшом количестве участников можно выполнить упражнение по полному кругу (каждый с каждым), при большем – ограничиться 2-3 циклами.

Психологический смысл упражнения. Возможность попрактиковаться в определении комфортной дистанции общения с разными собеседниками.

Обсуждение. Какая дистанция общения оказалась наиболее комфортной? Насколько это зависит от собеседников, в частности от их пола? Какие эмоции возникают, если дистанция общения оказывается более/менее комфортной?

Упражнение «Перебежчики и охранники»

Описание упражнения. Группа делится пополам. Половина участников («перебежчики») садятся в круг, а за спиной каждого из них встает «охранник». Задача «перебежчиков» – поменяться с кем-нибудь местами, условившись об этом взглядами незаметно для «охранников». Слова и жесты использовать нельзя. «Охранники» же внимательно наблюдают за поведением «перебежчиков», и если видят что-то подозрительное, то сразу кладут руку на плечо своей жертве. «Перебежчику», у которого на плече лежит рука «охранника», двигаться нельзя. Желательно, чтобы в ходе игры роли менялись и каждый побывал бы в роли как «перебежчика», так и «охранника». Следует специально оговорить, что «охранникам» нельзя держать «перебежчиков» все время. Например, можно ограничить время непрерывного удержания двумя секундами.

Психологический смысл упражнения. Развиваются навыки невербального общения и наблюдательность, а также быстрота реакции.

Обсуждение. Какая роль больше понравилась участникам? Какие чувства вызывала игра? На какие внешние признаки ориентировались участники при попытке «вступить в сговор» («перебежчики») и предотвратить побег («охранники»)?

Упражнение «Поиск предметов» (вербальное общение)

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Один человек из каждой пары выходит в коридор, а второй прячет в тренинговом классе небольшой предмет – например, авторучку (можно поручить это тем, кто по каким-либо причинам не участвует в самом упражнении). Спрятав предмет, участник зовет своего напарника, который входит в помещение и сразу закрывает глаза (еще лучше, если глаза ему завязывают). После этого «слепой» приступает к поиску предмета, а оставшийся с открытыми глазами «поводырь» дает ему все необходимые для этого указания – в каком направлении и на сколько шагов пройти, куда протянуть руку и т. п. Глаза открываются только тогда, когда предмет найден.

Психологический смысл упражнения. Для успешного выполнения данного упражнения «поводырь» должен очень четко подавать команды и описывать необходимые движения, исходя из положения партнера, а не своего (отход от эгоцентричной позиции в общении).

«Слепой» же должен внимательно слушать. Это упражнение способствует также укреплению доверия.

Обсуждение. Какие чувства испытывали участники, находясь в ролях «слепого» и «поводыря»? Что помогало, а что мешало выполнить задание?

Упражнение «Поиск предметов» (общение с помощью тактильного контакта)

Описание упражнения. В данном упражнении, как и в предыдущем, осуществляется поиск предметов в парах, один участник в каждой паре выступает в роли «слепого», а второй – «поводыря». Но разговаривать им запрещено, «поводырь» кладет на плечо «слепому» ладонь, через которую и управляет его движениями.

Следует обратить внимание участников, что сущность упражнения состоит не в том, чтобы двигать «слепого» в нужном направлении с применением физической силы, а в том, чтобы передавать ему необходимую для движения информацию с помощью легких касаний.

Психологический смысл упражнения. Повышение уровня эмпатии между участниками, развитие навыков тактильной чувствительности и использования касаний как средства общения.

Обсуждение. Как в предыдущем упражнении.

8. Общение без слов

Задачи занятия : развитие навыков невербальной коммуникации, экспрессивности, умения расшифровывать невербальные сигналы других участников общения. Данное занятие имеет преимущественно игровой характер и построено на применении как новых игр и упражнений, так и модификациях уже известных участникам.

Упражнение-разминка «Сбор по голосам»

Описание упражнения. Ведущий раздает участникам заранее подготовленные карточки, на которых написаны названия животных, способных издавать характерные звуки (собака, кошка, корова, петух и т. п.), – по 2–3 карточки на группу с названием каждого животного. Участники, никому не показывая свои карточки, читают про себя, какое животное им досталось, после чего убирают карточки и закрывают глаза. Ведущий дает задание: «Не открывая глаз, собраться семьями. Разговаривать нельзя, можно пользоваться только звуками, характерными для ваших животных».

Психологический смысл упражнения. Тренировка внимательности, избирательности социального восприятия.

Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Упражнение «Стеклянная дверь»

Описание упражнения. Участники делятся на пары. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что вы садитесь в вагон метро. Один из вас успел зайти внутрь, а второй – нет, когда двери закрылись. Вы оказались разделены стеклянными дверями. Слышать друг друга вы уже не можете, но прекрасно видите собеседника. Мобильного телефона под рукой нет. Тот, кто остался на перроне, хочет сообщить другому о времени и месте следующей встречи. На это есть 15 секунд – потом поезд уйдет». Участники становятся лицом друг к другу на расстоянии 1,5–2 м, ведущий дает команду: «Двери закрываются», участники «разговаривают» сквозь них, через 15–17 секунд ведущий говорит: «Поезд уехал!» – общение заканчивается. «Уехавший» говорит, какой он сделал вывод о времени и месте встречи, а «оставшийся на перроне» либо соглашается, либо уточняет, что он все-таки имел в виду. Потом участники меняются ролями.

При наличии времени и желания участников можно провести это упражнение несколько раз, меняя состав пар. Следует также обратить внимание участников на то, что встреча должна произойти не на следующей станции через несколько минут (тогда упражнение будет слишком простым и неинтересным), а где-то в другой части города, в другое время или день. Естественно, можно менять и темы сообщения.

Возможна следующая модификация упражнения: ведущий не задает участникам роли

(кто должен передавать информацию, а кто принимать), а просто предлагает договориться. Этот вариант потребует больше времени, но зато позволит проследить, кто какой стратегии придерживается в диалоге: берет ли на себя инициативу, занимает ли выжидательную позицию и ждет проявления инициативы от партнера или же стремится к подлинному диалогу.

В качестве еще одного варианта упражнения участники просят представить, что парень увидел через закрывающуюся дверь вагона метро симпатичную девушку, с которой хотел бы познакомиться. Его задача – без использования слов договориться, чтобы она дала ему свой номер мобильного телефона или адрес электронной почты.

Психологический смысл упражнения. Упражнение развивает экспрессивность и способствует улучшению взаимопонимания в группе. Участники убеждаются, как много возможностей для общения существует и без использования речи.

Обсуждение. С помощью чего осуществлялось общение, когда использовать речь было нельзя? Легко ли было понимать такой «разговор»? А самому передавать таким образом информацию?

Упражнение «Построимся»

Описание упражнения. Участникам предлагается хаотично перемещаться по помещению, а потом, когда раздастся команда ведущего, встать в колонну поочередно по каждому из следующих признаков: ♦ росту;

♦ цвету волос (или глаз);

♦ дню и месяцу рождения (не по возрасту, а именно по тому, как дни рождения расположены на протяжении года);

♦ удаленности места жительства от места прохождения тренинга.

Разговаривать или переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики или жестов. В вариантах 3 и 4 участники по окончании построения один за другим озвучивают свои дни рождения или места проживания, при этом происходит проверка верности выполнения упражнения.

Психологический смысл упражнения. Демонстрация возможности адекватного обмена довольно сложной информацией даже без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения.

Обсуждение. Обмен впечатлениями, возникшими по ходу работы. Если у кого-то из участников возникли затруднения, то они могут высказаться, с чем эти затруднения связаны и как их можно преодолеть.

Упражнение «Разговор в рисунках»

Описание упражнения. А. Участники разбиваются на пары. Каждая пара получает один на двоих лист бумаги, где участники в течение

5 минут ведут общение на произвольные темы. Не следует писать слова, отдельные буквы, цифры и т. д.; используются только рисунки и схемы. Затем участники проговаривают в парах, что каждый из них хотел выразить и что понял из рисунков партнера, после этого происходит обмен впечатлениями в кругу.

Б. Каждая пара получает еще один лист бумаги (состав пар целесообразно поменять). Первый участник рисует на нем какую-либо одну деталь изображения, после этого второй рисует еще какую-нибудь деталь, передает лист первому и т. д. Время выполнения упражнения – 2–3 минуты. Предварительно договариваться о тематике рисунка участникам не следует, по ходу рисования разговаривать тоже нельзя. Обмен «творческими замыслами» в парах происходит только после окончания рисования, затем следует короткое обсуждение итогов упражнения в кругу.

В. Повторяются упражнения А и Б, но пары сидят спиной друг к другу, что исключает возможность использования в качестве средств общения мимики, выразительных движений и т. п.

Психологический смысл упражнения. Продемонстрировать возможность и ограниченность общения без использования речи, посредством рисунков, а также

естественное включение других неречевых каналов коммуникации в этот процесс.

Обсуждение. Удалось ли достигнуть взаимопонимания при таком общении? Насколько различалась его результативность в ситуациях, когда партнеры могли видеть друг друга (варианты А и Б) и когда это исключалось (вариант В)?

Упражнение «Властелины кольца»

Описание упражнения. Для выполнения этого упражнения понадобится кольцо диаметром 7-15 см (например, моток неширокого скотча), к которому привязаны на равном расстоянии друг от друга 3 нитки длиной 1,5–2 м каждая. Три участника становятся по кругу на расстоянии примерно 1,5 м друг от друга, и каждый из них берет в руки по одной нитке. Их задача – действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень – например, лежащую на полу монетку. Упражнение выполняется в нескольких вариантах:

1. Участники стоят с открытыми глазами и могут переговариваться между собой (самый простой, «разминочный» вариант).

2. Глаза участников открыты, но переговариваться они не могут.

3. Участники закрывают глаза. За спиной каждого из них встает еще по одному человеку, которые смотрят на происходящее и подсказывают каждый своему подопечному, как двигать нитку, чтобы кольцо опустилось в нужном месте.

4. Так же, как вариант 3, но переговариваться нельзя. Вместо этого участники, глаза которых открыты, кладут руку на плечо тех, кто держит нитку с закрытыми глазами, и управляют ими с помощью движений своей руки.

Психологический смысл упражнения. Обучение координации совместных действий, поиску способов коллективного решения необычной проблемы, а также обмену информацией при ограниченности средств для этого.

Обсуждение. Сначала участники обмениваются впечатлениями по поводу упражнения, потом их просят поделиться своими мнениями о том, какие психологические качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения и каким реальным жизненным ситуациям его можно уподобить.

Упражнение «Испорченный телефон» (тактильный контакт)

Описание упражнения. Упражнение напоминает «Испорченный телефон», но отличается от него тем, что передается не голосовое, а тактильное сообщение. Участники сидят в тесном кругу, взявшись за руки и закрыв глаза, и передают по кругу через контакт руками выражения эмоций. Разговаривать по ходу выполнения упражнения не следует.

Психологический смысл упражнения. Развитие навыков тактильного контакта, а также демонстрация искажения информации в процессе ее передачи от человека к человеку.

Обсуждение. Сильно ли исказились передаваемые движения? Что в этом упражнении было проще, а что сложнее по сравнению с обычным «испорченным телефоном»?

При высокой степени взаимопонимания участников можно попробовать провести на основе тактильного контакта «Рисование по инструкции» (см. занятие «Общение и умение слушать»). Рисующий участник сидит. Инструктирующий стоит за его спиной, положив ему руку на плечи, и пытается передать инструкцию для рисования через тактильный контакт. Целесообразно упростить образцы для рисования, например ограничиться двумя фигурами, соединенными линией, идущей строго вертикально или горизонтально.

На этом же занятии можно повторить несколько упражнений, подразумевающих интенсивную невербальную коммуникацию («Поиск предметов» с тактильным контактом, «Испорченный телевизор» и т. п.) или добавить еще какие-нибудь подобные упражнения (Марасанов, 1998; Цзен, Пахомов, 1998).

В конце описанного занятия целесообразно напомнить участникам об изученных средствах общения, предложить им вспомнить и обсудить, какими из них они пользовались на занятии.

Получение углубленной обратной связи

В середине тренинга имеет смысл провести дополнительный опрос, направленный на получение обратной связи от группы. Это даст ведущему возможность скорректировать

содержание и методы проведения последующих занятий, а для участников послужит промежуточным подведением итогов.

Методы получения обратной связи

1. Эмоциональный термометр (см. занятие № 1).

2. Незаконченные предложения, завершить которые предлагается участникам.

Примеры предложений.

- ◆ В нашей группе я...
- ◆ На наших занятиях я научился...
- ◆ Было бы лучше, чтобы на наших занятиях...
- ◆ Думаю, что у нас в группе...
- ◆ Мне бы хотелось, чтобы на следующих занятиях...

9. Поговорим... рисунками!

Задача занятия : интегрирование полученных навыков вербального и невербального взаимодействия с использованием арт-терапевтического метода.



Памятка

Материалы для выполнения арт-терапевтических упражнений:

- ◆ Обычная и цветная бумага, картон. В качестве основы для рисунков, коллажей и различных композиций удобно использовать обратную сторону светлых бумажных обоев или листы ватмана.
 - ◆ Цветные карандаши, фломастеры, маркеры, восковые мелки и т. п., а также акварельные краски и гуашь. Масляные краски применять не рекомендуется, так как они долго сохнут, имеют специфический запах и плохо смываются.
 - ◆ Цветные журналы, рекламные проспекты и схожие печатные материалы, содержащие иллюстрации, которые можно вырезать и встраивать в коллажи. Следует помнить, что содержание печатных материалов в значительной степени предопределяет сюжеты работ участников, и следить за его соответствием теме занятий.
 - ◆ Различные «безделушки»: небольшие сувенирные предметы, украшения и т. п., которые можно встраивать в создаваемые композиции. Мы предлагаем готовый набор подобных предметов, а также просим каждого участника принести на занятие 2–3 собственных предмета такого рода.
 - ◆ Любые мелкие предметы, случайно оказавшиеся под рукой у занимающихся, «завалявшиеся» у них в сумке или в карманах.
 - ◆ Фотографии. Мы предлагаем для работы тематические подборки фотографий (например, «виды природы», «ситуации общения»), а также просим участников принести собственные любимые фотографии, которые тоже могут встраиваться в композиции.
- Рисуночная разминка «Достраивание композиции»

Описание упражнения. Каждый участник получает лист бумаги (желательно, формата А3, но можно использовать А4). Дается задание: задумать какую-либо цельную композицию для изображения на этом листе, но изобразить только одну из ее характерных деталей. После этого листок передается соседу, тот дорисовывает еще какую-нибудь деталь и т. д. Таким образом, рисунки идут по кругу, обрастая разными деталями. Передача листов соседям осуществляется всеми одновременно, по команде ведущего. У каждого участника рисунок находится 15–20 секунд. Переговариваться в процессе выполнения упражнения нельзя.

Когда рисунки проходят полный круг, каждый получает в свои руки тот листок, на котором изобразил первую деталь задуманной композиции, и может сравнить свой замысел с тем, что получилось в итоге.

Психологический смысл упражнения. Наглядно демонстрируется то, что партнеры по общению могут понять только те наши замыслы, которые фактически проявились в нашей деятельности, а не то, что существует в нашем воображении. Обычно упражнение дает повод и для смеха, и для спонтанно развивающихся обсуждений.

Обсуждение. Насколько получившиеся рисунки соответствуют первоначальным замыслам тех, кто начинал их создавать? Какие эмоции возникли при виде того, что получилось в итоге?

Упражнение «Тематические рисунки»

Описание упражнения. Участники разбиваются на подгруппы по 3–4 человека. В каждой из них выполняется на листе А3 коллективный рисунок, разговаривать при этом нельзя. Для рисования лучше использовать не карандаши, а краски. Темы рисунков задает ведущий, например времена года (зима, весна, лето, осень), буйство четырех стихий (земля – землетрясение, обвал; вода – шторм, наводнение; огонь – пожар, извержение вулкана; воздух – ураган, смерч, гроза) и т. п. Рисуют все одновременно, кисточка или карандаши есть у каждого.

Психологический смысл упражнения. Смысл данного задания заключается в том, что работа выполняется именно совместно, но без предварительной договоренности и четкого распределения обязанностей. Упражнение очень показательное по отношению к умению участников действовать совместно для достижения общей задачи. Далеко не всегда удается сразу же получить осмысленные композиции – иногда на рисунке выходят лишь каракули.

Обсуждение. Каждый участник демонстрирует свои детали рисунка, делится мыслями о том, насколько фактически получившееся коллективное изображение соответствует его личным замыслам, и высказывает общее впечатление о работе.

Упражнение «Групповой коллаж»

Описание упражнения. Коллективное выполнение участниками тренинга творческой композиции по совместно выбранной теме на склеенных листах бумаги общей площадью 4–6 м² с использованием всего комплекса изобразительных материалов. Путем групповой дискуссии выбирается тематика, отражающая актуальные для участников источники межличностных переживаний (например, «Любовь в моей жизни»). Длительность работы – 30–35 минут, на этот период вводится запрет на обсуждение содержательной стороны создаваемой композиции.

Поскольку коллаж такого размера сохранить невозможно и он неминуемо будет уничтожен после занятия, желательно сфотографировать его в нескольких ракурсах и впоследствии предоставить желающим участникам возможность распечатать для себя эти снимки. Фотографии не только выступят в качестве средства обратной связи, но и объективизируют результат работы, останутся его вещественным воплощением.

Психологический смысл упражнения. Появляется возможность проследить и осознать неявные, имплицитные установки участников применительно к теме, ставшей сюжетом коллажа. Развиваются эмпатия, умение координировать совместные действия, навыки невербального общения.

Обсуждение. Каждый участник представляет свои фрагменты композиции, раскрывает вложенный в них смысл и делится общими впечатлениями от процесса работы и ее

результата.

10. Наши эмоции и чувства

Задачи занятия : понять, что такое эмоции и чувства, а также совершенствовать умение конструктивно выражать их.

Упражнение-разминка «Путаница»

Описание упражнения: Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берет левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив. После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8, при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких кругах, организовав между ними соревнование на скорость.

Психологический смысл упражнения. Упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет пронаблюдать распределение ролей в группе (выявление генераторов идей, исполнителей, фасилитаторов).

Обсуждение. Какие эмоции возникали у участников на разных этапах работы (получение задания и начальный этап работы; момент, когда способ решения стал понятен и осталось его только воплотить; завершение упражнения)? Кому принадлежали идеи, позволившие приблизиться к решению проблемы? Сразу ли эти идеи были услышаны другими участниками и начали воплощаться? Если нет, то благодаря каким действиям это в конце концов удалось?

По окончании разминки ведущий кратко рассказывает о том, что такое эмоции и чувства, для чего они нужны и как психологи их классифицируют.

Информационный блок: основные эмоции и чувства 1. Определения понятий. Эмоции и чувства как переживание человеком своего отношения к окружающему миру, другим людям, к самому себе. Эмоции – непосредственные реакции человека на предметы и явления. Чувства отличаются большей степенью устойчивости и обобщенности, включают несколько эмоций.

2. Функции эмоций и чувств: регуляция поведения, стимулирование развития, облегчение взаимопонимания (здесь уместно ввести понятие «эмпатия»).

3. «Круг эмоций» – возможность классифицировать их по степени удовольствия/неудовольствия и принятия/отвержения объекта, на который они направлены (рис. 4).



Рис. 4. Круг эмоций

Основные эмоции человека: интерес, удовольствие, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх и тревога, смущение, стыд. Упражнение «Угадай эмоцию»
Описание упражнения. Существуют несколько вариантов выполнения упражнения.

1. Водящий выходит за дверь, оставшиеся в кругу решают, какую эмоцию будут изображать. После этого водящий возвращается, и участники изображают условленную эмоцию, используя выражение лица и позу. Задача водящего – отгадать, какая эмоция была задумана.

2. То же самое, но половина участников изображают одну эмоцию, половина – другую. Водящий сначала отгадывает, какие это эмоции, а потом уточняет, кто что изображает.

3. Все участники изображают разные эмоции. В таком случае список эмоций целесообразно подготовить заранее.

Психологический смысл упражнения. Развиваются как навыки восприятия невербальной информации, свидетельствующей об эмоциональных состояниях, так и навыки экспрессивного поведения.

Обсуждение. К каким последствиям может приводить ситуация, если человек думает, что изображает одну эмоцию, а окружающие видят совершенно другую? А если человек говорит одно, а его вид свидетельствует совсем о другом (например, утверждает: «Мне интересно», а на лице написана скука)? Умение конструктивно выражать эмоции – условие того, что они не принесут вреда.

Практическая работа «Польза и вред эмоций»

Возможность обращения каждой эмоции как на пользу человеку, так и во вред ему.

Необоснованность однозначного разделения эмоций на полезные и вредные.

Пример: страх. Вред страха – удерживает человека от того, что иногда необходимо сделать. Польза страха – позволяет человеку уберечься от лишнего риска.

Так же можно «разложить по полочкам» и остальные эмоции. Пусть подростки, разбившись на микрогруппы, сделают это самостоятельно применительно к гнев, стыду, скуке, радости. Если подростки «вошли во вкус», можно предложить им разыграть «беседы»

между человеком и приходящими к нему эмоциями.

Упражнение «Скульптор и глина»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. В каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй – «глины». Задача «скульптора» – вылепить из «глины» скульптуру, выражающую какое-либо эмоциональное состояние. Делается это путем непосредственных физических воздействий на «глину», без использования слов. Задача «глины» – быть пластичной, податливой, максимально полно воплотить замысел «скульптора». Одновременно могут работать несколько пар, после окончания работы получившиеся «скульптуры» выставляются на всеобщее обозрение, а другие участники выдвигают гипотезы о том, что они выражают. Когда все гипотезы выслушаны, «скульпторы» делятся своим первоначальным творческим замыслом.

Конечно, содержание «скульптур» в этом упражнении не обязательно должно сводиться к выражению именно эмоциональных состояний. Могут изображаться элементы разных действий, животные и т. п., а в самом широком варианте дается задание изобразить все что угодно.

Психологический смысл упражнения. Для «скульптора» – это развитие экспрессивности и умения выражать свои эмоции и чувства, а также эффективный способ получения обратной связи. Для «глины» упражнение работает главным образом на развитие пластики и способности к эмпатии. Для группы в целом упражнение имеет спланивающий эффект.

Обсуждение. Как участники ощущали себя в роли «скульптора», «глины», «посетителей выставки»? Какие качества необходимы для «скульптора», чтобы создать удачное творение? А для «глины»? Поняла ли «глина», что из нее хотели слепить? Чем определялась понятность творческих замыслов для зрителей?

11. Проявления эмоций и чувств

Задачи занятия : научиться расшифровывать внешние проявления основных эмоций и чувств у других людей, а также развить собственную эмоциональную экспрессивность.

Упражнение-разминка «Хлопки по коленям»

Описание упражнения. Участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая – на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу в направлении часовой стрелки таким образом, чтобы цифры произносились в том же порядке, как лежат руки на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа – «два» (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева – «три», а «четыре» – опять тот, кто начинал счет. По такому же принципу счет продолжается, пока в нем не примет участие каждый.

После 1–2 пробных кругов вводятся дополнительные условия, например такое: запрещается называть числа, заканчивающиеся на 6 или кратные 6 (6, 12, 16, 18 и т. д.). Кому достается такое число, должен не произносить его, а дважды хлопнуть соседа по колену. Кто ошибается, тот выбывает из игры. В конце концов в круге остаются самые внимательные. Естественно, признаки «неназываемых» чисел можно менять.

Психологический смысл упражнения. Упражнение служит хорошей разминкой, а также развивает внимательность и навыки группового взаимодействия.

Обсуждение. Длительное обсуждение не требуется, достаточно короткого обмена впечатлениями.

Упражнение «Муха»

Описание упражнения: На листе бумаги рисуется поле 5x5 клеток, в центре ставится фишка – «муха», которая может перемещаться за каждый ход на одну клетку в любом направлении (вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали). Участники поля не видят. Ведущий просит их поочередно указывать направление хода и двигает фишку соответствующим образом. Задача участников – делать ходы так, чтобы «муха» не вылетела за пределы

игрового поля. При этом запрещено зеркально повторять ход предыдущего участника (например, если сделан ход «вверх», то следующий участник не имеет права говорить «вниз», он должен выбрать любой другой ход).

Психологический смысл упражнения. Концентрация внимания участников, их введение в ситуацию «здесь и сейчас», активизация самоконтроля.

Обсуждение. Как, по мнению участников, такая игра связана с эмоциями и чувствами? Что еще, помимо концентрации внимания, требуется для успеха в ней?

Практическая работа с иллюстративным материалом «Внешние проявления эмоций»

Участникам демонстрируется разнообразный иллюстративный материал, изображающий людей, выражающих определенные эмоции. На первом этапе целесообразно использовать картинки или фотографии, содержащие четко прослеживаемую мимику, характерную для определенных эмоций. Образец такого иллюстративного материала приведен ниже на рис. 5. Рекомендуется использовать и другие источники, например «Атлас по психологии» (1999, с. 203–209), и иллюстративный материал, размещенный в «Психологии эмоций» К. Изарда (1999). Кроме того, участникам можно предложить в качестве домашнего задания самостоятельно подобрать и принести на занятие портреты и фотографии, которые помогают увидеть яркие выражения эмоций. Ведущий демонстрирует иллюстративные материалы всем участникам сразу и/или пускает по кругу. Участники выдвигают гипотезы о том, какие эмоции отражены на этих картинках и в каких именно деталях мимики они выражаются.



Рис. 5

Когда участники освоятся с такой работой, можно привлечь и более сложный материал, отражающий не изолированно мимику, а полный облик людей, переживающих эмоции и чувства. Очень много для такой работы дают произведения живописи. Например, можно использовать репродукции картины И. Репина «Запорожцы пишут письмо турецкому султану» (все разновидности смеха) и «Иван Грозный и сын его Иван» (ужас, раскаянье), полотна А. Иванова «Явление Христа народу» (его персонажи демонстрируют широчайшую гамму переживаний, таких как страх, смущение, восторг, надежда, скепсис, спокойная уверенность) и т. д. Далее проводится наблюдение за проявлениями эмоций участников при выполнении тренинговых упражнений. Для этого подойдут любые упражнения, вызывающие у участников сильный эмоциональный отклик.

В контексте данного занятия уместно повторить блок телесноориентированных упражнений: «Маятник», «Круг доверия» и «Падение в пропасть» (см. с. 108, 109, 110). Во-первых, упомянутые упражнения вызывают эмоциональный отклик и предоставляют хороший материал для наблюдения за проявлениями эмоций. Во-вторых, при обсуждении их можно обратить внимание на собственные переживания участников. Особенно информативно в этом плане «Падение в пропасть». Подростки, в конкретный момент непосредственно не участвующие в упражнении, выполняют роли наблюдателей, фиксируя

внешние проявления эмоций у активных участников и впоследствии давая им обратную связь.

Упражнение «Замороженные»

Описание упражнения. Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из них – своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у него ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам и ругаться нецензурными словами. Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Кто продержится в кругу дольше всех?

Психологический смысл игры. Тренируются навыки саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

Обсуждение. Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? В каких жизненных ситуациях может пригодиться такой навык? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

Домашнее задание

Выбрать какую-нибудь из рассмотренных эмоций. По дороге домой посчитать встречных прохожих, демонстрирующих невербальные признаки этой эмоции. В начале следующего занятия обсуждается выполнение данного задания.

12. Конфликты и причины их возникновения

Задача занятия : проанализировать сущность конфликтов, причины их возникновения и пути разрешения [4] .

Упражнение-разминка «Встреча на узком мостике»

Описание упражнения. Двое участников становятся на линии, проведенной на полу, лицом друг к другу так, чтобы между ними было расстояние около 3 м. Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за ее пределы – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть». Пары участников подбираются случайным образом. При большом количестве участников может одновременно функционировать 2–3 «мостика».

Упражнение проходит более эмоционально, если используется не просто полоска на ровном полу, а небольшое возвышение (например, для этой цели хорошо подходит перевернутая гимнастическая скамейка). Если же такой возможности нет, следует выбрать или провести на полу прямую полоску (это может быть полоса на линолеуме, продольная рейка в паркете и т. п.) длиной не менее 3 м, находящуюся на расстоянии не менее 1 м от ближайшей стены и предметов мебели. Лучше, если она будет иметь ширину 5-10 см, но можно обойтись и простой линией.

Психологический смысл упражнения. В контексте данного занятия упражнение выступает моделью конфликтной ситуации, и к нему можно возвращаться при обсуждении стратегий поведения в конфликте.

Обсуждение. Какие чувства участники испытывали при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало успешно выполнить его? Чем упавшие «в воду» пары отличались от успешно преодолевших трудную ситуацию? Целесообразно подвести участников к пониманию того, что в выигрыше оказывались не те, кто стремился пройти сам, а те, кто прежде всего старался помочь партнеру.

Далее ведущий кратко рассказывает про психологическое определение конфликта, его структуру и причины возникновения.

Информационный блок: психология конфликта 1. Конфликт как состояние противоборства, возникающее на основе противоположно направленных мотивов, суждений или потребностей при ограниченных ресурсах для их удовлетворения.

2. Основные структурные элементы конфликта:

◆ *Стороны конфликта* – люди или группы людей, находящиеся в конфликтных отношениях или же явно или неявно поддерживающие конфликтующих.

◆ *Предмет конфликта* – то, из-за чего он возникает.

◆ *Образ конфликтной ситуации* – отражение предмета конфликта в сознании втянутых в него людей – может существенно различаться у разных сторон конфликта.

◆ *Мотивы конфликта* – внутренние или внешние силы, подталкивающие к нему людей.

◆ *Позиции конфликтующих сторон* – то, что люди заявляют друг другу, какие требования предъявляют.

3. Причины возникновения конфликтов.

◆ *Общие:* различия во взглядах людей и их индивидуально-психологических особенностях.

◆ *Частные:* связаны с конкретными видами конфликтов.

4. Возможность возникновения конфликта без реально существующих противоречий, в ситуациях «слово за слово».

5. Конфликтогены – слова и фразы, провоцирующие ответную агрессию и ведущие к обострению конфликта.

Практическая работа «Конфликтогены»

Ведущий рассказывает о различных разновидностях конфликтогенов, участники придумывают примеры и вспоминают известные им ситуации, где использование таковых привело к конфликту.

Виды конфликтогенов:

◆ Незаслуженные и унижительные упреки.

◆ Негативные обобщения, «навешивание ярлыков».

◆ Настойчивые советы, предписания по поводу того, как другому человеку следует себя вести.

◆ Указания на факты, которые не имеют отношения к теме разговора или изменить которые собеседник не в состоянии.

◆ Решительное установление границ разговора, «закрытие» определенных тем для обсуждения.

◆ Неуместная ирония, сарказм.

◆ Ругательства, проклятия, оскорбительные высказывания, имеющие целью «выпустить пар».

Тест «Самооценка конфликтности»

Тест позволяет испытуемым определить степень собственной конфликтности.

Инструкция. Оцените по 7-бальной шкале, насколько в вас представлено каждое свойство, приведенное в табл. 6. Семь баллов означает, что в вашем поведении всегда проявляется свойство, описанное в левой части таблицы, 1 балл – что оно не проявляется никогда, для вас характерна его противоположность, описанная в правой части таблицы.

Таблица 6

1. Рветесь в спор	7 6 5 4 3 2 1	Уклоняетесь от споров
2. Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражений	7 6 5 4 3 2 1	Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
3. Считаете, что добьетесь своего, если будете рьяно возражать	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что если будете возражать, то не добьетесь своего
4. Не обращаете внимания на то, что другие не принимают доводов	7 6 5 4 3 2 1	Сожалеете, если видите, что другие не принимают доводов
5. Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7 6 5 4 3 2 1	Рассуждаете о спорных проблемах в отсутствие оппонента
6. Не смущаетесь, если попадаете в напряженную обстановку	7 6 5 4 3 2 1	В напряженной обстановке чувствуете себя неловко
7. Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8. Не уступаете в спорах	7 6 5 4 3 2 1	Уступаете в спорах
9. Считаете, что люди легко выходят из конфликта	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта
10. Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	7 6 5 4 3 2 1	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины

Обработка и интерпретация результатов : подсчитайте общую сумму баллов и оцените свою степень конфликтности.

60 и более баллов – высокая степень конфликтности. Зачастую вы сами ищете повод для споров. Не обижайтесь, если вас сочтут любителем поскандалить. Лучше подумайте, не скрывается ли за таким поведением глубинное чувство собственной неполноценности?

50–60 баллов – выраженная конфликтность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, даже если это может отрицательно повлиять на ваши взаимоотношения с окружающими. За это вас не всегда любят, но зато уважают.

30–50 баллов – конфликтность выражена слабо. Вы умеете сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готовы решительно отстаивать свои интересы.

15–30 баллов – конфликтность не выражена. Вы тактичны, не любите конфликтов. Если же вам приходится вступать в спор, вы всегда учитываете, как это может отразиться на ваших взаимоотношениях с окружающими.

Менее 15 баллов – вам свойственно избегать конфликтных ситуаций. Вы предпочитаете отказаться от своих интересов, но избежать какой-либо напряженности в отношениях. Не думаете ли вы, что тем самым теряете уважение окружающих?

Тест «Тактика поведения в конфликте» [5]

Испытуемому предлагается ответить «да» или «нет», оценив применимость к себе каждого из приведенных ниже утверждений. За каждый ответ «да» присваивается 1 балл, «нет» – 0 баллов. *«Избегающий конфликта»*

1. Всегда проигрывает в конфликте.
2. Считает, что конфликта надо избегать.

3. Выражает свое мнение извиняющимся тоном.
4. Считает, что проиграет, если выразит несогласие.
5. Удивляется, почему другие его не понимают.
6. Говорит о конфликте на стороне оппонента.
7. Воспринимает конфликт весьма эмоционально.
8. Считает, что в конфликте не следует демонстрировать своих эмоций.
9. Чувствует, что надо уступить, если хочешь разрешить конфликт.
10. Считает, что люди всегда с трудом выходят из конфликта. *Интерпретация результатов:*

8-10 баллов: выражена склонность к избеганию конфликтного поведения.

4-7 баллов: средневыраженная тенденция к конфликтному поведению.

1-3 балла: в поведении выражена тенденция к конфликтности.

«Действующий напролом»

1. Часто подтасовывает факты.
2. Действует напролом.
3. Ищет слабое место в позиции оппонента.
4. Считает, что отступление ведет к «потере лица».
5. Использует тактику «затыкания» рта оппоненту.
6. Считает себя знатоком.
7. Нападает на человека, а не на проблему.
8. Использует тактику маскировки (голосом, манерами и т. п.).
9. Считает, что выигрыш в аргументах очень важен.
10. Отказывается от дискуссии, если она идет не в соответствии с его замыслом.

Интерпретация результатов:

8-10 баллов: явно выражена тенденция действовать напролом.

4-7 баллов: средневыраженная тенденция действовать напролом.

1-3 балла: тенденция действовать напролом не выражена.

Вопросы для обсуждения

- ◆ Насколько совпали результаты, полученные в первом и втором тестах? Если совпадение неполное, то в чем причина?
- ◆ Конфликтность – всегда ли это плохо? В чем конфликтность может помочь, а в чем помешать самому человеку и окружающим?
- ◆ От чего зависит, когда лучше избежать напряженности в отношениях, а когда можно пойти напролом?

Ролевая игра «Финансовые авантюристы»

Описание игры. Группа финансовых авантюристов, живущих в Петербурге, взяла в долг много денег и пустила их в сомнительное коммерческое начинание. Это привело к тому, что они разорились и остались должны своим кредиторам крупную сумму. Кредиторы пришли за долгом, однако счастливый случай помог авантюристам сбежать от них. Они запрыгнули в машину и помчались в аэропорт, намереваясь взять билеты на первый же рейс и улететь куда-нибудь в другой город, чтобы там скрыться от преследователей. Приехав в аэропорт, они обнаружили, что полным ходом идет посадка сразу на три рейса: в Москву, Сочи и Владивосток. На любой из этих рейсов есть свободные места. Авантюристы подошли к билетной кассе, и тут у них возникли разногласия: куда же лететь? Мнения сошлись на том, что всем лучше быть в одном месте, а не разъезжаться: так безопаснее. Но где именно? Они делятся на три равные подгруппы, каждая из которых отстаивает целесообразность полета в один из этих городов. Кроме того, среди авантюристов оказываются два человека, которые сами деньги в долг не брали, и поэтому лично им ничего не угрожает. Они хотели бы уговорить всех остаться в Питере и по мере возможности расплатиться с кредиторами, а не пускаться в бег по всей стране. Вариант «кто-то улетит, а мы останемся» для них неприемлем, так как в этом случае кредиторы «навесят» на них долги сбежавших. На выяснение отношений дается 5 минут. После этого каждый из «авантюристов»

должен сказать, куда они все-таки отправляются. Если удалось прийти к определенному мнению – представители той подгруппы, чье мнение победило, получают по 3 очка, остальные – по одному. Если к единому мнению пришло не менее половины участников, то они получают по 1 очку, остальные по 0. Если же прийти к мнению, которое бы разделяли больше половины участников, не удалось – все получают по 0 («Кредиторы догадались, где вы находитесь, и явились во всеоружии прямо к билетной кассе»). В случае, когда все решили остаться в Питере, те два человека, которые хотели этого, получают по 3 очка, остальные – по 1. Кроме того, каждый из «авантюристов» может в любой момент «заложить» остальных: позвонить по мобильному телефону кредиторам и сказать, где они находятся. Тогда он получит 1 очко («Вам простят долги»), остальные – по 0. Игра повторяется 3–4 раза, роли участников каждый раз меняются. По завершении игры подсчитывается количество очков, набранных каждым из участников, и выявляются победители.

Психологический смысл игры. Моделирование конфликтной ситуации, основанной на несовпадении потребностей, анализ стилей взаимодействия в такой ситуации. Отработка навыков отстаивания собственной точки зрения, уверенного поведения.

Обсуждение. Какой стратегии придерживался каждый из участников, аргументируя свою точку зрения? Ориентировался ли он на всеобщую выгоду (максимальная общая сумма очков), предлагал ли свое решение в ультимативной форме («Летим, куда я сказал, или всех заложу»), был ли готов поддержать любое решение, только чтобы остаться в живых? Какого стиля общения придерживался каждый из участников? Выходили ли предъявляемые аргументы за пределы игровой ситуации (например, «Летим в Сочи, или я не дам тебе списать математику»)?

13. Пути решения конфликтов

Задача занятия : изучить и закрепить на конкретных примерах стили конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Упражнение – разминка «Гвалт»

Описание упражнения. Вариант 1. Участники разбиваются на пары. Члены каждой пары размещаются в пространстве на максимально большом расстоянии друг от друга (лучше всего – по разным углам комнаты), после чего все одновременно начинают разговаривать. Задача – на фоне общего шума вести беседу именно со своим партнером, выделяя его голос на фоне остальных.

Вариант 2. Участники выстраиваются в две шеренги, расположенные лицом друг к другу на расстоянии 1,5–2 м. Поочередно каждый из участников проходит между этими шеренгами туда и обратно. Из одной шеренги ему кричат только хорошее (положительно эмоционально окрашенное), из другой – только плохое. Задача участника – по дороге в одну сторону слушать только плохое, а в другую – только хорошее.

Психологический смысл упражнения. Демонстрация эффекта избирательности восприятия в процессе общения, что всегда имеет место и в конфликтах. Развитие умения выделять необходимую информацию на фоне общего шума.

Обсуждение. «Приведите примеры из жизни, показывающие, что человек склонен слышать только то, что он желает услышать».

Далее проводится приведенный ниже психодиагностический тест. Ведущий зачитывает варианты ответов, участники отмечают свой выбор на листочках, после чего ведущий объясняет правила обработки результатов и зачитывает ключ, участники самостоятельно подсчитывают результаты тестирования. После этого ведущий рассказывает о стилях поведения в конфликтных ситуациях.

Стратегии поведения в конфликте [6] В табл. 7 приведены описания возможных вариантов поведения в конфликтных ситуациях, сгруппированные в 30 пар. Выберите из каждой пары то суждение, которое более типично для характеристики вашего поведения (одно суждение из каждой пары). Некоторые формулировки, как вы заметите, повторяются

по несколько раз, но они все время находятся в разных сочетаниях друг с другом, так что выбор нужно делать заново в каждой паре.

Таблица 7

№	Вариант А	Вариант Б
1	Я предпочитаю, чтобы ответственность за решение спорных вопросов брал не я, а кто-то другой	Чем спорить о том, в чем наши мнения не совпадают, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны
2	Я стараюсь найти такие выходы из конфликтов, при которых каждый что-то теряет, но что-то и приобретает взамен	Я пытаюсь уладить дело с учетом как интересов другого, так и моих собственных
3	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего	Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения
4	Я стараюсь найти компромиссное решение	Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека
5	Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у окружающих	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности
6	Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя	Для меня важнее всего добиться своего
7	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно	Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться чего-то другого
8	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего	Я первым делом стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы
9	Разногласия, возникающие между мной и окружающими, меня не очень волнуют	Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего
10	Я твердо стремлюсь достичь своего	Я стараюсь найти такие выходы из конфликтов, при которых каждый что-то теряет, но что-то и приобретает взамен
11	Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы	Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения

12	Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу
13	Я предлагаю среднюю позицию	Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему
14	Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах	Я пытаюсь показать другому преимущества моих взглядов
15	Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения	Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности
16	В конфликтах я стараюсь не задеть чувств другого	Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции
17	Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности
18	Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу
19	Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно
20	Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия	Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих
21	Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого	Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы
22	Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека	Я отстаиваю свои желания
23	Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас	Я предпочитаю, чтобы ответственность за решение спорных вопросов брал не я, а кто-то другой
24	Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям	Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу

25	Я пытаюсь показать другому преимущества моих взглядов	Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого
26	Я предлагаю среднюю позицию	Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас
27	Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры	Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем
28	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего	Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого
29	Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека	Разногласия, возникающие между мной и окружающими, меня не очень волнуют
30	В конфликтах я стараюсь не задеть чувств другого	Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха

Ключ

№	1	2	3	4	5
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	

7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Подсчет баллов выполняется с помощью приведенной ниже таблицы. Столбики таблицы, пронумерованные от «1» до «5» – это пять стратегий поведения в конфликтных ситуациях. Каждый из вариантов ответа оценивается в 1 балл в пользу той стратегии, к которой он относится (т. е. баллы нужно подсчитывать по каждому из столбиков в отдельности).

Максимально возможное значение по каждому из показателей теста – 12 баллов, среднее – 6. Если по какому-то параметру набрано больше 8 баллов – это предпочитаемая стратегия поведения в конфликтных ситуациях, меньше 4 – избегаемая стратегия.

Интерпретация результатов

Вот стратегии поведения в конфликтных ситуациях, склонность к которым позволяет определить эта методика:

- ◆ Соперничество – стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
- ◆ Сотрудничество – выбор альтернативы, максимально отвечающей интересам обеих сторон.
- ◆ Компромисс – выбор, при котором каждая сторона что-то выигрывает, но что-то и

теряет.

- ◆ Избегание – уход от конфликтных ситуаций, отсутствие как стремления к кооперации, так и попыток достижения собственных целей.
 - ◆ Приспособление – принесение в жертву собственных интересов ради другого.
- Эти стратегии можно графически отразить в системе координат «свои интересы – интересы другого участника конфликта» таким образом (рис. 6):



Рис. 6

Давайте поразмышляем о «плюсах» и «минусах» разных стратегий разрешения конфликтов. Как и в обсуждении любых характеристик личности, попробуем избежать категорий «хорошо» или «плохо», потому что одна и та же стратегия поведения может быть и плохой, и хорошей: смотря для кого, смотря для чего, смотря в какой ситуации. Вот некоторые рекомендации о том, когда и к какой стратегии поведения лучше прибегать. *Сотрудничество* может состояться, когда у тех, кто вступил в конфликт, есть возможность найти некие общие точки интересов, позволяющие удовлетворить потребности и одного, и другого. Примерно как в притче о двух людях, которые поссорились из-за того, что не могли поделить лимон. А на самом деле одному из них нужна была мякоть, чтобы испечь пирожок, а другому – шкурка, чтобы сварить компот. Определись они сразу, что кому нужно, – и никакого конфликта бы не было. *Сотрудничество* – лучший способ разрешения конфликтов, но оно, к сожалению, возможно не всегда; в жизни довольно много ситуаций, когда достижение целей одним означает поражение другого (классические примеры – два парня «делят» девушку, или две спортивные команды играют матч на выбывание).

Соперничество – это стратегия, к которой имеет смысл прибегать при совпадении двух условий:

- ◆ Повод конфликта для тебя важнее, чем дружеские отношения с тем, с кем ты конфликтуешь.
- ◆ Ты уверен в превосходстве своих сил. Ведь если ты затеял соперничество – тебе, скорее всего, ответят тем же.

Приспособление, напротив, более оправданно тогда, когда для вас сохранение хороших отношений важнее, чем повод конфликта. Или когда вы столкнулись с давлением грубой превосходящей силы. С тремя злобными грабителями, вооруженными ножами и пистолетами, одинокому безоружному прохожему лучше не соперничать.

Компромисс уместен в том случае, когда то, что стало поводом конфликта, можно поделить таким образом, чтобы хотя бы частично удовлетворить потребности всех втянутых в противоречие. *Избегание* же наиболее оправданно, если собственное спокойствие дороже повода конфликта, а еще тогда, когда конфликт навязывают, пытаюсь удовлетворить какие-то свои потребности. Глупо конфликтовать с торговым агентом, пытающимся «втюхать» очередную дрянь; куда проще просто захлопнуть перед его носом дверь квартиры (а еще лучше – вообще не открывать!) или молча удалиться от него на улице.

А теперь разберем такой пример: в темном переулке на вас напал грабитель, который

требует отдать ему все деньги. Возможны следующие сценарии действия:

1. Соперничество – оказать физическое сопротивление.
2. Сотрудничество – попытаться «навести» этого грабителя на более богатого знакомого, поставив условие: вырученные таким путем деньги поделить.
3. Компромисс – договориться с грабителем, что он берет только часть имеющихся денег в обмен на обещание жертвы не обращаться с заявлением в милицию.
4. Избегание – попытаться убежать.
5. Приспособление – безропотно отдать всю имеющуюся наличность.

Когда предпочтителен первый способ? Когда есть гарантия, что грабитель слабее и трусливее соперника. А если грабитель вооружен, а вступающий в соперничество дрожит, как осиновый лист? Разрешение такого конфликта может стать трагическим. Второй способ для описанной ситуации приемлем только в том случае, если и жертва окажется грабителем (есть все основания надеяться, что они оба когда-нибудь плохо кончат). Третий способ (дипломатический) в общении с грабителем, пожалуй, не вполне уместен, хотя чудачки бывают всякие. Попытаться убежать в описанной выше ситуации – стратегия очень хорошая для умеющих быстро бегать и знающих куда бежать. А вот безропотно отдать всю имеющуюся наличность очень обидно, но иногда именно это абсолютно оправданно. Думается, в этом примере самая выгодная стратегия все-таки четвертая – избегание, но не в смысле «делать ноги», а в смысле по максимуму избегать возможности в такую ситуацию попасть. Как, впрочем, и в другие подобные ситуации.

Ролевая игра «Конфликты»

Описание игры. Участникам предлагается несколько конфликтных ситуаций, развитие которых они разыгрывают в парах. Еще несколько ситуаций могут придумать сами подростки. Получившиеся сценки обсуждаются в кругу.

Примеры конфликтных ситуаций: 1. Ты договорился(-лась) идти на дискотеку с друзьями (подругами) по случаю дня рождения. А мама говорит: «Никуда ты у меня не пойдешь на ночь глядя, маленький(ая) еще!»

2. Друг взял у тебя книгу и обещал вернуть ее через неделю. С тех пор прошел месяц, а книгу он так и не вернул. А она позарез нужна тебе для подготовки домашнего задания. Вчера ты позвонил ему домой и напомнил про книгу, он клятвенно обещал ее принести. А сегодня говорит: «Извини, я забыл, куда ее положил, и теперь не могу ее найти».

3. Ты купил в магазине полкило колбасы, принес ее домой и тут обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие. Вы приобрели это в другом месте».

Психологический смысл игры. Актуализация знаний о различных стилях поведения в ситуациях межличностного конфликта, их демонстрация на жизненных примерах.

Обсуждение. При обсуждении этой ролевой игры следует обратить внимание на то, что целесообразность использования разных стилей поведения в зависимости от типа конфликтной ситуации может сильно меняться. В частности, жесткость применяемых стилей зависит от степени близости участников конфликта (в нашем примере: мать, друг, посторонний человек), обоснованности их требований (беспокойство матери за сына или дочь вполне понятно, продавец же просто хамит), взаимной зависимости конфликтующих сторон (с родителями предстоит еще долго вместе жить, с другом тоже вряд ли целесообразно расставаться из-за книги, а с нерадивым продавцом можно больше не встречаться).

Упражнение «Иностранец»

Описание упражнения. «Представьте себя в роли иностранца, который не очень хорошо знает русский язык, и поэтому не в состоянии понять иносказательный смысл высказываний. Все слова он понимает буквально: например, услышав «Не вешай нос», представляет себе повешенного за нос человека и думает, что это средневековый способ казни. Предложите как можно больше вариантов, что он может подумать, услышав такие фразы:

- ◆ себе на уме;
- ◆ комар носа не подточит;
- ◆ метать бисер перед свиньями;
- ◆ сам черт не брат;
- ◆ прошел огонь, воду и медные трубы;
- ◆ не подмажешь – не поедешь;
- ◆ у семерых нянек дитя без глазу;
- ◆ яйца курицу не учат;
- ◆ зимой прошлогоднего снега не выпросишь;
- ◆ дом был полной чашей;
- ◆ на воре и шапка горит.»

Упражнение выполняется в подгруппах по 3–4 человека, каждая подгруппа выбирает себе по 3 фразы и придумывает как можно больше возможных вариантов их буквальной трактовки.

Психологический смысл упражнения. Упражнение учит рассматривать в новых, необычных ракурсах то, что кажется понятным, привычным и банальным, вставая на позицию наивного слушателя, не имеющего сформированного представления о том, что он воспринимает. Умение принимать такую позицию – одно из важных предпосылок способности конструктивно разрешать конфликты.

Обсуждение. «Вот видите, как своеобразно можно воспринять понятные и привычные фразы, всего лишь мысленно встав на позицию человека, не знающего заранее их смысла! Поделитесь, пожалуйста, примерами ситуаций из вашей жизни, когда отказ от заранее известного понимания какой-либо ситуации помог увидеть ее в новом ракурсе, решить связанные с ней конфликты».

14. Манипуляции и защита от них

Задача занятия : познакомить подростков с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них [7] .

Упражнение-разминка «Толкачи»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии примерно 1 м друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, поджав другую. Подростки выставляют руки ладонями вперед и начинают толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу и/или сдвинуться с места. Каждую минуту состав пар по команде ведущего меняется. Общая длительность игры 3–4 минуты. Желательно дать участникам попробовать свои силы как с напарником того же пола, так и с другого (мальчик-девочка).

Психологический смысл упражнения. Игра позволяет продемонстрировать сущность манипуляции: в ней идет преимущественно не силовая борьба и даже не состязание в ловкости, а влияние на партнера с помощью хитрости. Побеждает тот, кто смог в нужное время скрыть свои намерения, а потом неожиданно для партнера реализовал их.

Обсуждение. После короткого обмена впечатлениями от игры и обсуждения способов, ведущих к победе, ведущий переходит к разговору о психологических манипуляциях, делая акцент на двух моментах:

- ◆ Манипуляция – это такое влияние на человека, которое осуществляется исподтишка, до определенного момента оно скрыто от адресата.

- ◆ Манипулятор побеждает не с помощью силы, а с помощью хитрости.

Образно говоря, манипуляция – «игра на струнах души» человека. Эти «струны» – его переживания, слабости, нереализованные амбиции и т. п. (в манипуляциях чаще всего используется стремление к самоутверждению, чувство вины, жадность). Следующее упражнение призвано познакомить подростков с некоторыми способами, которыми осуществляются манипуляции.

Изучение способов манипулирования (с помощью технологии «Зигзаг»)

Работа по данной теме организована с использованием психологопедагогической технологии организации работы в малых группах «Зигзаг». Участники делятся на подгруппы, каждая из которых получает в текстовом виде лишь фрагмент от общего объема информации по теме, участники сначала обсуждают его между собой, придумывают к нему свои примеры, а потом организуется взаимное обучение: участники излагают «свой» фрагмент информации членам других подгрупп. Такой метод подачи информации в контексте психологического тренинга имеет ряд преимуществ, хотя и требует существенно больше времени, чем традиционный информационный блок. Он подразумевает активную позицию участников, интенсифицирует внутригрупповое взаимодействие подростков, способствует развитию навыков речи.

Алгоритм работы: 1. Участники разбиваются на подгруппы: 11 и меньше подростков лучше разделить на 3 подгруппы, большее число – на 4.

2. Каждая подгруппа получает раздаточные материалы, содержащие часть текста, где в популярной форме описываются те явления, которым посвящена работа (в нашем примере это описание различных способов манипуляции).

3. Внутри подгрупп подростки читают материалы, обсуждают их, придумывают свои примеры (время работы 5–7 минут).

4. Члены первой подгруппы расходятся в другие две или три подгруппы и там рассказывают участникам о том, что они узнали (3–5 минут). В зависимости от общего количества подростков в каждую из подгрупп могут пойти 1–3 участника. Потом так же расходятся и передают другим свою информацию члены следующих подгрупп. Таким образом, происходит взаимное обучение, любой из подростков минимум по два раза оказывается в роли источника информации и ее получателя.

Прежде чем переходить к следующей игре, ведущий предлагает подросткам задать вопросы, которые у них возникли в процессе работы, и отвечает на них.

Раздаточные материалы Подгруппа 1. Преувеличение типичности поведения. Большинству людей свойственно присматриваться к окружающим и стараться вести себя так же, как и они, делать то, что «принято». Мало кто хочет быть «белой вороной». И поэтому когда человека хотят склонить к определенному поведению, то ему обычно представляют данное поведение как широко распространенное, типичное для многих:

- ◆ «Сто тысяч человек в день пользуются сетью наших магазинов. Присоединяйтесь!»
- ◆ «По результатам опроса, за этого политика собираются проголосовать 75 % избирателей. Выбор за вами!»
- ◆ «В нашей компании все уже пили пиво и “забивали косячок”! А тебе что, слабо?»

Ссылка на авторитеты. Людям свойственно прислушиваться к мнению тех, кто хорошо известен, достиг определенного веса в обществе, обладает какими-либо важными знаниями и т. п. Естественно, манипуляторы злоупотребляют этим: демонстрируют ложный авторитет (как в рекламах, где актер играет врача-стоматолога или мастера по ремонту стиральных машин) или просто покупают публичное заявление авторитета (опять же это рекламные ролики, в которых за большие деньги снимаются знаменитости).

Подгруппа 2. Создание спешки, ажиотажа. Чтобы основательно обдумать свои поступки, человеку требуется некоторое время.

Но его-то и стремятся лишить, когда хотят склонить к сомнительным действиям. Создав у человека ощущение спешки, его куда легче заставить действовать под влиянием сиюминутного импульса, а не разума. Навязывается формула: «Действуй немедленно или проиграешь!» Способ очень широко используется в торговле и рекламе, особенно при организации распродаж. Создается ощущение дефицита: дешевого товара осталось мало, на всех не хватит, чтобы досталось тебе – хватай немедленно!

- ◆ «У нас осталась всего 15 телефонов, продающихся со скидкой! Приносим извинения тем, кто не успеет их купить».
- ◆ «Эта юбочка, к сожалению, последняя, все уже разобрали!»

♦ «Приходите на нашу дискотеку – это последняя возможность “оттянуться” перед началом учебного года!»

♦ «Экскурсионный автобус отправляется прямо сейчас, осталось всего два места!»

Впрочем, дефицит времени не всегда свидетельствует о попытке манипулирования. В жизни возникает довольно много ситуаций, действительно требующих быстрых решений. Необходимость действовать быстро свидетельствует о манипуляции лишь тогда, когда спешка создается искусственно.

Подгруппа 3. Злоупотребление правилом взаимного обмена. Правила хорошего тона предписывают нам отвечать взаимностью в тех ситуациях, когда нам помогают чем-либо, оказывают услугу, делают подарок (это называется правилом взаимного обмена). Но порой нам могут сделать «подарок» или оказать непрошенную услугу специально – с целью оказать влияние, добиться от нас чего-нибудь. И очень часто это удается. Ведь принимая подарок или какую-нибудь «любезность», мы начинаем чувствовать себя обязанными и нам становится «неудобно» отказать тому, от кого мы этот подарок приняли. Примеры таких манипуляций могут быть следующие:

♦ Бесплатные дегустации в продуктовых магазинах, после которых предлагается купить тот товар, который человек попробовал.

♦ Мальчишки моют стекла у машин, стоящих на перекрестке, а потом просят водителей заплатить за работу, «сколько сможете».

♦ Сектанты «дарят» прохожим цветные журналы с описанием своей доктрины, а потом просят о материальном пожертвовании. *Подгруппа 4. Навязывание обязательств.* Когда человек принимает на себя какие-либо обязательства (заявляет о своей дружбе, обещает помочь и т. п.), потом его гораздо легче убедить принять те детали, о которых он не знал. Ведь человеку свойственно стремление к тому, чтобы его поведение было последовательным, т. е. новые поступки логично вытекают из того, что сказано или сделано раньше.

Об этом идет речь в поговорке «Если сказал “А”, скажи и “Б”». Занес ногу, чтобы шагнуть, – значит нужно сделать шаг. Как этим пользуются манипуляторы? Сначала добиваются от человека, чтобы он согласился на что-нибудь в целом («Ты согласен помочь мне?») или что-нибудь пообещал или высказал (публично) намерение что-либо сделать. Написал бы, например, расписку, что обязуется выполнить нечто. Поставил свою подпись под каким-нибудь обращением, дал клятву, принес присягу. Вот пример диалога, где используется такой механизм манипуляции:

– Ты мне друг?

– Конечно, друг!

– А тогда решишь за меня задачку по алгебре?

– ???

– Ну, ты же сам сказал, что друг! А друзья всегда помогают.

– Ну ладно, давай задачку...

Прежде чем переходить к следующей ролевой игре, проводится беседа: «Ну вот, теперь вы знаете о некоторых способах манипуляции. А как же от них защититься?». Если речь идет об использовании манипуляций в рекламе или торговле – проще всего просто отключить этот источник информации (выйти из магазина со слишком навязчивыми продавцами, переключить телевизор на другую программу на время рекламной паузы, пролистнуть, не читая, соответствующие страницы газеты и т. п.). А как быть, если манипулятор – близкий тебе человек? Ведущий рассказывает о способах защиты, участники приводят примеры, как конкретно это может выглядеть:

♦ Прежде всего разглядеть сам факт манипуляции! Для этого и нужно знание ее способов.

♦ Использовать прием «бесконечных уточнений»: не отвечать манипулятору по существу, а долго и подробно расспрашивать его – что конкретно он хочет, зачем ему это нужно, почему он завел об этом разговор именно сейчас и т. п.

♦ Использовать прием «заезженная пластинка» – раз за разом повторять свою позицию, не вступая в пререкания.

♦ Брать тайм-аут: не делать сразу то, чего добивается манипулятор, а просить время подумать, посоветоваться с окружающими и т. п.

Ролевая игра «Манипуляции»

Описание игры. Участникам внутри каждой из подгрупп предлагается придумать, подготовить и представить ролевую игру, где будут продемонстрированы способы манипуляции, о которых они узнали, и способы защиты от нее. Время на подготовку – ориентировочно 15–20 минут. Рекомендуется стремиться к тому, чтобы в игре оказались задействованы все члены подгруппы, а не устраивать «театр одного актера». В наилучшем варианте подростки придумают сюжеты игры самостоятельно и обойдутся без дополнительных подсказок ведущего. Если же они испытывают затруднения, можно подсказать несколько возможных сюжетных линий. Вот как это может выглядеть применительно к сфере торговли/рекламы (в данной области проще всего продемонстрировать все описанные способы манипуляции):

♦ Девушка уговаривает своих знакомых принять участие в «финансовой пирамиде»: купить у нее косметику, одновременно став торговым представителем фирмы-производителя и продавать такой же товар дальше.

♦ Покупатель пришел в магазин, чтобы заменить недавно приобретенный сотовый телефон, в котором все разговоры сопровождаются треском (вариант: роликовые коньки, у которых скрипят колеса). Продавцы же с использованием манипуляции пытаются убедить его, что изделие вполне исправно и он должен отказаться от своих претензий.

Можно продемонстрировать и сугубо бытовые сценки. Так, у подростков обычно вызывает повышенную заинтересованность следующий сюжет: молодой человек пришел по неотложной нужде в платный общественный туалет, а денег, чтобы заплатить за вход, у него нет. Надо путем психологических манипуляций убедить дежурную пропустить его бесплатно.

Психологический смысл игры. Актуализация психологических знаний о способах манипуляции, полученных с помощью технологии «Зигзаг», их более тесное увязывание с жизненной реальностью.

Обсуждение. «Вы узнали о некоторых способах манипуляции и увидели их в действии. А кто предупрежден – тот вооружен! Теперь сможете предложить сами, как эффективнее всего защищаться от них. Возможно, какие-то способы защиты вы уже увидели в нашей игре, а что-либо еще можете придумать самостоятельно».

Упражнение «Живое препятствие»

Описание упражнения. Участников просят образовать «живое препятствие» – встав в плотную группу, принять такие позы, чтобы затруднить проход через нее. Но при этом препятствие должно быть принципиально преодолимым, а не представлять собой сплошную непроницаемую «живую стену», которую можно преодолеть только таранным ударом. Доброволец с завязанными глазами преодолевает это «живое препятствие». Ему не следует применять физическую силу (расталкивать, растаскивать других участников и т. п.), а нужно найти возможности протиснуться между ними без таких действий. Перед прохождением каждого следующего добровольца форма «живого препятствия» меняется.

Психологический смысл упражнения. Сплочение, формирование взаимного доверия, отработка навыков продуктивного действия в ситуации, когда другие люди намеренно создают препятствия в достижении цели.

Обсуждение. Сначала участники обмениваются возникшими при выполнении упражнения эмоциями и чувствами, потом делятся своими наблюдениями о том, какие варианты действий были использованы для преодоления «живых препятствий» и что оказалось более результативным.

Ролевая игра «Бункер»

Описание игры. Участникам дается инструкция: «На Земле разразилась ядерная война. Однако вам повезло, и в момент бомбардировки вы оказались в специальном бомбоубежище – герметичном бункере. Взрыв произошел совсем недалеко от вас, сверху все разрушено, в живых там никого не осталось, и уровень радиации таков, что человек гибнет в течение нескольких минут. Однако ваш бункер уцелел, и в нем есть запасы воздуха, пищи, воды и топлива, достаточные для того, чтобы прожить целый год. Есть надежда, что за это время уровень радиации на поверхности уменьшится настолько, что можно будет покинуть бункер и начать жить, как и раньше. Однако что происходит в других частях Земли, вы не знаете. Вполне возможно, что погибло все человечество, а значит, именно вам, выйдя через год из бункера, предстоит основать новую цивилизацию».

После этого участникам дают перечень ролей тех, кто оказался в бункере, и предлагают распределить их (лучше, если участники сделают это самостоятельно, однако если в течение 2–3 минут это не удастся, придется прибегнуть к жеребьевке).

Возможный перечень ролей:

◆ Девочка-подросток, 14 лет, восьмиклассница. Хорошо учится, спортивная, красивая. Но обладает неустойчивой нервной системой, и история с атомной бомбардировкой привела ее в такой шок, что она только плачет и ничего толком не может сказать. Влюблена в оказавшегося в бункере мальчика (см. роль № 2).

◆ Мальчик-подросток, 16 лет, десятиклассник. В школе имел репутацию двоечника и балбеса, однако физически здоровый, сильный и ловкий, занимался легкой атлетикой. Влюблен в девочку, тоже оказавшуюся в бункере (см. роль № 1).

◆ Девушка, 19 лет, студентка театрального института. Обаятельная и привлекательная, но кроме игры на сцене делать ничего не умеет. Ждет ребенка, находится на пятом месяце беременности.

◆ Девушка, 21 год, студентка выпускного курса медицинского института. Однако училась она так себе, и не вполне понятно, готова ли она к тому, чтобы самостоятельно лечить людей. Увлекается шитьем.

◆ Мужчина, 22 года, студент Института физической культуры. Совершенно здоров, физически очень крепкий. Имеет опыт службы в МЧС. Однако склонен к конфликтному поведению, из МЧС был уволен за драку на рабочем месте.

◆ Женщина, 24 года, психолог. Занималась исследованиями, готовилась защитить диссертацию. Имеет опыт работы школьным учителем. Свободно владеет английским языком.

◆ Мужчина, 30 лет, боевой офицер. Служил в стратегических ракетных войсках, знает, как вести себя, чтобы выжить после атомной бомбардировки. Злоупотребляет спиртным.

◆ Женщина, 34 года, учительница истории. Неплохо знает историю и культуру человечества, умеет воспитывать и учить детей.

Однако своих детей у нее нет, и она вряд ли сможет их иметь из-за состояния здоровья.

◆ Мужчина, 51 год, профессор, физик-ядерщик. Помимо своей специальности компетентен в ряде других связанных с техникой областей (электроника, строительство, системы связи). В последнее время часто жаловался на сильные боли в области сердца.

◆ Женщина, 60 лет, агроном. Знает, как наладить производство сельскохозяйственной продукции даже в неблагоприятных условиях. Увлекается кулинарией.

Если ведущий желает видоизменить или расширить данный перечень, то следует помнить, что здесь не должно быть слабых, очевидно «проигрышных» ролей. Для каждой роли следует предусмотреть какое-то качество, ценное для ситуации, обозначенной в игре. Таким «козырем» могут быть молодость и здоровье, ожидание ребенка, наличие важных для выживания знаний и умений, высокая степень владения культурным и техническим наследием человечества и т. п. В то же время чем ценнее это качество, тем важнее предусмотреть и какое-нибудь «слабое звено», уравнивающее достоинство первого (проблемы со здоровьем, склонность к алкоголизму, неуживчивый характер и т. п.).

Когда роли распределены, дается вторая часть инструкции: «Но вдруг обнаружилось,

что дела в вашем бункере не так уж хороши – вы почувствовали резкую нехватку кислорода, стало тяжело дышать. Оказывается, система обеспечения воздухом в бомбоубежище рассчитана на меньшее число людей, чем в нем оказались! Значит, кем-то придется пожертвовать, иначе задохнутся и мучительно погибнут все... Выберите тех, кому придется выйти из бункера на поверхность, на верную смерть. Помните: в бункере должны в конечном итоге остаться именно те, кто важнее всего для построения новой цивилизации. Однако каждый из вас, естественно, хочет выжить сам и добровольно предлагать свою кандидатуру на выход из бункера не станет, а, наоборот, попытается доказать, что именно он важен для будущей цивилизации и достоин выжить! Однако, если убедить в этом группу не удастся, – он будет вынужден покинуть бункер и погибнуть. У вас в запасе 5 минут для принятия решения, потом запасы кислорода окажутся исчерпанными и вы начнете задыхаться».

При определении того, сколько мест будет в бункере и, соответственно, сколько человек должны быть исключены, рекомендуется руководствоваться следующей таблицей.

Число участников игры/Количество мест в «бункере»

6/4

7-8/5

9-10/6

11-12/7

Когда в игре участвует больше 12–13 подростков, то лучше не добавлять новые роли, а разбить группу на две подгруппы и провести в них игру параллельно, предложив им одинаковый перечень ролей. На стадии обсуждения будет интересно сравнить, кого выбрали представители разных подгрупп и чем они при этом руководствовались.

Участникам дается 5 минут на обсуждение и принятие решения. В это время ведущий может дополнительно «нагнетать обстановку» – например, выключить свет («В убежище возникли проблемы с электроснабжением»), неожиданно громко стукнуть кулаком по столу («На поверхности что-то взорвалось») и т. п. Если через 5 минут группа так и не определилась, кому следует покинуть бункер, ведущий напоминает, что дышать становится все труднее, потому что воздух в убежище заканчивается, и дает еще 2–3 минуты на обсуждение. Если и после этого группа не пришла к консенсусу, то дискуссия останавливается и участники, которые должны покинуть бункер, определяются путем открытого голосования.

Психологический смысл игры. Отработка умения отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния, а также навыков группового взаимодействия. Кроме того, игра побуждает участников задуматься над своими ценностными ориентациями.

Обсуждение. Какие обитатели бункера остались в живых, а какие «отправлены на тот свет»? Каждый из выборов нужно аргументировать. Какие техники влияния были использованы участниками при отстаивании своих позиций? Была ли это манипуляция или использовались такие способы, как аргументация и просьба?

Иногда в психологических тренингах проводятся игры, подобные описанной, в основе которых лежит сюжет «Выберем, кто достоин выжить», однако участники разыгрывают не условные роли, а действуют каждый с позиции своей личности, отстаивая собственное право на выживание. На наш взгляд, в контексте тренинга общения для подростков целесообразность такого варианта игры сомнительна, поскольку он создает риск возникновения серьезных психологических травм участников. Напротив, мы делаем акцент на том, что в игре оценивается не личность участников, а умение отстаивать свою позицию на примере абстрактных ролей, и «обрекаются на гибель» не участвующие в тренинге подростки, а придуманные персонажи, интересы которых они представляют.

15. Портрет нашей группы

Задача занятия : закрепление результатов, достигнутых в ходе тренинга. Для этого занятия потребуются такой же комплекс изобразительных материалов, как и для занятия № 9.

Рисуночная разминка «Протяни навстречу руку»

Описание упражнения. Выкладывается лист бумаги формата А2 или А1, участники одновременно кладут на него свои ладони, каждый обводит контур своей ладони и раскрашивает свою часть получившегося рисунка. По желанию участников можно не обводить контур, а намазать краской саму ладонь и отпечатать ее на бумаге.

Психологический смысл упражнения. Это упражнение дает возможность для самовыражения, а также несет социометрическую нагрузку (расположение отпечатков на листе, их взаимные позиции).

Обсуждение. Где чья рука? Что побудило расположить ее именно в этом месте листа и раскрасить таким образом?

Упражнение «Замкнутый круг»

Описание упражнения: Участников просят встать замкнутой в круг колонной (каждый смотрит в затылок стоящему впереди) и всем вместе сесть таким образом, чтобы каждый посадил к себе на колени впереди расположенного участника, а сам сидел на коленях у заднего. Если группа справилась легко, то можно дать дополнительное задание: всем вместе, не вставая, сдвинуться по кругу на метр вперед, потом назад.

Психологический смысл упражнения. Разминка, сплочение, «ломка» пространственных барьеров между участниками.

Обсуждение. Достаточно короткого обмена эмоциями и чувствами.

Композиция «Мои ресурсы»

Описание упражнения. Участники строят композицию, отражающую ресурсы – факторы, помогающие им преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например успехов в межличностном взаимодействии. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может по желанию участников проводиться и в микрогруппах.

Чтобы участникам было на что опереться в построении своих композиций, ведущий кратко рассказывает об основных группах ресурсов.

♦ *Внутренние:* личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.

♦ *Внешние:* место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы и т. п.

♦ *Социальные:* люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, – родственники, друзья, преподаватели и т. д.

Композиция может строиться в любом месте, понравившемся участнику, – не только на парте, но и на полу, на стуле, на подоконнике и т. п. Помимо использования обычного набора изобразительных материалов в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого или любимой, сотовый телефон, наручные часы и т. п. Время работы 25–30 минут.

Психологический смысл упражнения. Упражнение обладает ярко выраженным психотерапевтическим эффектом, способствует повышению уверенности в себе.

Обсуждение. Обсуждение строится как экскурсия: группа перемещается от работы к работе, а их авторы поочередно выступают в роли экскурсоводов. Им дается по 1,5–2 минуты на выступление, форма которого остается на их усмотрение.

Очень хорошо, если у ведущего будет возможность, при желании участников, сфотографировать композиции и впоследствии распечатать снимки работ.

Упражнение «Ладонка»

Описание упражнения. Каждый участник кладет на лист бумаги свою ладонь с разведенными в стороны пальцами и обводит ее контур. После этого предлагается в контуре, изображающем каждый из пальцев, написать какую-либо собственную цель, которую хотелось бы достигнуть в ближайшие три года («ваши пальцы показывают на то, что вам хочется достигнуть»). А на самой ладошке – то, на кого или на что можно опереться при

достижении этой цели, кто или что поможет на пути к ней («за что можно ухватиться ладошкой, продвигаясь к своим целям»).

Психологический смысл упражнения. Одна из техник уточнения целей и осознания ресурсов, которые могут помочь в достижении задуманного.

Обсуждение. Каждый из участников говорит, что нового он понял о себе в процессе выполнения этого упражнения. По желанию, участники также могут продемонстрировать свои рисунки группе и более подробно рассказать, какие именно цели они поставили и на что могут опереться при их достижении.

Групповая композиция «Наш сад»

Описание упражнения. Группа представляется как сад, состоящий из участников. Они располагаются в пространстве так, как им удобнее, и изображают любые элементы сада по своему желанию – деревья, кусты, цветы или целые клумбы, сорняки, хозяйственные постройки, ограду, фонари и т. п. Каждый из них действует по своему усмотрению, без предварительного распределения ролей, разговаривать по ходу «разбивки сада» не следует. При этом могут задействоваться и материалы, оставшиеся от выполнения предыдущего упражнения (например, из листов бумаги можно изготовить разнообразные украшения, листву дерева, панаму для садовника, веер для прогуливающейся по саду барышни и т. п.). Когда все участники нашли свои места, каждый из них говорит, что именно он изображает. Это ясно для окружающих далеко не всегда – например, одна и та же поза человека с растопыренными руками может обозначать цветущее дерево, а может – засохшую корягу или пугало.

После этого в дело вступает «садовник» (участник, добровольно выбравший эту роль, сам в состав «сада» не входит). Он может изменить все что угодно по своему усмотрению, чтобы сад стал лучше.

Возможны и другие темы групповых композиций, например такие: «Комната» (участники – предметы домашней обстановки), «Автомобиль» (участники – детали; вводятся дополнительные роли механика и водителя).

Психологический смысл упражнения. Упражнение способствует развитию рефлексивных способностей участников, давая возможность в аллегоричной форме отразить свойственные им социальные роли. Кроме того, оно несет социометрическую нагрузку, демонстрируя взаимное расположение участников.

Обсуждение. Каждому из участников предлагается назвать тот объект, который он изображал, прокомментировать причину выбора именно этого объекта и высказаться о своих чувствах на момент нахождения в композиции и после возвращения в круг. А насколько позиция, которую участник выбрал «в саду», характерна для него в реальном общении? Если с ним «поработал садовник», то ведущий просит уточнить, какие чувства вызвало это вмешательство и как после него изменилось самоощущение. Садовника просят прокомментировать, что побудило его взять на себя эту роль и какие идеи он хотел выразить, изменяя расположение участников.

Если в конце занятия остается время, имеет смысл предложить участникам повторить 2–3 упражнения из предыдущих занятий, наиболее понравившиеся им.

16. Подведение итогов

Задача занятия : получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге.

Разминка (по выбору участников)

Участникам предлагается повторить любую разминку, которая им больше всего понравилась и запомнилась.

Упражнение «Двойник»

Описание упражнения: «Наверно, вы смотрели фильмы про Терминатора. Помните, в одном из этих фильмов Терминатор мог принимать облик любого другого человека,

становиться его двойником? Представьте себе, что он принял Ваш облик... Как в таком случае другие люди смогли бы узнать, кто перед ними – Вы или двойник, не пытаться Вас «разобрать на запчасти», а просто побеседовать?.. Что в Вас есть уникального, неповторимого, такого, что ему не удалось бы скопировать? Какие вопросы Вам нужно задать, чтобы по ответам было очевидно, что Вы – это именно Вы, и никто другой? Что в Вас невозможно повторить?..» Участникам дается 3–5 минут на размышления, потом они рассказывают, к каким выводам пришли.

Психологический смысл упражнения. Упражнение побуждает задуматься, что в каждом из нас есть оригинального, неповторимого, каким уникальным жизненным опытом и внутренними психологическими ресурсами мы обладаем.

Обсуждение. «Каждый из нас в чем-то уникален. Для чего и когда важно задумываться над собственной неповторимостью, понимать, в чем она состоит? А когда, наоборот, лучше обращать внимание на то, что между людьми есть общего, в чем мы все похожи?»

Упражнение «Чемодан»

Описание упражнения. Каждый из участников по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные собирают ему «чемодан» – путем групповой дискуссии выделяют по три положительных и отрицательных качества, которые данный участник проявил в ходе тренинга, и записывают их. Затем участник возвращается в аудиторию и ему вручается в сложенном виде листочек со списком качеств. Разворачивать и читать его разрешается только после окончания занятия. Хорошо, если ведущий в конце занятия тоже получит свой «чемодан». Данное упражнение следует проводить с осторожностью, так как полученный таким путем опыт в некоторых случаях может оказаться для подростков травмирующим. Ведущему нужно принять решение, готова ли конкретная группа к выполнению данного упражнения. Если упражнение проведено, то у подростков должна быть возможность впоследствии индивидуально обсудить с ведущим полученные результаты.



Длительность упражнения предсказать довольно трудно, приблизительно – 6 минут на человека (по минуте на качество). Если группа большая и/или участники склонны к длительной и обстоятельной беседе, то работа занимает и все двухчасовое занятие.

Психологический смысл упражнения. Участники получают обратную связь от группы на свое поведение в ходе тренинга. Кроме того, полученный листочек выступает для некоторых участников своеобразным «овеществлением» тренинга, его объективизацией. Некоторые подростки сохраняют свои листочки и время от времени перечитывают их даже спустя длительное время после окончания тренинга.

Обсуждение. Результаты упражнения остаются у каждого участника индивидуально, их групповое обсуждение не предусмотрено. Если у кого-то возникнет желание обсудить

результаты, целесообразно провести с ним индивидуальную беседу.

Упражнение «Чепуха»

Описание упражнения. Шуточный вариант обратной связи, в основу которого положена одноименная детская игра. Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. п. Обратите внимание подростков, что отвечать на эти вопросы нужно не «вообще», а именно применительно к прошедшему тренингу. Когда вопросы закончатся, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов: ♦ Кто?

- ♦ Где?
- ♦ С кем?
- ♦ Чем занимались?
- ♦ Как это происходило?
- ♦ Что запомнилось?
- ♦ И что в итоге получилось?

Психологический смысл упражнения. Поиск ответов на эти вопросы, пусть даже осуществляемый в шуточной форме, побуждает подростков более осмысленно отнестись к прошедшему тренингу, а ведущему дает информацию о том, что в проделанной работе оказалось для подростков «эмоциональными доминантами» и легче всего вспоминается ими.

Обсуждение. Подробно обсуждать эту процедуру необходимости обычно нет, достаточно попросить подростков высказаться, какой из получившихся текстов показался им наиболее интересным.

Групповая дискуссия «Шляпы»

Описание дискуссии. Участники разбиваются на 4 подгруппы. Каждая из подгрупп выбирает представителя, который вытягивает жребий – бумажку, на которой написан «цвет шляпы», достаемой подгруппе. Дискуссия выглядит наиболее интересно, если после этого ведущий действительно снабжает участников шляпами доставшихся им цветов, которые несложно изготовить из полосок цветной бумаги (хотя, в принципе, можно обойтись и без этого). Когда шляпы распределены, дается задание: каждой из подгрупп подготовить отзыв о прошедшем тренинге исходя из следующих значений цветов:

Зеленая шляпа. Охарактеризовать тренинг с позиции разума. Какие знания и умения дал тренинг, что представляется наиболее полезным, а что не очень? Где и как можно использовать полученные знания и умения?

Красная шляпа. Описать тренинг с позиции эмоций и чувств. Что вызвало положительные переживания, а что – отрицательные? Какие упражнения были самыми яркими в эмоциональном плане?

Черная шляпа. Дать отрицательную обратную связь: отметить, что не понравилось, оказалось неприятным, скучным или бесполезным, что следовало бы сделать по-другому.

Белая шляпа. Дать положительную обратную связь: отметить, что понравилось на тренинге, что удалось, было полезным, в чем участники видят основные достижения лично для себя.

Подгруппам дается 5-10 минут на обсуждение и подготовку к выступлению, после чего они кратко рассказывают о прошедшем тренинге с позиции доставшегося им цвета.

Это модификация педагогического приема «Шесть шляп мышления», применяемого для развития критического мышления. Для тренинга все шесть разновидностей обратной связи – количество избыточное, вполне достаточно и четырех. Лучше всего предоставлять подгруппам слово в таком порядке, как перечислены «шляпы»: начать беседу с позиции разума, потом поделиться чувствами, «поругаться», а напоследок вспомнить все хорошее. Не следует начинать дискуссию с представления отрицательной обратной связи или, тем более,

заканчивать на ней.

Психологический смысл дискуссии. Предлагаемая процедура позволяет структурировать обратную связь, организовать дискуссии в подгруппах, а ее игровой характер обеспечивает активное включение участников. В подростковых (да и не только!) группах это продуктивнее, чем просто рассадить участников в традиционный круг и просить по очереди высказываться по поводу прошедшего тренинга.

Обсуждение. «Возможно, кто-нибудь хочет добавить высказывание с позиции “шляпы” другого цвета? Сейчас есть такая возможность».

Анкета обратной связи по тренингу

В заключение рекомендуется провести небольшое анкетирование, направленное на получение ведущим обратной связи касательно прошедшего тренинга. Это не только дает ведущему возможность для совершенствования своего профессионализма, но и оставляет положительное впечатление у подростков, давая им понять, что их мнением интересуются, считают его значимым. Заполненные анкеты остаются у ведущего, их коллективное обсуждение не предусмотрено, хотя если кто-нибудь из подростков захочет обсудить свою анкету индивидуально, следует предоставить ему такую возможность. Лучше, если ведущий будет не диктовать текст анкеты, а распечатает его и раздаст подросткам для заполнения.

Инструкция. Заверши, пожалуйста, эти предложения так, как считаешь нужным. Подписывать этот листок не обязательно.

1. На этом тренинге я...
2. Основное, чему я научился(лась) на наших занятиях...
3. Больше всего мне запомнилось...
4. Мне не очень понравилось, что на тренинге...
5. Я бы хотел(а), чтобы при проведении следующих тренингов ведущий...
6. Думаю, что после тренинга изменится...
7. Мне больше всего понравилось, что на тренинге...

Часть 3 Тренинг уверенного поведения

*И в мире нет таких вершин,
Что взять нельзя.*

В. Высоцкий

Подростковый возраст – это период, протекание которого во многом предопределяет весь дальнейший жизненный путь человека. Именно в это время формируется общее представление о себе, своем месте в мире, жизненных целях и ценностях. Взрослеющий человек активно ищет свое «место под солнцем», на качественно новом уровне познает как физический мир, так и мир человеческих взаимоотношений. От того, насколько благополучно протекает этот процесс, напрямую зависят дальнейшие жизненные успехи человека. Данная часть книги посвящена одной из важнейших психологических предпосылок благополучного взросления – развитию уверенного поведения.



Уверенно вести себя – значит уметь ставить и достигать цели, контролировать себя, отстаивать свои интересы без агрессии и застенчивости, с честью выходить из конфликтов. Конечно, эти качества развиваются на протяжении всей жизни, однако в наибольшей степени на их формирование влияет тот опыт, который накоплен в подростковом возрасте. Поэтому основной акцент имеет смысл делать на формировании *уверенного поведения* именно у подростков.

В первой главе с психологических позиций рассматривается само это понятие. Обсуждаются проявления, условия развития уверенного поведения и его отличия от агрессивного и застенчивого. Затрагиваются также вопросы семейного воспитания, обсуждаются те аспекты детско-родительских отношений, которые способствуют и препятствуют формированию уверенного поведения. Далее представлено подробное описание программы его психологического тренинга. Упражнения сгруппированы в 12 занятий и снабжены краткими методическими комментариями, позволяющими эффективно организовать работу с подростками. Большинство упражнений ориентировано на групповую форму работы, но некоторые могут проводиться как в группе, так и индивидуально.

Кроме того, в этой части книги представлена небольшая подборка психодиагностических методик, позволяющих изучать различные компоненты и варианты проявления уверенного поведения. Большинство из этих методик созданы на основе глубокой модификации известных психологических тестов для работы с аудиторией современных подростков. Они рассчитаны на применение как в группах, так и индивидуально. Кроме того, они могут использоваться подростками самостоятельно, с целью самопознания.

Теоретическое введение: психология уверенного поведения

Развитие уверенности в себе начинается с устранения демона, который называется страх; этот демон сидит у человека на плече и нашептывает ему: «Ты не сможешь это сделать...»

И. Хилл. Закон успеха

Уверенное поведение – это собирательное понятие, включающее в себя различные составляющие. Это поведение:



♦ **Целенаправленное.** Цели – это образы предвосхищаемых результатов, т. е. того, что человек рассчитывает получить в результате своих действий. При уверенном поведении он достаточно точно представляет свои цели и выстраивает собственные действия таким образом, что они позволяют приблизиться к намеченным целям. Однако не любые цели служат предпосылкой уверенного поведения. Во-первых, они должны быть реалистичными, т. е. принципиально достижимыми данным человеком с учетом имеющихся у него возможностей и ограничений. Во-вторых, должны быть конкретными, такими, чтобы точно представлять, на основе чего, по каким именно критериям можно было бы судить, достигнуты они или нет. В-третьих, более целесообразно определять для себя цели в позитивных терминах: как образ того, что планируется достигнуть, а не того, что хотелось бы избежать.

♦ **Ориентированное на преодоление возникающих препятствий,** а не на переживания по их поводу. Даже если цели ставятся достижимые и действия совершаются именно те, которые позволяют к ним приблизиться, возникновение тех или иных затруднений в большинстве случаев все равно неизбежно. К ним следует относиться как к жизненной данности. Но реагируют разные люди на эти затруднения по-разному. Для неуверенного человека они превращаются в такие препятствия, которые вызывают массу негативных переживаний, но конструктивную активность, направленную на их преодоление, не вызывают. Человек тратит массу сил именно на эти переживания, при этом не продвигаясь к целям. Или, другая крайность, тратит все силы на преодоление возникших препятствий, которые в реальности вообще не преодолимы, вызвавшие их обстоятельства не зависят от человека. И сталкиваясь при этом с очередными неудачами, переживает все сильнее. Уверенный же человек способен к рациональному анализу возникающих затруднений и, если те представляются преодолимыми (при разумных, оправданных затратах времени и сил), тратит усилия именно на то, чтобы их преодолеть. Если же препятствия оказываются слишком серьезными или вообще непреодолимыми, такой человек не «ломится лбом в закрытую дверь», а пересматривает цели или ищет другие способы их достижения.

♦ **Гибкое, подразумевающее адекватную реакцию на быстро меняющуюся обстановку.** Такой человек быстро ориентируется в ситуациях новизны и неопределенности, способен оперативно пересматривать те модели поведения, которые не приводят к положительным результатам. Особенно ярко гибкость проявляется в общении. Уверенный человек способен менять стиль своего общения в зависимости от того, с какими собеседниками он контактирует и в каких условиях это происходит. Он, в зависимости от ситуации общения, может принимать на себя различные социальные роли и вести себя в соответствии с теми требованиями, которые они предъявляют. Неуверенный же человек постоянно прячется за какую-то социальную роль, ведет себя согласно ей без учета той ситуации, в которой находится (например, как военный, всегда и со всеми общающийся с

командных позиций, настолько «сросшийся» с этой ролью, что для него становится практически невозможно общаться как-то иначе).

♦ **Социально ориентированное** – направленное на построение конструктивных отношений с окружающими: движение «к людям», а не «от людей» или «против людей». Такой человек стремится к установлению гармоничных взаимоотношений с окружающими, основанных на доверии, взаимопонимании и сотрудничестве. Эта стратегия поведения сохраняется и тогда, когда человек встречается с затруднениями. Для их преодоления уверенный человек при необходимости использует социальные ресурсы, обращается к окружающим за поддержкой. Другие стратегии подразумевают либо уход в себя, замыкание в своем внутреннем мире, одиночество (движение «от людей»), либо противопоставление себя окружающим, вражду с ними, агрессию (движение «против людей»). Если человек склонен к какой-либо из этих стратегий, то при возникновении жизненных затруднений такая склонность тоже усиливается: замкнутый отторгается от людей еще больше, становится нелюдимым, а настроенный враждебно – переходит к открытой агрессии. В подавляющем большинстве случаев это приводит к тому, что возникает своего рода заколдованный круг, проблемы в результате такого поведения усиливаются еще больше.

♦ **Сочетающее спонтанность с возможностью произвольной регуляции.** Когда обстановка требует немедленных действий, человек их совершает, но при необходимости может и управлять своими спонтанными реакциями. Это касается не только поведения, но и эмоционального реагирования. Такой человек не стремится к постоянному подавлению своих эмоций и чувств, позволяет себе открыто выражать их. Но при необходимости (например, когда обстановка не позволяет проявлять их внешне или они слишком сильные, препятствующие адекватному восприятию действительности) он готов взять их под контроль.

♦ **Настойчивое, но не переходящее в агрессивное.** Человек прилагает усилия для достижения своих целей, но делает это, по возможности, не в ущерб интересам других людей. Конечно, уверенное поведение не означает жертвенную позицию и отказ от своих интересов. Напротив, такой человек готов отстаивать их весьма жестко, идти ради них на конфликт. Но, во-первых, в таких конфликтах он концентрируется именно на отстаивании своих интересов, а не на том, чтобы оскорбить, унизить или обидеть собеседника как личность. Во-вторых, уверенный человек не конфликтует без объективных поводов к тому. Если то, из-за чего возникла напряженность, для партнера важнее, чем для этого человека, или если ему важнее сохранить гармоничные взаимоотношения, он готов уступить, пожертвовать своими интересами. Для него предпочтительнее не идти на принцип, а разрешить конфликт гибко, с учетом всех нюансов ситуации.

♦ **Направленное на достижение успеха, а не на избегание неудачи.**

Человек ориентирован на то, чтобы получить нечто позитивное, и руководствуется именно этой целью, но не тем, чтобы избежать возможных неприятностей. Размышляя над своими целями, такой человек представляет себе их успешное достижение, а не то, как он терпит неудачу. Например, начиная готовиться к экзамену, уверенный человек представляет его успешную сдачу, и стремится именно к этой цели. Неуверенный же представляет, как он «проваливает» экзамен, и устремлен к тому, чтобы эта ситуация не воплотилась в реальность. Первый из этих видов мотивации эффективнее и с большей вероятностью приводит к успехам. Во-первых, когда человек видит благоприятный исход предстоящего дела, его эмоциональное состояние куда лучше, чем когда он думает о неудаче. Как следствие, и его деятельность будет более эффективной, что повысит шансы на достижение успеха. Во-вторых, когда мы детально представляем что-либо, то волей-неволей начинаем воплощать это в реальность. Особенно ярко это заметно на примере так называемых идеомоторных движений – достаточно представить себе какое-либо двигательное действие, как соответствующие мышцы начинают совершать небольшие, обычно незаметные для нас, но вполне реальные движения, нужные для него (этот эффект даже используется в спортивных тренировках). В сфере душевного реагирования происходит принципиально то

же самое – что мы себе представили, то наша психика исподволь и начинает воплощать в действительности.

♦ **Созидательное.** Человек, проявляющий уверенное поведение, не тратит силы на борьбу с кем или чем бы то ни было (будь то окружающие люди или собственные особенности психики), а вместо этого создает то, что считает нужным. Это как в бизнесе, где побеждает не тот, кто тратит ресурсы на борьбу с конкурентами, а тот, кто делает свое дело более эффективно, чем они. Победить дурную привычку – заменить ее хорошей. Отказаться от неэффективного способа мышления или поведения – выработать другой, более эффективный. Преодолеть собственную неуверенность – значит, овладеть способами уверенного поведения. Как гласит народная мудрость, «лучше бороться за что-то, чем против чего-то».

...

► «Под уверенностью в себе понимают способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства и т. п. в отношении своего окружения»
(Старшенбаум, 2006, с. 92).

Уверенные в себе люди характеризуются независимостью и самодостаточностью, что проявляется в различных жизненных сферах, но наиболее очевидно – в сфере **межличностных отношений**. Внешние признаки уверенного и неуверенного поведения тоже ярче всего заметны в ситуациях общения.



Человек, уверенный в себе, выглядит спокойным, держится с достоинством. У него открытый взгляд, ровная осанка, спокойный и уверенный голос. Он не суетится, не заискивает, не выказывает раздражения. Уверенный в себе человек умеет отстаивать свою позицию, не прибегая ни к агрессии, ни к пассивно-зависимому поведению. Он откровенно высказывается о своих потребностях, а также о желаемых действиях со стороны партнеров, делая это без враждебности и самозащиты, способен отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Это прямое, открытое поведение, не преследующее цели причинить вред другим людям [8].

Поведение неуверенного человека бывает двух типов: пассивнозависимым и агрессивным.

Неуверенный человек может быть очень тихим, застенчивым, ходить ссутулившись и опустив голову, избегать прямого взгляда, пасовать перед любым давлением на него. При таком поведении человек уходит от прямого обсуждения проблемы, склонен говорить о своих желаниях и потребностях в косвенной форме, «обиняками», пассивен, но при

этом не готов принять и то, что может предложить партнер.

Неуверенность проявляется и через прямо противоположное, агрессивное поведение, когда кричат, оскорбляют, размахивают руками, смотрят с презрением и т. п. Агрессивность в поведении, как это ни покажется странным, тоже признак неуверенности. Такое поведение характеризуется требовательностью или враждебностью, человек «переходит на личности» и зачастую обращает внимание не столько на то, чтобы удовлетворить свои потребности, сколько на то, чтобы наказать другого.

В табл. 8 (Алберти, Эммонс, 1998, с изменениями) приведена сравнительная характеристика этих видов поведения.

Таблица 8

	Неуверенное поведение	
Уверенное поведение	А. Пассивно-зависимое	Б. Агрессивное
Тот, кто совершает воздействие		
Самоутверждается	Жертвует своими интересами	Самоутверждается за счет других
Эмоционален	Скован	Эмоционален
Доволен собой	Уязвлен, обеспокоен	Невысокого мнения о собеседнике

Делает выбор сам за себя	Оставляет выбор за другими	Делает выбор за других
Может достигнуть желаемой цели	Не достигает желаемой цели	Достигает желаемой цели, уязвляя других
Тот, на кого направлено воздействие		
Самоутверждается	Испытывает стыд, чувство вины или раздражение	Жертвует своими интересами
Эмоционален	Невысокого мнения о воздействующем	Уязвлен, унижен, защищается
Может достигнуть желаемой цели	Достигает желаемой цели за счет воздействующего	Не достигает желаемой цели

Иногда уверенное поведение рассматривается как промежуточное между застенчивым и агрессивным, агрессия трактуется как следствие избыточности уверенности. Между тем, результаты психологических исследований агрессивности убедительно показывают, что она в большинстве случаев сопровождается не чрезмерно высокой, а как раз недостаточной уверенностью в себе. Корректнее говорить о том, что она, как и застенчивость, представляет собой один из вариантов проявления неуверенного поведения.

В чем же тогда различие между теми, у кого неуверенность приводит к застенчивости, и теми, у кого она проявляется в форме агрессии? Есть основания полагать, что основное различие между этими типами реагирования связано с тем, чему человек склонен приписывать ответственность за собственную неспособность достигнуть цели. Застенчивые люди приписывают ее самим себе (рассуждения выстраиваются по типу «У меня не получается, потому что я сам плохой»). Агрессивные же перекладывают ответственность на других людей или на окружающую действительность в целом («У меня не получается, потому что ты мне мешаешь»). Схематично это можно отразить следующим образом (см.

рис. 7):

В российской ментальности уверенность в себе нередко воспринимается как отрицательное качество, отождествляясь с наглостью и самодовольством. Между тем, объективных оснований приравнять эти понятия нет. Как уже подчеркивалось, уверенный человек отстаивает свои цели таким образом, что это не сопровождается действиями, направленными против окружающих, призванными нанести им какой-либо вред.

НЕУВЕРЕННОЕ: «кто виноват?»

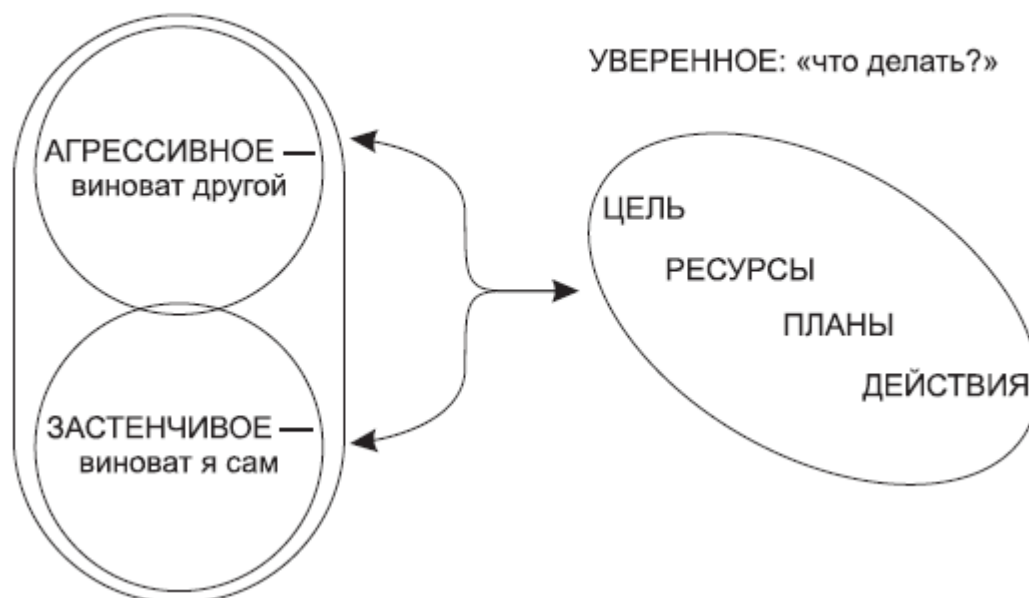


Рис. 7

Уверенность в себе отнюдь не означает безусловно-высокую самооценку человека. Она подразумевает, что он, наряду с тем, что принимает себя в целом как личность, свои частные способности и умения оценивает реалистично – т. е. далеко не всегда высоко. Самооценка уверенного человека является не столько повышенной, сколько дифференцированной:

каждая частность оценивается отдельно, но это не переносится на личность в целом.

Неуверенный же человек обладает неустойчивой и малодифференцированной самооценкой, зачастую он рассуждает по схеме «Раз у меня это не получилось – значит, я сам плохой и ни на что не годный, ничего у меня не выйдет». Или, наоборот, «Раз это удалось, то должно получаться и все остальное». И такие прямо противоположные суждения могут меняться по нескольку раз на дню под влиянием малозначимых, случайных факторов. Неуверенность в себе наиболее ярко проявляется в ситуациях, связанных с общением. Так, В. Г. Ромек (2002)

отмечает такие проявления неуверенности в себе в межличностных отношениях:

♦ **Страх быть отвергнутым или высмеянным.** Он становится барьером, в результате действия которого люди даже не пытаются наладить отношения, поскольку заранее убеждены, что ничего хорошего из этого не выйдет.

♦ **Заниженная самооценка.** Например, люди рассуждают таким образом: «Я посредственный, заурядный, никому не могу быть интересен», «Я не смогу и двух слов вымолвить, общаясь с этим человеком». В результате такой человек, будучи заранее уверен в своей несостоятельности, даже не пытается качественно выполнить дело или выстроить отношения с интересующим его собеседником.

♦ **Нерациональные убеждения,** препятствующие межличностным контактам. Самые частые варианты этих убеждений: необоснованные обобщения («Доверчивость никому и никогда не приносит ничего хорошего»), глобальные выводы из единичных фактов («Раз эта девушка мной не заинтересовалась – значит, я вообще неинтересный человек»), нереалистичные суждения о долженствовании («Я должен всем и всегда нравиться и не должен показывать свои истинные чувства»).

♦ **Излишнее стремление «соблюдать приличие»**, избегание всяческих личных проявлений из опасения, что они могут кого-то задеть, обидеть, произвести неблагоприятное впечатление («Что обо мне люди подумают?!») и т. п.

♦ **Отсутствие навыков выражения чувств.** Такие люди попросту не умеют говорить о своих личных переживаниях, все общение у них получается отвлеченным, касающимся каких-то внешних предметов, но никак не их самих, своих желаний, потребностей и чувств.

Приведем примеры нескольких связанных с межличностным взаимодействием бытовых ситуаций, в которых у подростков достаточно ярко проявляются навыки уверенного поведения или, напротив, отсутствие таковых:

♦ **Беседа с продавцом в магазине:** необходимость подробно расспросить его о каком-либо товаре, попросить продемонстрировать его, перевесить продукты, проверить правильность расчетов и т. п.

♦ **Завязать диалог с прохожим:** спросить время, выяснить дорогу в то или иное место, помочь найти автобусную остановку или магазин, торгующий определенными товарами.

♦ **Общение с учителем, преподавателем в вузе:** уточнить критерии выставления оценки за какую-либо работу, выяснить условия сдачи экзамена, получить индивидуальную консультацию по непонятному вопросу

♦ **В общественном транспорте:** выяснить у кондуктора или пассажиров маршрут движения, узнать, когда пойдет следующий автобус, во сколько с утра начинается движение на данном маршруте и т. п.

♦ **На дискотеке, в клубе и т. п. – завязать разговор с понравившейся девушкой (для девушки – с парнем), пригласить или быть приглашенной на танец, обменяться телефонами или адресами электронной почты.**

Несмотря на то что уверенное поведение сильно зависит от особенностей семейного воспитания и взаимоотношений с родителями, проявляется оно, в первую очередь, в общении не со старшими, а со сверстниками. Это дает широкие возможности для развития навыков уверенного поведения посредством специально организованной работы в подростковых группах, участники которых интенсивно взаимодействуют между собой. Для того чтобы подростки научились такому поведению, совершенно недостаточно рассказов о нем, на необходимо смоделировать условия, в которых у участников будет возможность соприкоснуться с ним непосредственно, в собственном жизненном опыте. Оптимальные условия для этого создает психологический тренинг.

Тренинг, направленный на развитие уверенного поведения, включает несколько последовательно реализуемых задач (Старшенбаум, 2006, с. 96):

♦ Обучение внешнему выражению чувств, связанных с общением.

♦ Обучение согласованности внешне выражаемых и внутренне переживаемых чувств.

♦ Закрепление новых стереотипов поведения с помощью обратной связи.

♦ Обучение использованию местоимения «Я».

♦ Тренинг спонтанности и гибкости.

♦ Обучение самоодобрению и самопохвале.

В то же время такой тренинг не сводится исключительно к играм и дискуссиям, направленным непосредственно на тренировку различных навыков уверенного поведения.

Как отмечает И. В. Бачков (2007, с. 134), он «помимо упражнений, развивающих умения уверенного поведения в сложных ситуациях, обязательно должен включать и упражнения на сплочение участников и развитие представлений о своей группе». От себя добавим, что этот тренинг также должен содержать блоки, направленные на развитие, как минимум, еще двух групп навыков; речь идет об эффективной коммуникации и использовании различных средств общения, а также тренировке навыков саморегуляции эмоциональных состояний и их поведенческих проявлений, особенно в ситуациях неопределенности.

Предлагаемая программа направлена на развитие перечисленных навыков. Она рассчитана на старших подростков (14–16 лет) и может использоваться в группах, включающих 6–16 участников. Допустимо и большее число, однако тогда тренинг потребует

некоторых модификаций и будет предъявлять повышенные требования к организаторским способностям ведущего. Упражнения сгруппированы в 12 занятий, длительность каждого составляет ориентировочно 3 академических часа (т. е. в целом программа рассчитана на 36 часов). Однако следует учитывать, что реальная длительность проведения того или иного блока работы зависит от очень многих факторов и заранее определяется лишь очень условно. Представленное количество упражнений, скорее всего, фактически окажется для указанного времени избыточным, что оставит ведущему возможности для их выбора.

Следует обратить внимание, что далеко не все упражнения, входящие в состав каждого из занятий, узко направлены именно на ту тему, которая вынесена в его название. Название занятия – это лишь обозначение ключевой идеи, которой посвящен соответствующий фрагмент работы. Наряду с упражнениями, нацеленными непосредственно на ее раскрытие, в каждом занятии представлены и разминки, и игровые упражнения, касающиеся основной темы лишь вскользь. Кроме того, программа выстроена спирально, и ключевые темы «всплывают» в разных контекстах на протяжении тренинга неоднократно (так, например, навыкам саморегуляции посвящено отдельное занятие, но вместе с тем они актуализируются и в теме «Преодоление стрессов», и «Противостояние влиянию»).

Тренинг тесно перекликается и с двумя другими программами, представленными в этой книге (так, об эффективной коммуникации и конструктивном поведении в конфликтах речь идет также в тренинге общения, а об уверенном поведении в ситуациях неопределенности – в тренинге креативности). Мы намеренно не стали стремиться к такой группировке материала, которая исключала бы параллели в затрагиваемых темах. Даже если тренинги проводятся последовательно с одними и теми же участниками, к некоторым ключевым моментам целесообразно вернуться несколько раз, рассматривая их в разных контекстах (тем более, что конкретное содержательное наполнение этих тем во всех случаях различается).

Отметим, что для проведения с подростками тренинга уверенного поведения ведущему не обязательно иметь базовое психологическое образование. С этим вполне успешно справляются и другие специалисты (педагоги, социальные работники, врачи-психотерапевты, спортивные тренеры), изучившие по литературным источникам методику проведения тренингов и, что немаловажно, имеющие собственный опыт участия в них. Более того, по нашим наблюдениям, для успешного проведения подобных тренингов зачастую важнее оказываются не фундаментальные психологические знания, а наличие опыта педагогической работы с молодежью. Разумеется, сказанное ни в коей мере не отрицает необходимости качественного знания ведущим тех прикладных психологических аспектов, которые имеют непосредственное отношение к тематике тренинга (психология малой группы, компетентность в общении, влияние и противостояние влиянию, механизмы саморегуляции, основы конфликтологии и т. д.), а также психологических особенностей подростков.

1. «Наша команда»

На первом занятии важно познакомить [9] участников между собой (а если они уже знают друг друга, дать возможность познакомиться с ними ведущему), создать положительный эмоциональный настрой на дальнейшую работу. Кроме того, необходимо сформировать у них представление о том, что такое тренинг и каковы правила участия в нем (это обычно делается с помощью беседы).

Упражнение «Приветствия без слов»

Описание упражнения. Участникам предлагается в течение 2–3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно без слов, любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т. д. При этом каждый способ участник вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.



Психологический смысл упражнения. Знакомство, раскрепощение, сплочение участников.

Обсуждение. Кому сколько человек удалось поприветствовать? Что было сложнее – придумывать новые способы приветствия или демонстрировать их, с чем это связано? Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт. Если да, то в какие именно моменты, чем он вызван?

Упражнение «Бегущие движения»

Описание упражнения. Участник, начинающий упражнение, говорит группе свое имя и сопровождает его каким-либо несложным движением, выражающим его эмоциональное состояние (например, хлопком по голове или энергичным подпрыгиванием). Его сосед справа повторяет имя и движение предыдущего участника, после чего произносит собственное имя и демонстрирует свое движение. Третий участник повторяет имена и движения двух предыдущих, после чего добавляет свои, и т. д. Если группа небольшая (до 8-10 человек), то каждый следующий участник повторяет имена и движения всех предыдущих, при большей группе лучше ограничить число повторений 4–5 (в противном случае упражнение затянется и, кроме того, может оказаться слишком сложным для последних участников).



Психологический смысл упражнения. Знакомство, сплочение, разминка. Упражнение также позволяет запомнить имена участников.

Обсуждение. Какие эмоции возникали по ходу выполнения этого упражнения? Какие

движения запомнились, показались наиболее интересными? Какую информацию о людях можно узнать по тому, как они представляются и что за движения совершают?

Упражнение «Разборка имени»

Описание упражнения. Участникам предлагается записать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышления дается 4–5 минут. Упражнение довольно сложное, вряд ли все участники смогут придумать характеристики на каждую из букв своего имени, да и не нужно настаивать на этом – достаточно, если будут предложены всего по 3–4 слова (касательно слов на те буквы, которые не пришли в голову участнику, можно попросить подсказку у окружающих). Потом каждый называет свое имя и те характеристики, которые ему удалось придумать. Вот как, например, может выглядеть имя «Андрей»:

А – Адаптированный

Н – Независимый

Д – Дружелюбный

Р – Решительный

Е – Единодушный

И – Ищущий [10]

Психологический смысл упражнения. Знакомство, предоставление возможности для самопрезентации.

Обсуждение. Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в имя?

Упражнение «Ветер дует»

Описание упражнения. Участники стоят в кругу. Водящий говорит «Ветер дует на того, у кого...», и последовательно называет какие-либо признаки некоторых участников. Это могут быть как детали внешности, так и психологические качества, какие-либо умения, жизненные события и т. д. Например: у кого светлые глаза, кто сегодня проснулся в хорошем настроении, кто умеет играть на музыкальных инструментах [11]. После того как назван очередной признак, участники, которые обладают им, сразу выходят в центр круга, а потом быстро возвращаются, но не туда, где стояли до этого, а поменявшись местами с кем-либо из тех, кто тоже выходил в центр круга. Замешкавшийся сам становится водящим.

Психологический смысл упражнения. Упражнение способствует подчеркиванию сходства участников (что повышает сплоченность группы), дает возможность больше узнать друг о друге, способствует мобилизации внимания группы.

Обсуждение. Участники обмениваются впечатлениями, возникшими в ходе выполнения упражнения, а также тем, какие факты друг о друге они узнали, что запомнилось, показалось самым интересным.

Упражнение «Фигурные построения»

Описание упражнения. Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т. п.). Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.



Психологический смысл упражнения. Упражнение сплачивает группу, способствует формированию взаимопонимания, обучает уверенному поведению при необходимости принимать решения в условиях ограниченности доступной информации, брать на себя ответственность за свою часть в общей работе.

Обсуждение. Насколько успешно участники оценивают построение разных фигур? Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием? Вряд ли возможно выполнить такое задание, если каждый будет действовать индивидуально, без оглядки на других. Что же обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, да еще если у участников закрыты глаза?

Упражнение «Одновременные действия»

Описание упражнения. Вариант 1. Участники сидят в кругу. Ведущий, разжимая кулак, показывает какое-либо количество пальцев. Должны одновременно подняться столько участников, сколько пальцев продемонстрировано. Заранее договариваться о способах выполнения упражнения нельзя.

Вариант 2. Участники сидят на стульях в кругу. По команде ведущего каждый из них встает и поднимает перед собой свой стул на высоту 1 м. После этого перед ними ставится задача всем одновременно опустить стулья, при этом не разрешено переговариваться между собой. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Психологический смысл упражнения. Тренировка решительности, умения интуитивно понимать намерения других людей и координировать с ними свое поведение, а также проявлять решительность, действовать в соответствии с быстро меняющейся ситуацией.

Обсуждение. Кто чем руководствовался, решая, в какой момент ему встать/начинать опускать стул? Кто выжидал, когда это начнут делать другие, а кто сам стремился задать инициативу? Насколько свойственны участникам такие позиции в других жизненных ситуациях? В чем плюсы и минусы каждой из этих стратегий поведения (следовать за другими или самому проявлять инициативу)?

Упражнение «Футбол для осьминогов»

Описание упражнения. В игре принимают участие две команды, в каждую из которых входят 5–6 участников. Они становятся в тесные кружки лицами наружу, отводят руки за спину и берутся сзади за руки стоящих рядом участников таким образом, чтобы команда могла перемещаться лишь как единое целое, не «разваливаясь» на отдельных участников.

Команды, объединенные таким образом, изображают осьминогов, играющих в футбол. Задача каждой из команд – за время, отведенное на игру (3–5 мин), забить как можно больше голов в ворота соперников. Команды должны на протяжении всей игры перемещаться как единое целое, расцепляться участникам нельзя.

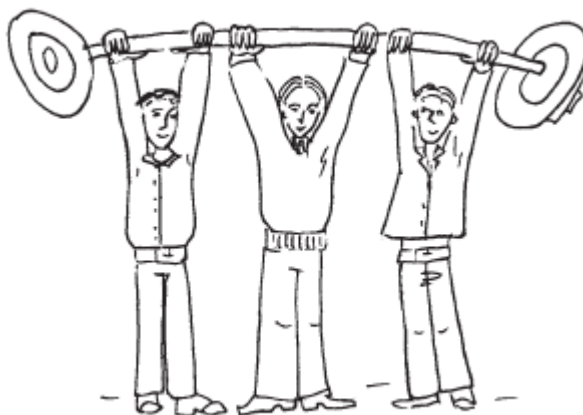
Психологический смысл упражнения. Сплочение и тренировка слаженности действий участников, умения регулировать свое поведение таким образом, чтобы не столько

стремиться к достижению цели единолично, сколько действовать согласованно с командой.

Обсуждение. Какие впечатления возникли у участников по ходу этой игры? Чем определяется успех команд в ней: преимущественно индивидуальными качествами участников или же слаженностью их взаимодействий? Если слаженностью, то от чего она зависит, как конкретно проявляется? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить «футбол для осьминогов»?

2. «Вместе мы сила»

Основная задача второго занятия – *сплочение команды*. Сплоченность подразумевает, что участники действуют слаженно, координируя собственные действия с действиями окружающих.



Если эта скоординированность не проявляется, то, как бы хорошо ни действовал каждый участник тренинговой (как, впрочем, и любой другой) команды в отдельности, общих целей достигнуть не удастся. Участникам нужно показать в действии ключевой принцип командной работы и дать возможность попрактиковаться в умении координировать совместные действия. Это важно как для успешного проведения дальнейших занятий, так и собственно для развития уверенности в поведении (поскольку оно в большинстве случаев подразумевает не столько индивидуальные действия, сколько скоординированность своей активности с усилиями окружающих).

Упражнение «Вереvoчные фигуры»

Описание упражнения. Участники получают веревку длиной 5–7 м, им дается задание: закрыв глаза, коллективно укладывать эту веревку на полу таким образом, чтобы она образовывала геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник. После укладывания каждой из фигур по команде ведущего игра останавливается, участники открывают глаза и смотрят, что же у них получилось.

Психологический смысл упражнения. Выработка навыков уверенного и результативного взаимодействия в условиях недостатка информации. Кроме того, упражнение создает хорошие условия для наблюдения ведущим за особенностями поведения участников, а качество его выполнения служит информативным показателем групповой сплоченности.

Обсуждение. Кто чувствовал себя по ходу игры не в своей тарелке, а кому было вполне комфортно, с чем это связано? Чем, с точки зрения участников, предопределялось качество построения фигур?

Упражнение «Хвостоглаз»

Описание упражнения. Вариант 1. Участники встают в колонну, каждый кладет руки на плечи стоящего впереди. Ведущий поясняет, что участники – это загадочная сороконожка,

глаза которой расположены не на голове, а на хвосте. Все, кроме замыкающего, закрывают глаза, а тот, кто оказался в хвосте, управляет движениями всей «сороконожки», отдавая голосом команды находящемуся впереди, а при необходимости и другим участникам. Задача – перемещаться таким образом по заданной ведущим траектории (обойти по периметру помещения, пройти «змейкой» между несколькими стульями и т. п.). Если ведущий замечает, что кто-то, кроме пребывающего в хвосте, открывает глаза, «сороконожка» начинает путь сначала. Игра продолжается 3–5 минут, каждую минуту порядок расстановки участников в колонне меняется.

Вариант 2. Проводится так же, как и первый вариант, но участники двигаются спиной вперед. В этом случае глаза открыты только у того из них, кто стоит в колонне первым.

Психологический смысл упражнения. Сплочение, разминка, тренировка умения управлять другими людьми и выполнять указания того, кто управляет.

Обсуждение. В чем сложность задачи управлять движениями «сороконожки», какие качества позволяют успешно ее решить? Как различались впечатления от упражнения при движении обычным способом и спиной вперед (варианты 1 и 2)? Как менялось впечатление от игры, когда участники оказывались в разных местах колонны (например, были в начале, а потом перестроились ближе к хвосту)?

Упражнение «Поезд»

Описание упражнения. 6–8 участников изображают «поезд», образуя колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно воспроизвести с помощью стульев. Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3–4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и не столкнувшись с остальными. Препятствия, представляемые с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, шипеть. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда». Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Психологический смысл упражнения. Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнера.

Обсуждение. Кому кем больше понравилось быть – «локомотивом», «вагонами», препятствиями? С чем это связано? Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

Упражнение «Сквозь кольцо»

Описание упражнения. Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч (при отсутствии такового можно воспользоваться подручными материалами, изготовив кольцо диаметром около 1 м из проволоки, бумаги и т. п.). Задача участников: не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него.



При количестве участников более 12 целесообразно сформировать из участников две команды и организовать между ними соревнование на скорость выполнения этого упражнения.

Психологический смысл упражнения. Координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции.

Обсуждение. Что помогало выполнить упражнение, а что, наоборот, препятствовало? Было ли задание выполнено в соответствии с выдвинутым кем-то планом, или каждый действовал по собственной инициативе? Как можно было бы усовершенствовать способ передачи обруча?

Упражнение «Опустить предмет»

Описание упражнения. 6-10 участникам дают гимнастический обруч и просят держать его горизонтально на указательных пальцах вытянутых рук. Вместо обруча можно использовать и другие предметы подходящих размеров и веса (например, швабру или сделанную из плотного картона настенную таблицу размером приблизительно 1х1 м). Задача участников – опустить предмет в указанное ведущим место. При этом обруч должен постоянно лежать на указательных пальцах всех участников; если чей-то палец теряет контакт с предметом или он падает, игра начинается заново.

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения действовать решительно и в то же время координировать собственную активность с действиями других людей.

Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Обсуждение. Возникли ли сложности при выполнении такого простого на первый взгляд задания? Если да, то с чем они связаны, как их удалось преодолеть? Если нет, то что помогло сразу скоординировать совместные действия?

Упражнение «Переправа»

Описание упражнения. Участники стоят плечом к плечу на полосе шириной 20–25 см. Игра проходит интереснее, если эта полоса представляет собой небольшое возвышение: например, гимнастическую скамейку, бордюрный камень на обочине дороги или бревно на лесной поляне. Каждый участник поочередно переправляется с одного конца шеренги на другой. Ни ему, ни тем, кто стоит в шеренге, нельзя касаться ничего за пределами той полосы, на которой стоят участники.



Психологический смысл упражнения. Сплочение, разрушение пространственных барьеров между участниками, тренировка уверенного поведения в ситуации вынужденного физического сближения, необходимости решать нетривиальную задачу в межличностном взаимодействии.

Обсуждение. Какие психологические качества участников проявились при выполнении этого упражнения? Если у кого-то упражнение вызвало дискомфорт, то с чем конкретно он связан, как его можно было бы преодолеть?

Упражнение «Передай апельсин»

Описание упражнения. Вариант 1. Участники стоят по кругу. Одному из них, водящему, дают крупный апельсин и просят зажать его между шеей и подбородком (другой вариант – прижать плечом к уху, как телефонную трубку). Задача участников – передать этот апельсин по кругу так, чтобы не прикасаться к нему руками, а каждый следующий участник брал его таким же способом, как и водящий. Если апельсин падает – упражнение делается сначала. А когда он успешно пройдет полный круг, побывав у каждого из игроков, они им угощаются.

Вариант 2. Участники разбиваются на 2–3 равные команды, каждая из них встает в шеренгу. Те, кто стоит последним в этих шеренгах, получают по апельсину, которые далее последовательно передаются каждому из членов команд так же, как в варианте 1. Если кто-то роняет апельсин, то должен поднять его, не используя кисти рук (локтями, коленями и т. п.) и только после этого передавать дальше. Между командами проводится соревнование: какая из них быстрее передаст апельсин через всю шеренгу.

Психологический смысл упражнения. Сплочение, разрушение пространственных барьеров между участниками, повышение чувствительности к телесным движениям (участники, передавая апельсин, плохо видят друг друга, их действия координируются преимущественно на уровне тактильных ощущений).

Обсуждение. Обмен возникшими в ходе игры впечатлениями, а также соображениями о том, какие качества важнее всего для успешного выполнения такого задания.

Упражнение «Ночной сторож»

Описание упражнения. Водящий играет роль ночного сторожа. Он изображает спящего – поворачивается спиной к другим участникам и не смотрит на них. За ним лежит какой-либо небольшой предмет, который он «охраняет» (авторучка, ключ и т. п.). Остальные участники стоят на расстоянии 4–5 м от водящего, по команде они начинают двигаться. Один из них получает роль «воришки», его задача – незаметно для сторожа стащить предмет, а потом коснуться им каждого из остальных участников. Сторож же периодически (не чаще, чем раз в 3 секунды) «просыпается» – поворачивает лицо в сторону участников и наблюдает за ними (не более 5 секунд). В эти моменты все участники должны прекратить движение и замереть в тех позах, в которых их застал взгляд сторожа (кто продолжит движение – выбывает из игры). Когда сторож вновь «заснет», участники могут продолжить двигаться.

Задача сторожа – понять, кто играет роль «воришки», до того момента, как тот успеет коснуться предметом всех участников. На это дается три попытки. Если сторож угадывает – он побеждает. Если же ошибается во всех трех попытках или «воришка» успевает коснуться предметом всех участников до того, как будут использованы попытки – побеждает группа.

Психологический смысл упражнения. Тренировка наблюдательности, умения гибко и уверенно действовать в быстро меняющейся обстановке, сплочение группы и обучение координировать совместные действия.

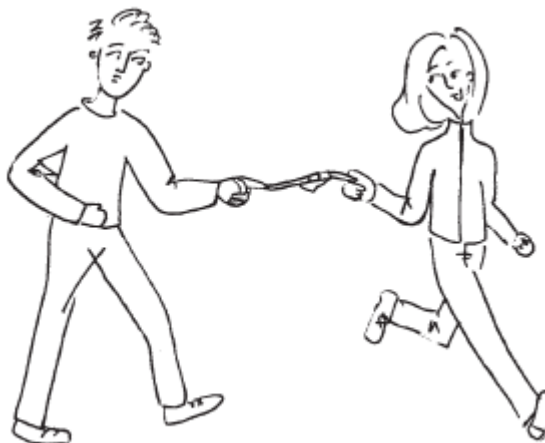
Обсуждение. Какие впечатления возникли у участников по ходу игры? Какие качества важнее всего для «сторожа», «воришки», рядовых участников? Где в реальной жизни востребованы эти качества?

3. «Быстро и ловко»

Уверенное поведение подразумевает готовность оперативно и адекватно действовать в быстро и не всегда предсказуемо меняющейся обстановке. Это занятие как раз и посвящено тренировке умения оперативно действовать в ситуациях, связанных с непредсказуемыми изменениями. Кроме того, продолжает решаться задача сплочения тренинговой группы.

Упражнение «Бег с карандашом»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Каждой паре понадобится карандаш (можно использовать также закрывающийся колпачком фломастер или авторучку с убирающимся стержнем). Пары встают около одной из стен помещения и поднимают каждая свой карандаш, зажав его между указательными пальцами (один участник действует правой рукой, другой, соответственно, левой). Более сложный вариант – использовать одновременно два карандаша, в таком случае один зажат между указательными пальцами правых рук, другой – левых. По команде ведущего они начинают движение до противоположной стены помещения, а потом назад, продолжая зажимать карандаш между пальцами. Кто роняет его – выбывает из игры. Побеждает пара, преодолевшая дистанцию быстрее всех. Можно модифицировать упражнение: бегать по сложным траекториям (например, «змейкой» обегать 4 стула), в тройках, организовать эстафету.



Психологический смысл упражнения. Упражнение учит координировать свои действия с партнером, а также брать инициативу на себя, руководить этими действиями (если в паре никто не берет на себя руководящую роль – она проигрывает).

Обсуждение. Какие качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения? Что способствовало его выполнению, а что, наоборот, препятствовало?

Упражнение «Катись, мячик»

Описание упражнения. Участники стоят в плотном кругу. Их задача – перекатить из

ладони в ладонь мячик таким образом, чтобы он прошел весь круг, ни разу не упав. Можно несколькими способами усложнить задание:

- ◆ Пользоваться только левыми руками.
- ◆ Выполнить упражнение в движении, когда круг участников вращается.
- ◆ Одновременно с перекатыванием мячика всем вместе присесть и встать.

Психологический смысл упражнения. Обучение координировать совместные действия, возможность потренироваться в творческом решении коллективной нетривиальной задачи.

Обсуждение. Каковы впечатления участников от этого упражнения? Каким реальным жизненным проблемам можно уподобить эту игровую задачу? От чего зависит успех коллективного решения подобных задач?

Упражнение «Две шеренги»

Описание упражнения. Участники объединяются в две команды, которые выстраиваются в шеренги напротив друг друга на расстоянии 6–7 м (для участников с хорошей физической подготовкой – до 10 м). Произвольно менять место в шеренге или подходить ближе к другой команде нельзя. Водящий от каждой из команд встает в противоположную шеренгу. Тот водящий, чьей команде досталось право первого хода (это определяется жеребьевкой), кидает мяч любому члену своей команды, стоящему в противоположной шеренге.

Если участник ловит мяч, то переходит вместе с ним в противоположную шеренгу, кидает его другому члену своей команды и т. д. Если же мяч падает на пол или пойман игроком из другой команды, право броска переходит к ней. Задача – всей командой перестроиться в противоположную шеренгу.

Психологический смысл упражнения. Разминка, развитие ловкости, уверенности в реакции на быстро меняющиеся обстоятельства.

Обсуждение. Кто, с точки зрения участников, оказался самым результативным игроком в каждой из команд? Чем еще, кроме ловкости, нужно обладать, чтобы быть успешным в этой игре?

Упражнение «Отбери шарик»

Описание упражнения. Для игры потребуется надутый воздушный шарик. Участники делятся на две команды. Задача одной из них – удержать шарик в воздухе и не дать другой команде отобрать его. Ее участники могут отталкивать шарик, но не имеют права брать его в руки и не должны допустить, чтобы тот упал (в таком случае им засчитывается проигрыш). Задача другой команды – отобрать шарик. Они могут сделать это, лишь поймав его руками; отталкивать шарик или пользоваться другими частями тела либо какими-либо вспомогательными предметами запрещено. Чтобы избежать путаницы, желательно сделать так, чтобы игроки одной команды внешне легко отличались от другой (например, снабдив их налобными повязками разных цветов).

Психологический смысл упражнения. Разминка, сплочение команд, эмоциональная встряска, обучение пониманию намерений других людей и действиям в быстро меняющихся ситуациях.

Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Упражнение «Охота на антилоп»

Описание упражнения. Участники разбиваются на тройки и встают в затылок друг другу, каждый держится за пояс стоящего впереди. Эти тройки представляют собой «диких антилоп»: первый изображает голову, второй – туловище, третий – хвост. Один или два водящих, не входящие в состав троек, изображают вышедших на охоту львов. Их задача – «ухватить за хвост» какую-либо из антилоп (а задача тех, соответственно, от них увернуться). Если льву удалось схватить за хвост антилопу (т. е. водящий смог взять за пояс стоящего сзади игрока в любой из троек) – лев сам становится антилопьем хвостом, а находящийся впереди участник – новым водящим.



Игра не имеет логического завершения, она может продолжаться сколь угодно долго, однако целесообразно по команде ведущего остановить ее тогда, когда у участников появятся первые признаки утомления, интерес к ней и азарт начнут ослабевать (обычно это происходит по прошествии 3–4 минут).

Психологический смысл упражнения. Разминка, интенсификация межличностного взаимодействия, выработка умения адекватно реагировать на быстро меняющиеся ситуации, связанные с межличностным взаимодействием.

Обсуждение. Участники делятся мнениями о том, в какой роли было интереснее находиться и почему. Потом обмениваются впечатлениями, возникшими по ходу игры, а также соображениями о том, какие качества она развивает и где они востребованы.

Упражнение «Сова»

Описание упражнения. Один из участников – водящий – изображает «сову», которая в дневное время охраняет свою добычу. Но, будучи птицей ночной, на ярком солнечном свете она ничего не видит (глаза водящего закрыты или завязаны) и поэтому не может летать (запрещено сходить со своего места). «Добыча», которую изображают 10–15 смятых листов бумаги, лежит у ног водящего. Остальные участники располагаются вокруг, изображая стаю «дневных птиц», и по сигналу ведущего пытаются украсть у «совы» ее «добычу».

Пойманный «совой» выбывает из игры. За одну попытку разрешается утащить только один кусок «добычи». Побеждает и награждается аплодисментами тот участник, который добудет больше всего таких кусков.

Психологический смысл упражнения. Тренировка быстроты реакции, наблюдательности, умения действовать в соответствии с быстро меняющейся ситуацией.

Обсуждение. Какими качествами «совы» и «дневных птиц» определялся успех тех и других в этой игре? (Быстрота реакции, наблюдательность, интуиция, умение прогнозировать действия другого человека и т. д.) Где в реальной жизни востребованы эти качества?

Упражнение «Между лбами»

Описание упражнения. Участники делятся на пары, каждая из них получает один лист бумаги формата А4. Задача: переместиться по заданной ведущим траектории (в простейшем случае это прямая от одной стены до другой), зажав лист между лбами. Руки при этом отводятся за спину, придерживать лист чем бы то ни было кроме лбов (губами, зубами, деталями одежды и т. д.) нельзя. Если лист падает, пара возвращается на исходную позицию и начинает движение снова. Когда участники немножко освоятся с таким способом перемещения, можно разделить их на 2–3 команды и организовать соревнование – эстафету.

Психологический смысл упражнения. Обучение координации совместных действий, уверенному поведению в необычной ситуации.

Обсуждение. Чем, с точки зрения участников, определяется успех в выполнении этого упражнения? Каким реальным жизненным ситуациям можно его уподобить?

Упражнение «Контакт ладонями»

Описание упражнения. Участники, разбившись на пары, встают на расстоянии примерно 0,5 м друг от друга, зажимают ладонями листы бумаги. Им нужно, не разжимая ладони и не роняя листы, как можно быстрее пройти по траектории длиной 10–15 м, имеющей резкие повороты (трасса может быть образована, например, несколькими «воротами» из стульев). Между парами проводится соревнование на скорость.



Психологический смысл упражнения. Участники учатся совместно действовать быстро, решительно и скоординированно.

Обсуждение. Какие впечатления возникли у участников по ходу игры? Чем пары, прошедшие дистанцию быстрее всех, отличались от остальных, какие качества позволили им добиться победы?

Упражнение «Парные броски»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары и встают лицом друг к другу на расстоянии 60–80 см. Между правой ладонью одного партнера и левой ладонью другого зажимается небольшой мячик (или какой-либо другой эластичный и легкий предмет подходящего размера). Задача пары – действуя синхронно, бросить этот предмет таким образом, чтобы попасть в мишень, находящуюся на расстоянии 3–4 м. В качестве мишени можно использовать, к примеру, тазик или разложенный на полу газетный лист (размер приблизительно 50 x 50 см) [12]. При броске предмет должен быть все время зажат между ладонями двух участников, брать его пальцами или передавать в одну руку запрещено. Каждой паре дается 3–4 попытки, фиксируется число попаданий. Целесообразно повторить игру 2–3 раза, меняя состав пар, чтобы дать каждому участнику возможность для взаимодействия с разными партнерами.

Психологический смысл упражнения. Обучение координировать совместные действия, сплочение, демонстрация ситуации сотрудничества (оба партнера либо выигрывают, либо проигрывают, и зависит это не столько от индивидуальных стараний каждого, сколько от того, в какой мере им удастся скоординировать совместные действия).

Обсуждение. Чем, помимо ловкости каждого из участников в отдельности, различались те пары, которые успешно справлялись с таким заданием, и те, у которых оно вызывало затруднения? Какие качества потребовались от участников, чтобы успешно совершать такие броски? Когда в жизни возникают ситуации, в которых встающие задачи невозможно решить, действуя индивидуально, а необходимо координировать свои действия с усилиями других людей?

4. «Наши достоинства»

На этой стадии работы важно *дать участникам возможность продемонстрировать*

свои достоинства, сильные стороны. С одной стороны, такая самопрезентация позволяет участникам лучше узнать друг друга, с другой – стимулирует акцентировать внимание на своих достоинствах, ресурсах (т. е. тех внутренних и внешних качествах, которые могут помочь в преодолении затруднений и достижении поставленных целей).



Упражнение «Мои достоинства»

Описание упражнения. Участники, стоя в кругу, перекидывают друг другу мячик. Тот, кто поймал его, называет три своих достоинства, сильные стороны, после чего перекидывает мячик кому-нибудь из тех участников, у кого он еще не побывал. Тот тоже говорит о трех своих достоинствах, перекидывает мяч дальше и т. д., пока мяч не побывает в руках у каждого.

Упражнение можно либо закончить на этом, либо провести вторую часть (целесообразно в группах не более 12 человек, включающих старших подростков). В ней мячик перекидывается в обратном порядке: каждый поочередно бросает его тому, от кого в первой части упражнения получал, и по памяти произносит, какие три своих достоинства называл тот человек. При возникновении затруднений допускаются подсказки, но лучше, чтобы они исходили не от лица того, чьи достоинства называются, а от других участников, которые запомнили, что тот говорил.

Психологический смысл упражнения. Укрепление самооценки, создание в группе позитивного настроения, более полное знакомство участников друг с другом.

Обсуждение. Какие эмоции возникали у участников, когда нужно было называть свои сильные стороны, достоинства? Вызывало ли это упражнение у кого-либо затруднения? Если да, то в чем именно они состояли, как их удалось преодолеть? Для чего важно помнить о своих достоинствах, в каких ситуациях может потребоваться уверенно, без ложной скромности говорить о них окружающим? (Пример – ситуация собеседования при приеме на работу). А о чем свидетельствует ситуация, когда кто-то приписывает себе реально не существующие достоинства?

Упражнение «Маленькие успехи»

Описание упражнения. Участникам предлагается вспомнить и описать любые, хотя бы незначительные успехи, достигнутые ими в три последних дня. На размышление дается 2–3 минуты. Далее при небольшом числе участников (до 10–12) каждый рассказывает о своих успехах в общем кругу. Если же группа большая, то целесообразно разделить ее на 2–3 подгруппы (тогда участники более подробно рассказывают о своих достижениях внутри подгрупп, а потом от каждой из них выступает «спикер», озвучивающий наиболее яркие моменты). Потом участникам предлагается подумать, как они наградят себя за отмеченные достижения, и сделать задуманное в качестве домашнего задания.

Психологический смысл упражнения. Обучение «самоподкреплению» (отслеживанию собственных успехов и награждении самого себя за них), фиксация на том, что в жизни происходит много позитивного. Кроме того, упражнение позволяет участникам

познакомиться поближе, узнать о своих партнерах некоторые неожиданные моменты.

Обсуждение. При желании свои достижения, пусть даже небольшие, можно обнаружить практически в любом, самом обыденном событии. Для чего важно уметь замечать их и награждать себя за них?

Упражнение «Рекомендация»

Описание упражнения. Участникам нужно подготовить и представить рекомендацию, чтобы быть принятыми в закрытый элитарный клуб.

Вариант 1: Подготовить такую рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в «элитарном клубе». На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах («Служба безопасности проверит сообщенную вами информацию»).

Вариант 2: Работа организуется в парах, участники готовят рекомендации друг на друга. Сначала дается время для общения в парах (6–8 минут), в течение которого участники могут получить необходимую информацию друг о друге и подготовить выступления, потом проводится публичная презентация (1 минута на человека).

Психологический смысл упражнения. Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации.

Обсуждение. Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения? Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно? Если у кого-то возникали затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

Упражнение «Лучшее о себе»

Описание упражнения. Каждого из участников просят вспомнить и записать:

- 1) три своих сильных качества, достоинства;
- 2) три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели.

Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

Психологический смысл упражнения. Возможность для позитивного самораскрытия, фиксация внимания участников на сильных сторонах, достоинствах самих себя и окружающих людей.

Обсуждение. Какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах, было ли это некоторым участникам сложно, если да, то с чем это связано? Почему хвастаться обычно не принято? Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах, а когда верна присказка «сам себя не похвалишь – никто не похвалит»?

Упражнение «Многие боятся»

Описание упражнения. Каждого участника просят в течение 3–5 минут придумать как можно больше вариантов завершения фразы «Многие боятся, а я не боюсь...». Потом они объединяются в подгруппы по 4–5 человек, где рассказывают друг другу, какие варианты они предложили, почему многие, и их точки зрения, боятся этого, и с чем связано то, что сами они этого не боятся, как им удастся преодолевать свой страх. В каждой из подгрупп выбирается участник, который фиксирует названные способы преодоления страха. Это обсуждение продолжается 8–12 минут, потом выступают представители от каждой из подгрупп, которые сообщают, какие способы преодоления страха были упомянуты.



Психологический смысл упражнения. Упражнение способствует повышению уверенности в себе, поскольку создает условия для так называемой «фиксации на положительных исключениях» – даже у самого боязливого участника наверняка найдется что-то такое, что не вызывает у него страха, хотя у многих окружающих наоборот, или ему уже удалось такой страх побороть. Таким образом, оно создает хорошую почву и для разговора о способах преодоления страха.

Обсуждение. Что нового удалось узнать о самом себе каждому из участников при выполнении этого упражнения? Какие из обсуждавшихся способов преодоления страха представляются наиболее эффективными? Когда вообще возникает необходимость подавлять страх, а когда лучше прислушаться к нему и просто избегать вызывающих его ситуаций?

Упражнение «Мне удастся»

Описание упражнения. Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удается. Потом они отвечают на два вопроса:

- ◆ Как им удалось этому научиться?
- ◆ Где может пригодиться это умение?

Психологический смысл упражнения. Создание условий для самопрезентации, знакомство, повышение мотивации к обучению новым видам деятельности.

Обсуждение. Чему из рассказанного другими участниками захотелось научиться каждому из вас?

Упражнение «Симпатия группы»

Описание упражнения. Каждый из участников получает минуту, чтобы выступить перед группой, причем в произвольной форме – это может быть устная речь, небольшая актерская постановка, демонстрация каких-либо спортивных умений и т. п. Ставится лишь одна задача – вызвать с помощью такого выступления симпатию группы. Потом каждый участник оценивает увиденное баллами от 1 до 5 с позиции того, насколько выступающий справился с задачей. Это делается письменно, на небольших листочках бумаги. Когда все выступления завершены, ведущий собирает эти листочки и вычисляет сумму баллов, набранных каждым выступающим, и называет 3–5 участников, набравших наивысший балл.

Полностью озвучивать список не рекомендуется, так как это может оказаться дискомфортным для участников, набравших недостаточно высокие баллы.

Психологический смысл упражнения. Тренировка уверенного поведения в ситуациях самопрезентации. Материал для обсуждения, с чем связаны наши симпатии и антипатии в отношениях.

Обсуждение. Какой смысл мы вкладываем в слово «симпатия»? Что общего между выступлениями, оцененными наиболее высоко, какие способы расположить к себе публику были в них использованы? Что оказалось эффективнее – рассказывать о себе или

демонстрировать свои возможности? Какие психологические качества, с точки зрения участников, способствуют тому, что человек вызывает к себе симпатию, а какие препятствуют этому?

5. «Самоконтроль»

Занятие направлено на тренировку умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях, что важно для обретения способности уверенно вести себя в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях. С одной стороны, предлагаемые упражнения обучают контролировать внешние, поведенческие проявления, с другой – отслеживать свое внутреннее психологическое состояние.



Упражнение «Противоположные движения»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера – выполнять те движения, которые, с его точки зрения, противоположны первым. Через полторы-две минуты участники меняются ролями, и игра повторяется. Желательно сопровождать ее негромкой танцевальной музыкой.

Психологический смысл упражнения. Участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя естественное в такой ситуации желание «зеркально отразить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

Обсуждение. Кому кем больше понравилось быть – демонстрирующим движения, или повторяющим противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь не делать то, что тебе показывают, а поступать точно наоборот?

Упражнение «Не смеяться»

Описание упражнения. Участники коллективно совершают какие-либо действия, которые незамедлительно вызывают смех у большей части из них. Например, следующие:



- ◆ По хлопку ведущего все участники подносят руки к лицу, делают «длинный нос» (см. рис) и хором говорят: «Я Буратино».

Это повторяется с интервалами в 2–3 секунды.

Все участники движутся по кругу, приседая, опираясь руками на колени, каждый из них по очереди говорит: «Я луноход!»

- ◆ Водящий поочередно задает участникам вопросы любого содержания, а те должны отвечать них словом «колбаска». («Что у тебя надето поверх рубашки? – Колбаска!» и т. п.).

- ◆ Участники сидят в кругу и каждый из них щекочет локоть соседа, находящегося по правую руку от него.

- ◆ Каждый участник по очереди рассказывает анекдот, произносит какую-либо смешную фразу из фильма и т. п.

Задача – выполнять подобные действия, сохраняя абсолютно серьезное выражение лица, и ни в коем случае не смеяться. Кто улыбнется или засмеется – выбывает из игры до окончания раунда (хотя можно какими угодно способами смешить тех, кто еще играет).

Побеждают те участники, которые остаются в игре дольше всех.

Психологический смысл упражнения. Тренировка навыков регуляции своего поведения. Самый эффективный способ выполнения этого упражнения, к которому обычно прибегают те, кто побеждает в нем – внутренне отстраниться от происходящего, сконцентрировав внимание на какой-либо сторонней мысли.

Обсуждение. Тех, кто остался в игре дольше других, просят поделиться, какими именно способами им удалось добиться этого, что им помогало отвлечься от попыток их рассмешить. Потом участников просят привести примеры жизненных ситуаций, в которых важно уметь контролировать свой смех.

Упражнение «Психологическое время»

Описание упражнения. Участников просят сесть, расслабиться и закрыть глаза. Их задача – постараться как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала ведущего. При этом их просят не считать про себя до шестидесяти, а просто прислушаться к своей интуиции. Когда, с точки зрения участника, минута истекла, он молча поднимает руку, но глаза не открывает. Ведущий фиксирует, сколько времени реально прошло до этого момента (при большом количестве участников ему понадобится помощь одного-двух ассистентов).

Потом участники делятся на две группы: тех, кому показалось, что минута прошла быстрее, чем в реальности (их время меньше 60 секунд) и тех, кому показалось, что она шла дольше. Внутри этих подгрупп обсуждается, каковы особенности тех людей, для кого психологическое время течет по сравнению с реальным «быстрее» или «медленнее».

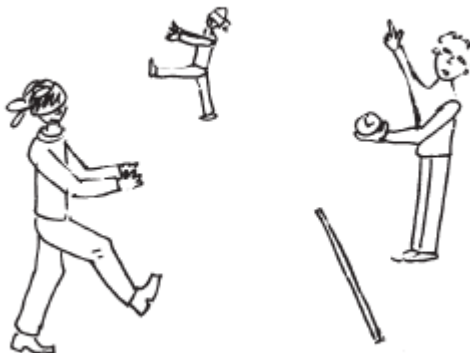
Психологический смысл упражнения. Развитие внутреннего чувства времени, анализ отличий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется наоборот. Как правило, это различие довольно ярко проявляется в самых разных жизненных ситуациях. Те, для кого время течет быстрее, существуют по принципу «И жить торопится, и чувствовать спешит». Те же, кому ход времени представляется существенно медленнее, чем в реальности, обычно и жить предпочитают размеренно и неспешно. Кроме того, восприятие времени зависит от состояния, в котором находится человек: когда он очень активен, возбужден, то кажется, будто время ускоряет свой ход.

Обсуждение. Представители от каждой из подгрупп излагают точку зрения на то, чем характеризуются люди, для которых психологическое время в данный момент течет медленнее реального, и те, для кого быстрее. Потом остальным участникам предлагается сравнить эти точки зрения и высказать свои соображения по вопросу.

Упражнение «Пройти за время»

Описание упражнения. Участникам намечают дистанцию длиной 6-10 м и

предлагают: пройти ее с закрытыми глазами, потратив на это ровно одну минуту. Старт дается одновременно для нескольких участников (их количество зависит в первую очередь от размеров помещения), ведущий фиксирует, по прошествии какого времени пересек финишную черту каждый участник. Побеждает тот, чье время окажется точнее. Команда об остановке игры подается тогда, когда финишную черту пересечет последний из играющих.



Два-три участника, не принимающие участие в этом старте, назначаются ассистентами ведущего. Их функции – направлять в сторону финиша тех, кто сбился с пути, а также останавливать уже преодолевших дистанцию. Для того чтобы не отвлекать других участников, это делается без слов, легким касанием за плечи.

Психологический смысл упражнения. Ситуация, когда нужно выполнять привычные движения в подчеркнуто-медленном темпе, эффективна для развития умения контролировать и произвольно регулировать свое поведение. Кроме того, упражнение способствует развитию внутреннего чувства времени и дает материал для обсуждения того, от чего оно зависит и где требуется.

Обсуждение. Участники делятся чувствами и эмоциями, возникшими при выполнении этого упражнения. Те, кто выдержал время прохождения дистанции точнее всего, рассказывают, что, с их точки зрения, помогло им, как им удалось определить нужный временной интервал.

Упражнение «Запретные слова»

Описание упражнения. Водящий, выступая в роли журналиста, поочередно задает каждому из участников вопросы любого содержания, на которые тем требуется быстро отвечать. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да» и «нет». В качестве «запретных слов» могут быть и другие из числа широко распространенных, например «и – или», «я – ты – он» и т. п. Тот, кто при ответе на вопрос употребит «запретное слово», сам становится водящим.

Психологический смысл упражнения. Выработка умения контролировать свою речь, «прислушиваться к самому себе», излагать свою точку зрения не только простейшими словами, но и с помощью более сложных, развернутых фраз.

Обсуждение. Насколько сложно было выполнять данное упражнение; если оно вызывало затруднения, то чем именно они обусловлены? В каких ситуациях и для чего важно уметь контролировать свои высказывания? Согласны ли вы с тем, что сложность изложить свою мысль другими словами, не прибегая к таким простейшим, как «да», «нет» и т. п. – это признак недостаточной гибкости речи человека? В каких ситуациях имеет смысл прибегать к сложным, развернутым высказываниям, а когда, наоборот, лучше говорить максимально коротко и просто?

Упражнение «Измени свой пульс»

Описание упражнения. Участникам предлагается замерить свой пульс: нащупать на

запястье (или на шее) место, где биение сердца ощущается отчетливее всего, сосчитать количество ударов в течение 15 секунд и, для вычисления числа ударов в минуту, умножить полученную сумму на 4. Потом участникам предлагают закрыть глаза и, расслабившись, в течение минуты вспомнить и во всех деталях представить себе ситуацию, когда они очень сильно радовались. После этого вновь определяется пульс. Далее таким же образом участники вспоминают ситуации, когда они сильно боялись, испытывали обиду, чувствовали себя счастливыми. После каждого из воспоминаний они фиксируют пульс и отмечают, насколько он изменился по сравнению с предыдущими измерениями. Интересно также вычислить и сравнить средние значения пульса в целом по группе после воспоминания каждой из ситуаций.

Психологический смысл упражнения. Упражнение эффективно демонстрирует, как наши физиологические реакции зависят от эмоционального состояния, и обучает способу самоконтроля психологического и физического состояния через направленное воображение: представление тех ситуаций, которые подразумевают желательные изменения.

Обсуждение. Несомненно, у некоторых участников пульс изменялся, и довольно заметно – получается, его можно контролировать одной лишь силой мысли. В каких обстоятельствах может пригодиться умение произвольно изменять свое состояние, вспоминая или воображая различные ситуации? От чего зависит, насколько хорошо это получается у человека; почему у некоторых участников пульс менялся мало или не менялся вообще?

Упражнение «Лед и пламень»

Описание упражнения. Участников просят сесть, расслабиться, положить руки на колени открытыми ладонями вверх, закрыть глаза и в течение минуты представлять себе, что в одной руке у них находится горячая печеная картошка, а в другой – кусок льда. После этого водящие (2–3 человека) пробуют на ощупь ладонки участников, пытаясь по их температуре определить, в какой руке те представляли горячую картошку, а в какой лед. Обычно это удается сделать с существенно большей точностью, чем вероятность случайного угадывания; температура ладоней действительно начинает различаться в достаточной мере, для того чтобы это можно было почувствовать.



Психологический смысл упражнения. Демонстрация эффекта возникновения физиологических изменений под воздействием наших представлений, обучение произвольному регулированию реакций через эти представления.

Обсуждение. «Наши представления имеют обыкновение воплощаться в реальность. Мы представляем, что руке холодно или жарко, и ее температура действительно меняется. Представляем себе неудачу или достижение успеха – тем самым приближаем себя к одному или другому... Приведите примеры жизненных ситуаций, когда для того, чтобы приблизиться к цели, важно во всех деталях представлять себе то, что мы хотим достигнуть».

Упражнение «Сядьте так, как...»

Описание упражнения. Участникам предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить

своим видом различные ситуации, например следующие:

- ◆ школьник, получивший двойку за контрольную;
- ◆ бизнесмен, подписавший контракт, который принесет ему \$10 000 прибыли;
- ◆ фигурист, упавший в финальном выступлении и из-за этого оставшийся без медали;
- ◆ футболист-нападающий, забивший в матче решающий гол;
- ◆ котенок, только что нагадивший хозяйке на кровать;
- ◆ спортсмен, возвращающийся домой с олимпийской медалью;
- ◆ артист, исполнивший свою новую песню так, что не заслужил аплодисментов;
- ◆ герой, получивший медаль «За отвагу на пожаре».

Упражнение может проводиться в нескольких вариантах.

Вариант 1. Ведущий называет ситуацию, сидящие в кругу участники коллективно ее изображают, а потом обсуждается, чья «картинка» оказалась самой интересной и чем именно.

Вариант 2. Каждый участник получает карточку с описанием ситуации, не показывая ее другим. Все по очереди демонстрируют доставшиеся им ситуации, а зрители должны догадаться, о чем речь (разрешается задавать уточняющие вопросы, подразумевающие ответ «да» или «нет»).

Психологический смысл упражнения. Упражнение учит контролировать собственную позу и мимику, передавать информацию с помощью невербальных средств общения, развивает артистизм.



Обсуждение. На что конкретно нужно обращать внимание, дабы понять, что выражает поза сидящего человека? А как вы обычно сидите? Что выражает ваша поза, какое впечатление она производит со стороны? Хотите регулировать впечатление, которое вы производите на окружающих – значит, привыкайте задумываться над подобными вопросами, учитесь смотреть на себя глазами окружающих...

Упражнение «Телекинез»

Описание упражнения. Участникам предлагается попрактиковаться в «телекинезе» – способности, якобы позволяющей двигать предметы одним лишь усилием мысли. Для этого понадобится маятник: грузик массой 50–100 г, подвешенный на нитку длиной около 1,5 м. Участникам предлагается держать маятник перед собой на весу в вытянутой руке, никаких движений рукой не совершать, но представлять себе, как этот маятник начинает раскачиваться вперед-назад. Через 30–60 секунд концентрации на этом образе у большинства участников маятник действительно начинает двигаться, раскаченный как будто лишь «силой мысли». Потом можно попрактиковаться еще: таким же образом заставлять маятник качаться вправо-влево, совершать круговые движения.

Участникам разъясняют, что никакой мистики здесь нет, а это проявляются так называемые идеомоторные движения. Когда мы представляем себе действия, мышцы совершают небольшие и незаметные для нас сокращения, сходные с теми, которые имеют

место при реальном выполнении движений. Такой эффект используется в идеомоторной тренировке, когда спортсменов просят выполнять упражнения «в уме», а в результате повышается и реальное качество их выполнения.

Психологический смысл упражнения. Упражнение демонстрирует, как легко наши мысли и представления «материализуются», и как регуляция поведения может происходить произвольным образом, на основе того, что мы всего лишь представили, даже не имея намерения совершить это. Направленное представление, визуализация ситуаций достижения успеха служит одним из способов саморегуляции поведения, повышающим вероятность того, эти ситуации окажутся воплощенными в реальность.

Обсуждение. У кого это упражнение получилось хорошо, а у кого не совсем или не вышло вовсе? С чем, по мнению участников, это связано? Упражнение позволяет убедиться, что у большинства из нас представления исподволь превращаются в реальные действия, даже если мы к этому не стремимся. Как вы думаете, чем чревата ситуация, когда спортсмен, готовясь выполнить упражнение, мысленно прокручивает возможность неудачи, получения травмы и т. п.? А на каких представлениях нужно сконцентрироваться, чтобы повысить вероятность его успешного выполнения?

6. «Неопределенность...»

На этом занятии тренируются умения, необходимые для конструктивного поведения в условиях неопределенности, в неожиданных ситуациях, где отсутствуют заранее известные алгоритмы действий, гарантированно ведущие к успеху. Ситуации, в которых человек теряется, начинает вести себя неуверенно, в большинстве случаев характеризуются как раз высокой степенью неопределенности, быстрыми и труднопредсказуемыми изменениями [13]



Упражнение «Покажи»

Описание упражнения. Водящий говорит любые фразы, в которых фигурируют названия цветов. Как только прозвучало название цвета, участники должны быстро показывать предметы, в него окрашенные (это могут быть детали одежды, что-либо находящееся в аудитории и т. п.). Кто замешкался – сам становится водящим.

Психологический смысл упражнения. «Интеллектуальная разминка», мобилизация внимания, обучение быстро действовать в неожиданных ситуациях.

Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Упражнение «Междугородняя почта»

Описание упражнения. Участники сидят в кругу. Каждый из них выбирает для себя и произносит название города, повторяться нельзя. Чтобы участники запомнили, кто какой город выбрал, рекомендуется произносить слова таким образом: сначала каждый повторяет названия городов, выбранных тремя предшественниками, а лишь потом озвучивает собственный.

Когда названия городов распределены, начинается собственно игра. Водящий выходит в центр круга и говорит: «Посылаю письмо из (название города, выбранного кем-то из игроков) в (название еще одного города)». Те, чьи города названы, должны быстро встать со своих стульев и поменяться друг с другом местами. Задача водящего – успеть занять место кого-то из них. Если это удалось – тот, чье место занято, становится новым водящим, если не удалось – прежний водящий продолжает игру, называя новую пару городов. Игра продолжается 3–5 минут, нужно постоянно поддерживать ее в высоком темпе.

Смысл упражнения. Мобилизация внимания участников, разминка, тренировка быстроты реакций в межличностном взаимодействии.

Обсуждение. Кого, с точки зрения участников, можно считать самыми результативными игроками, какими качествами те обладают?

Упражнение «Препятствия»

Описание упражнения. Участники стоят или рассаживаются в помещении произвольным образом, изображая препятствия. Каждый из них, по очереди выступая в роли водящего, должен с закрытыми глазами пройти от одной стены помещения к другой, не наткнувшись на них. «Препятствия» при приближении к ним начинают издавать какой-либо звук (шипят, щелкают языком и т. д.). Следует договориться, что когда участник находится на игровом поле, звук может издавать одновременно лишь одно «препятствие» – то, к которому он ближе всего. Если же участник, потеряв направление движения, приближается к боковым стенкам или к той стенке, откуда он начал путь – звуки начинают издавать все «препятствия» сразу. Перед проходом каждого очередного водящего расположение препятствий меняется (он не должен видеть, каким именно образом).

Психологический смысл упражнения. Упражнение позволяет развивать умение действовать в условиях недостатка информации, при необходимости довериться партнерам и прислушиваться к их сигналам, способствует развитию смелости.

Обсуждение. Какие эмоции возникали у участников при нахождении в роли водящего? А когда они были «препятствиями» и наблюдали со стороны за действиями других водящих?

Какие психологические качества, с точки зрения участников, развивает эта игра?

Упражнение «Связь движений»

Описание упражнения. Водящий придумывает и демонстрирует три движения, которые логически не связаны между собой (например, показывает, как он чистит зубы, накачивает велосипедное колесо и чистит картошку). Задача других участников – придумать и продемонстрировать сюжет, который бы позволил логически объединить эти движения (время у каждого человека на подготовку 4–5 минут, на демонстрацию – полминуты-минута).



Психологический смысл упражнения. Упражнение позволяет как развивать уверенность в ситуациях необходимости публичной демонстрации результатов своей деятельности, так и

тренировать качества творческого мышления (поиск общего в различном, объединение внешне несхожих предметов информации).

Обсуждение. Какие сюжеты запомнились, показались наиболее интересными, чем именно? В каких жизненных ситуациях важно уметь объединять внешне несходные фрагменты информации? Что было сложнее – придумать сюжеты или демонстрировать их, с чем связаны эти сложности, как их удавалось преодолевать?

Упражнение «По норкам»

Описание упражнения. Участники делятся на тройки, которые более или менее равномерно распределяются по помещению или площадке, где проводится игра. В каждой тройке двое встают лицом друг к другу, взявшись за руки: они образуют «норку». Третий участник, «кролик», располагается между ними. Двое из игроков остаются на свободе: один из них изображает кролика, которому не досталось норки, второй – вышедшую на охоту лису. Задача «лисы» – догнать и прикоснуться к нему ладонью. Когда это удается, они меняются ролями. Те «кролики», которые находятся в норках, в безопасности, «лисе» до них не добраться. «Кролик» же, спасающийся от «лисы», в любой момент может забежать в любую «норку» (те по ходу игры не перемещаются). Однако «норки» рассчитаны только на одного, если туда забегает второй, находившийся в убежище до него должен немедленно покинуть нору и спастись от лисы самостоятельно.

Игра весьма динамичная, для нее вполне достаточно 1–2 минут, потом участники, которым достались роли кроликов и лисы, утомляются. После этого следует поменять их таким образом, чтобы кроликами и лисами стали те, кто изображал норки, и после небольшой передышки повторить игру. Желательно, чтобы каждый из участников побывал в активной роли (кролика и/или лисы), для этого нужно провести три игровых раунда, каждый раз перераспределяя роли.

Смысл упражнения. Игра позволяет тренировать умение действовать в быстро меняющихся ситуациях общения, интенсифицировать межличностное взаимодействие участников, служит хорошей встряской и разминкой.

Обсуждение. Какая из ролей больше понравилась каждому игроку и чем именно? Какие качества, с точки зрения участников, развивает эта игра, где они нужны?

Упражнение «Большая голова»

Описание упражнения. Игроки, участвующие в этом упражнении (6–10 человек), должны коллективно изобразить лицо великана, выражающее с помощью мимики различные эмоции. В качестве «затравки» для этого упражнения можно прочесть фрагмент из «Руслана и Людмилы» А. С. Пушкина:

*Вдруг холм, безоблачной луною
В тумане бледно озарясь,
Яснеет; смотрит храбрый князь –
И чудо видит пред собою.
Найду ли краски и слова?
Пред ним живая голова.*

Участники как раз и должны сообща изобразить подобную голову. Каждый из них берет на себя роль определенной части лица: 1–2 человека изображают рот, один – нос, по два – глаза и уши; при большем числе участников можно ввести и дополнительные роли (лоб, шея, подбородок и т. п.). Можно также пользоваться дополнительными предметами мебели: стульями, столом и т. п. Сначала играющие выстраивают в пространстве композицию, которая бы внешне напоминала лицо. А потом водящий показывает им на собственном лице различные варианты мимики, а они демонстрируют их на своей «большой голове». Желательно, чтобы ведущий провел фото– и/или видеосъемку этого упражнения и продемонстрировал результаты участникам.

Целесообразно повторить это упражнение несколько раз, чтобы каждый из участников побывал в разных ролях.

Психологический смысл упражнения. Развитие умения действовать в ситуациях с

высокой степенью неопределенности, тренировка эмоциональной выразительности, а также сплочение команды.

Обсуждение. Насколько комфортно было в исполненных ролях, с чем связан этот комфорт или дискомфорт для каждого? Какие качества развиваются в этой игре? В каких реальных жизненных ситуациях они необходимы?

Упражнение «Рисунок по точкам»

Описание упражнения. Участники получают по одному листу бумаги формата А4 и изображают на нем 20 точек, расположив их произвольно, но более-менее равномерно. Потом участники обмениваются этими листами со своими соседями. Задача каждого – на том листе, который ему достался, соединить все точки прямыми линиями или дугами таким образом, чтобы получилось целостное, осмысленное изображение (5–8 минут). Потом проводится публичная презентация получившихся работ – каждый выходит со своим рисунком перед другими участниками, показывает его и рассказывает, что именно там изображено.



Психологический смысл упражнения.

Упражнение активизирует творческий потенциал участников, а также позволяет тренировать уверенность поведения в ситуации публичного представления результатов своей работы.

Обсуждение. Какие эмоции возникали в процессе рисования и при публичной презентации своих рисунков? Чьи рисунки больше всего запомнились участникам, показались самыми интересными, чем именно? Когда в жизни возникают ситуации, в которых нужно публично представить результаты своей работы? Какие качества в себе надо развивать, чтобы уверенно вести себя в подобных обстоятельствах?

Упражнение «Походки»

Описание упражнения. Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое бы они хотели продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 3–4 попытки, в них необходимо выражать разное состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не задействован в показе, находятся в роли зрителей. Их задача – угадывать, что демонстрирует походка.

В качестве примера и разминки можно попросить всех вместе продемонстрировать такие варианты походки, как:

- ◆ уверенная;
- ◆ застенчивая;
- ◆ агрессивная;
- ◆ радостная;
- ◆ обиженная.

Психологический смысл упражнения. Развитие навыков пластической экспрессии, обучение способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений. Развитие наблюдательности, а также умения внешне выражать эмоциональные состояния (при ограниченности доступных для этого средств) и понимать их выражение у окружающих.

Обсуждение. На что именно в походке нужно обращать внимание, дабы понять, что она отображает? Как менялось психологическое состояние участников, когда они показывали различные варианты походки? Скорее всего, оно действительно начинало приближаться к тому, что было показано. Где и как можно использовать такой способ саморегуляции – внешне демонстрировать те состояния, которые мы хотим у себя вызвать? Какие качества творческого мышления тренируются с помощью такого упражнения?

7. «Преодоление стрессов»

Стресс – это общая реакция организма на нагрузку. Она носит неспецифический характер, т. е. мы реагируем именно на нагрузку как таковую, а не на конкретные ее виды. Уровень стресса, в котором находится человек, зависит не только (и не столько) от жизненных событий самих по себе, сколько от того, как мы их воспринимаем. Уверенное поведение подразумевает, что мы не драматизируем происходящее, и тратим силы не столько на переживания по его поводу, сколько на то, чтобы реально изменить жизненную ситуацию.



Занятие включает, наряду с разминками и упражнениями на развитие навыков самоконтроля, несколько упражнений, направленных на изменение восприятия жизненных ситуаций таким образом, чтобы они выступали не источником переживаний, а руководством к действию.

Упражнение «Рак-отшельник»

Описание упражнения. Участники разбиваются на тройки. Два человека из каждой тройки встают лицом друг к другу берутся за руки и изображают морскую раковину – «домик» для рака-отшельника. Третий участник находится между ними и изображает «жильца» – рака-отшельника. Водящий дает команды:

- ◆ «Жильцы ищут домики»: по этой команде «раки-отшельники» выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, а «раковины» остаются на месте.
- ◆ «Домики ищут жильцов»: «раки-отшельники» остаются на месте, а «раковины», не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов.
- ◆ «Буря»: по этой команде все покидают свои места, «раки-отшельники» начинают искать себе новые убежища, а «раковины» – новых жильцов.

Игра проходит интереснее, если количество участников таково, что кто-то один

каждый раз остается «бездомным» (он и становится очередным водящим).

Психологический смысл упражнения. Разминка, мобилизация внимания участников, тренировка умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

Обсуждение. Какие умения развивает эта игра? В каких реальных жизненных ситуациях они востребованы?

Упражнение «Спящие львы»

Описание упражнения. Сидящие участники изображают спящих львов: «Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами – вдруг обнаружится какая-то опасность?». Водящий свободно перемещается между ними. Его задача – вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать все что угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех) у какого-то из участников, играющих роли львов, тот встает со своего места и присоединяется к водящему, теперь они «тормошат» остальных игроков уже вдвоем. Когда не выдержит третий участник, он, присоединяется к водящим и т. д. Побеждает тот, кто дольше всех сможет, сохранив невозмутимость, удержаться в положении «спящего льва».

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести из этого состояния.



Обсуждение. Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость, пробить в положении «спящих львов»?

Где в жизни может пригодиться умение сохранять спокойствие? Что важнее: умение не демонстрировать какие-либо эмоции в ответ на происходящее вокруг или умение вообще не испытывать их, внутренне «отключаться» от происходящего?

Упражнение «Два дела»

Описание упражнения. Доброволец-водящий садится на стул, в упражнении одновременно с ним участвуют еще три человека. Один из них садится напротив водящего и начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Тот выполняет роль «живого зеркала», повторяя все увиденное. Два других участника в это же время садятся от него по бокам и начинают в быстром темпе поочередно задавать ему какие-либо вопросы. Тот должен, не прекращая копирования движений, отвечать на вопросы, по возможности логично и по смыслу. Упражнение продолжается 1–2 минуты, потом на роль водящего приглашается следующий доброволец.

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения распределять внимание между несколькими действиями, уверенно вести себя и не теряться в ситуациях информационной перегрузки, когда разнородная информация, требующая немедленной

реакции, поступает сразу из нескольких источников. Полезно рассказать участникам, что создание такой перегрузки – один из излюбленных приемов манипуляторов, стремящихся «задушить голову» человеку, лишить его возможности принять самостоятельное и осмысленное решение.

Обсуждение. Что вызывало затруднения при выполнении этого упражнения, а что помогало распределить внимание и успешно справляться сразу с несколькими делами? Когда в жизни возникают ситуации, требующие восприятия информации одновременно из нескольких источников и быстрой реакции на нее? Можете ли вы привести примеры из жизненного опыта, когда на человека специально обрушивают сразу слишком много информации, чтобы он растерялся, утратил возможность здраво мыслить? Какие рекомендации можно дать себе и другим людям, чтобы не растеряться, если вдруг возникнет такая ситуация?

Упражнение «Плюсы и минусы»

Описание упражнения. Участникам предлагается придумать и кратко, одной-двумя фразами описать примеры двух жизненных событий – хорошего и плохого. Потом участников просят объединиться в подгруппы по 3–4 человека, в них обменяться своими примерами и придумать в каждом из этих событий по три положительных и по три отрицательных момента. Это должно касаться и хороших, и плохих событий, т. е. в первых надо постараться найти наряду с положительными и отрицательные стороны, а во вторых – положительные. Так, например, положительное событие «Внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (так как они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» позволяет прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т. п. Когда эта часть работы завершена (10–15 минут), представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а также положительные и отрицательных следствий каждого из них.

Психологический смысл упражнения. Упражнение демонстрирует возможность неоднозначной трактовки даже тех жизненных событий, которые на первый взгляд воспринимаются как однозначно хорошие или плохие. Это иллюстрирует тот факт, что стресс зависит не столько от жизненных событий как таковых, сколько от того, как мы их воспринимаем. Участники учатся смотреть на события более гибко, находить в них как положительные, так и отрицательные стороны.

Обсуждение. Мало какие жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них так или иначе присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно тяжело разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях. К чему приводит такая «однобокость» мировосприятия? Как ее можно преодолеть? Что помогает в этом?

Упражнение «Двойные каракули»

Описание упражнения. Участников просят вспомнить какую-либо свою проблему над разрешением которой они думают в последнее время, и кратко, двумя-тремя фразами, описать ее суть (2–3 минуты). Потом записи на некоторое время откладываются в сторону. Участникам дают по листу бумаги и по два карандаша разных цветов. Один карандаш берется в правую руку, другой в левую. Участники, закрыв глаза, в течение минуты рисуют одновременно двумя карандашами все, что придет им в голову (чаще всего в итоге получаются неразборчивые каракули двух цветов). После этого участников просят перечитать то, что они записали по поводу своей проблемы, внимательно посмотреть на получившиеся рисунки и предложить как можно больше ассоциаций о том, как эти изображения могут быть связаны с поставленной проблемой и способами ее решения.

Психологический смысл упражнения. Техника позволяет задействовать ассоциативное мышление и творческий потенциал участников при решении реальных жизненных проблем.

Обсуждение. Участники делятся выводами, которые они сделали лично для себя из этого упражнения. При желании они могут также рассказать более подробно о своей

проблеме и о том, какие ассоциации по поводу способов ее решения у них возникли.

Упражнение «Внутреннее кино»

Описание упражнения. Участников просят вспомнить какую-либо жизненную проблему, беспокоящую их на данный момент, решение которой они ищут, и кратко, одним-двумя предложениями, записать суть данной проблемы (2–3 минуты). Потом их просят представить, что им надо написать киносценарий, который бы позволил экранизировать их проблему. Сценарий должен включать описание 4–5 коротких сцен-кадров, отражающих сущность проблемы и возможные способы ее решения. При подготовке описания каждой из сцен нужно дать ответ на следующие вопросы.

◆ Где происходит действие, какие герои в нем участвуют?

◆ Каковы цели этих героев, какими способами они к ним стремятся? ◆ Что конкретно они делают, какие реплики говорят?

На подготовку сценария отводится 8-12 мин. Не обязательно создавать его подробное описание, однако ключевые моменты каждой из сцен желательно зафиксировать в письменной форме. По его завершении участников просят закрыть глаза, расслабиться и представить себе, что они сидят в кинотеатре и видят на экране кадры, отснятые по их сценариям (2–3 мин). Желательно сопровождать этот этап спокойной, расслабляющей музыкой. Когда эта часть работы завершена, участников просят минуту-две спокойно посидеть и поразмышлять, какое впечатление произвели бы на них эти кадры, будь они действительно кинозрителями, и какие выводы они бы сделали для себя, увидев такой кинофрагмент.

Упражнение предъявляет повышенные требования к интеллектуальным возможностям человека, подразумевает развитость его воображения и способность к зрительному представлению возникших идей. Следует избегать его проведения в группах, участники которых не обладают такими качествами.

Психологический смысл упражнения. Ознакомление участников с одной из техник психологической работы с проблемами – деперсонализацией. Ее суть состоит в том, что человек представляет себе беспокоящую его проблему как не касающуюся его лично, а ту, по отношению к которой он лишь сторонний наблюдатель. Самый простой способ добиться такого эффекта – представить себя зрителем кино, в котором показывается эта проблема, увидеть ее «на внутреннем экране». Это помогает снизить интенсивность связанных с ней эмоций и подойти к ее рациональному анализу, а также более полно осознать собственное поведение в подобной ситуации.

Обсуждение. Поскольку проблемы, вспомнившиеся участникам в ходе выполнения этого упражнения, могут иметь весьма личный характер, нет смысла настаивать, чтобы все они подробно делились ими. Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя из этого упражнения, а также поделиться своими соображениями о том, где в жизни можно использовать такую технику работы с проблемами.

Тем, кто желает более подробно рассказать о том, о какой проблеме размышлял и что конкретно оказалось в его сценарии, слово предоставляется после того, как участники поделятся общими соображениями о данной технике.

Упражнение «Через три года»

Описание упражнения. Участников просят составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают (3–5 пунктов). Когда список составлен, собравшимся предлагается представить, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» – словно с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы.

◆ Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?

◆ Как она влияет вашу жизнь теперь, по прошествии трех лет?

◆ Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, то как бы вы стали ее решать?

Упражнение может выполняться в подгруппах по 3–4 человека, тогда каждый

озвучивает пункты из своего списка и дает ответы на поставленные вопросы. Некоторые участники не хотят выносить подобный материал на публичное обсуждение и предпочитают работать индивидуально. Следует предоставить желающим такую возможность (в этом случае упражнение выполняется письменно, записи остаются у участника).

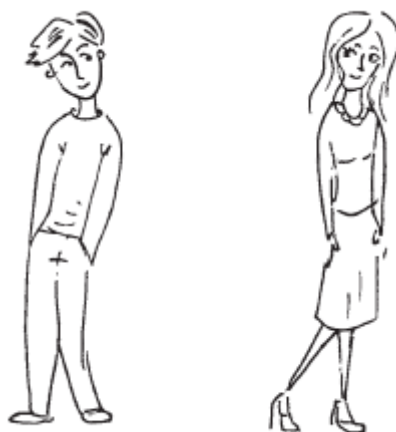
Психологический смысл упражнения. Упражнение позволяет взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно дает участникам повод задуматься, какая деятельность для них действительно важна, а о чем, кажуемся сейчас таким важным, через несколько лет они даже не вспомнят.

Психологами установлено, что мы достигаем 80 % успехов, затрачивая на это всего 20 % усилий, а оставшиеся 80 % наших усилий обеспечивают лишь 20 % достижений. Мысленный «взгляд из будущего» помогает понять, какие же наши дела относятся к наиболее важным, обеспечивающим 80 % жизненного успеха.

Обсуждение. Какие виды деятельности и проблемы представляются участникам с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие второстепенными? Насколько это совпадает с представлениями о важности/неважности решения этих же проблем, если судить о них только с позиции нынешнего дня? О чем свидетельствует ситуация, когда понимаешь, что через 3 года не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми озабочен сегодня? Какой вывод сделал лично для себя каждый из участников этого упражнения?

8. «Учимся общаться»

Упражнения, сгруппированные в это занятие, направлены на развитие компетентности в общении, в частности на тренировку навыков использования вербальных и невербальных средств коммуникации. Конечно, одного занятия для достижения устойчивых результатов в этой сфере совершенно недостаточно, однако в контексте тренинга уверенного поведения представляется важным хотя бы вскользь затронуть данную тему, поскольку уверенное или неуверенное поведение проявляется в первую очередь как раз в ситуациях общения [14].



Упражнение «Многоножка»

Описание упражнения. Участники делятся на 2–3 команды и выстраиваются в колонны. Каждый из них сгибает левую ногу и берется двумя руками за согнутую ногу стоящего впереди участника (в области голеностопного сустава). По команде ведущего колонны в таком виде начинают двигаться, между ними организуется соревнование на скорость перемещения.

Психологический смысл упражнения. Разминка, сплочение, тренировка уверенного поведения при необходимости координировать свои действия с действиями других.

Обсуждение. Достаточно краткого обмена впечатлениями.

Упражнение «Три слова»

Описание упражнения. Упражнение выполняется в четверках.

Вариант 1. Два участника произносят по одному любому слову, пришедшему им в голову. Третий участник должен быстро произнести еще одно слово, которое было бы связано по смыслу со сказанными двумя предыдущими участниками. А четвертый придумывает предложение, которое включало бы все три слова, сказанные ранее.

Вариант 2. Троице участникам предлагается придумать по одному слову, начинающимся на одну и ту же букву, названную ведущим. А четвертый участник придумывает предложение, которое включало бы в себя эти три слова. (Например, названы слова арбуз, абажур, афоризм. Тогда предложение может выглядеть, так: «Сделать из кожуры арбуза абажур – глупость, достойная афоризма!»).

Потом роли участников меняются, чтобы у каждого была возможность попробовать себя как в придумывании слов, так и в составлении предложений.

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения быстро ориентироваться в поступающей информации, объединять ее фрагменты, генерировать идеи. Развитие речевой гибкости.

Обсуждение. Какая роль кому больше понравилась и чем именно? Что за качества, с точки зрения участников, тренируются в этом упражнении, для чего они нужны? Какие варианты запомнились, показались наиболее интересными и оригинальными? Чем именно?

Упражнение «Воздушный бой»

Описание упражнения. Участники делятся на две команды. Члены одной из них становятся «самолетами-штурмовиками». Их задача – пробежать от одной стены помещения до другой, поразить цель (попасть в указанную ведущим мишень «снарядом» из смятого бумажного листа) и вернуться назад. Члены другой команды – «зенитные батареи» – располагаются неподвижно. Их задача – попасть в «штурмовики» своими снарядами, тоже сделанными из смятых бумажных листов. В кого попали – выбывает из игры до конца раунда. Запас «снарядов» у каждого игрока и одной, и другой команды ограничен тремя штуками на раунд. Игра продолжается 2–3 раунда, потом команды меняются ролями и игра повторяется. Ведущему нужно следить, чтобы «зенитные батареи» не располагались слишком близко к мишени (в зависимости от размера помещения и количества участников, минимальное расстояние может быть 2–4 м). Победители определяются в номинациях «Самый меткий бомбардир» (попал в мишень наибольшим количеством «снарядов»), «Самый меткий зенитчик» (сбил наибольшее количество «самолетов»).



Возможна модификация «Ночной воздушный бой». В этом случае «зенитчики» закрывают или завязывают глаза, а «штурмовики» при перемещении издадут гудение, имитирующее шум авиационных моторов. Задача «зенитчиков» – поразить их вслепую, ориентируясь на звук. В таком варианте целесообразно запретить «штурмовикам» перемещаться бегом, а предписать им двигаться только шагом (иначе игра будет слишком

простой для них и сложной для «зенитчиков»).

Психологический смысл упражнения. Тренировка оперативности реакции, уверенного поведения в быстро и непредсказуемо меняющейся ситуации, умения интуитивно понимать намерения других людей.

Обсуждение. Что, с точки зрения участников, характерно самых результативных «штурмовиков» и «зенитчиков»? Какие качества помогли им достигнуть успехов? В каких жизненных ситуациях востребованы эти качества?

Упражнение «Стыковка»

Описание упражнения. В игре участвуют два добровольца, изображающие «космические корабли». Перед началом игры они расходятся на расстояние 4–5 м и закрывают глаза, после чего им нужно совершить стыковку – встретиться ладонями и сомкнуть пальцы в замок.



Еще два участника играют роли «космонавтов» – с помощью команд, подаваемых голосом, каждый управляет движениями своего «космического корабля» таким образом, чтобы оба «орбитальных объекта» смогли состыковаться. Игра может повторяться несколько раз с разными участниками.

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения управлять другим человеком, а также самому подчиняться командам. Для успешного выполнения упражнения недостаточно механически отдавать команды, нужно мысленно «вжиться» в другого человека, смотреть на ситуацию как бы его глазами и управлять им исходя из такой позиции.

Обсуждение. Какие эмоции возникали у участников, находившихся в ролях «космических кораблей» и «космонавтов»? Какими качествами предопределялся успех выполнения этого упражнения, где в жизни они востребованы?

Упражнение «У кого предмет?»

Описание упражнения. Участники стоят в плотном кругу, повернувшись лицом внутрь круга, сложив руки за спиной ладонями наружу. Водящий находится в центре круга. Ведущий обходит круг снаружи и по возможности незаметно кладет кому-то из участников в ладони небольшой предмет (спичечный коробок и т. п.). Тот, кому достался предмет, может оставить его у себя, а может передать соседу справа или слева; те, соответственно, тоже или оставляют его, или передают далее. Через 10–15 секунд после того, как предмет был вручен первому игроку, ведущий подает команду «замри», после которой передавать предмет запрещено, он остается в руках у того, у кого находился в этот момент. Задача водящего – внимательно наблюдая за участниками, определить, у кого же находится предмет. Ему дается три попытки. Если он угадывает, тот, у кого был предмет, становится новым водящим, если не угадывает – игра повторяется.

Психологический смысл упражнения. Для водящего это тренировка наблюдательности,

умения воспринимать даже небольшие движения человека, изменения его позы и мимики. Для остальных участников, наоборот, тренировка умения действовать незаметно, не выдавая себя.

Обсуждение. По каким именно признакам водящие судили, у кого находится предмет? Что оказалось для них самым информативным? В каких ситуациях, связанных с общением, важна наблюдательность, умение замечать даже небольшие движения человека, изменения его позы или выражения лица?

Упражнение «Вопрос-ответ»

Описание упражнения. Участники сидят в кругу, водящий – в центре. Он задает другим участникам любые вопросы одного из двух типов:

◆ **Закрытые:** подразумевающие короткий, односложный ответ («да», «нет», «не знаю») или ссылку на какой-то конкретный, однозначный факт. Примеры подобных вопросов: «Ты был в кино в последний месяц?», «В каком году началась Великая Отечественная война?».

◆ **Открытые:** подразумевающие развернутый, многословный ответ. Примеры: «Какие фильмы ты предпочитаешь?», «Каковы причины начала Великой Отечественной войны?».

Каждый заданный вопрос адресован кому-то конкретно, но отвечает на него не тот, кому он задан, а его соседи: если задан закрытый вопрос, то сосед справа, а если открытый, то слева. Кто ошибается – сам становится водящим.

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения адекватно реагировать в быстро меняющихся ситуациях, связанных с неожиданностью. Ознакомление с понятиями «открытые/закрытые вопросы», получение материала для обсуждения, в каких ситуациях общения уместны эти типы вопросов.

Обсуждение. Какие вопросы было легче формулировать – открытые или закрытые? А на что отвечать? В каких ситуациях общения более уместны открытые вопросы, а в каких закрытые?

Упражнение «Другими словами»

Описание упражнения. Участники объединяются в команды по 4 человека. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из 6–8 слов (например: «Скоро будет восьмое марта – Международный женский день»). Тот должен передать ее далее другому напарнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, которые были в оригинальной фразе (за исключением частиц и предлогов). Следующий участник передает фразу дальше, опять же используя другие слова и т. д., пока она не будет произнесена в различных вариантах всеми четырьмя игроками. Ведущий и еще 2–3 добровольца выступают в роли арбитров – следят, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование, кто быстрее передаст таким образом высказывания (фразы всем даются разные, но сходные по сложности и количеству слов).

Психологический смысл упражнения. Тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами.

Обсуждение. Кому сложно было выполнять это задание и насколько? С чем конкретно связаны затруднения: недостатком подходящих слов, сложностью быстро вспомнить их, необходимостью помнить все уже употребленные другими участниками слова, еще с чем-то? В каких реальных ситуациях общения важно уметь высказывать одну и ту же мысль с помощью разных фраз?

Упражнение «Отгадай предмет»

Описание упражнения. Водящий загадывает любой предмет, находящийся на виду в том помещении, где проходят занятия. Остальные участники должны отгадать, что это за предмет. Для этого они задают уточняющие вопросы, на которые водящий отвечает «да» или «нет» (допускается также ответ «не знаю» или, если заданный вопрос неприменим к предмету, «сложно сказать»). Каждый участник по очереди формулирует по одному вопросу. Если кому-то кажется, что он понял, о каком предмете идет речь, то может в любой момент озвучить свою версию (не важно, его очередь задавать вопрос или нет). Если отгадка верна –

он сам становится водящим и загадывает новый предмет, если неверна – выбывает из игры до конца раунда.

Психологический смысл упражнения. Выработка умения задавать вопросы, позволяющие эффективно получить нужную информацию, тренировка сообразительности.

Обсуждение. Какие вопросы оказались наиболее информативными, позволяющими быстрее всего приблизиться к отгадке? Скорее всего, те, которые не только были ясно и четко сформулированы, но и базировались на определенном предположении задающего, позволяли отнести предмет к какому-либо классу (мебель, одежда, деталь интерьера и т. п.). В каких жизненных ситуациях важно умение задавать точные и информативные вопросы?

Упражнение «Кошки и собаки»

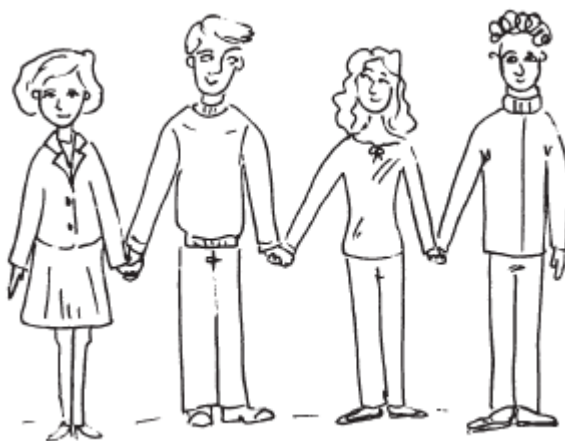
Описание упражнения. Участники делятся на две команды – «кошки» и «собаки». В каждой из них выбирается водящий, который выходит за дверь, а остальные члены команд в это время прячут в помещении по одному предмету. Потом водящие возвращаются, их задача – найти спрятанное своей командой. Команды им в этом помогают: «кошки» при приближении водящего к спрятанному предмету начинают мяукать, и делают это тем громче, чем ближе находка. «Собаки» помогают своему водящему таким же образом, но лая. Более простой вариант – всем участникам команд разрешено двигаться и перемещаться (тогда они могут давать подсказки направлением голоса), сложный – перемещается только водящий, остальные должны сохранять неподвижность. Упражнение проходит более динамично, если обе команды играют одновременно и организуется соревнование, водящий какой из них быстрее найдет свой предмет.

Психологический смысл упражнения. Успешность выполнения этого упражнения зависит от слаженности действий внутри команд, а также от того, в какой степени водящим удастся разобраться в информационном шуме и принимать решения о своих действиях на основе избирательного восприятия этой информации.

Обсуждение. Как взаимодействовали между собой члены команд: каждый издавал звуки по своему усмотрению, кто-то взял на себя роль лидера, или удалось выработать некую общую стратегию действий? Что было сложнее всего для водящих, а что, наоборот, облегчало их поиски?

9. «Уверенность в отношениях»

Занятие направлено на тренировку умения проявлять *уверенность в межличностных отношениях*, в частности при отстаивании своих интересов. Наиболее важная составная часть этого занятия – последовательность из трех упражнений («Три способа поведения», «Оптимальные варианты», «Агрессивный и застенчивый»), на примере которых демонстрируется, что значит уверенно вести себя в общении и как такое поведение отличается от застенчивого и агрессивного.



Упражнение «Поймать в круг»

Описание упражнения. Два участника (лучше, если самые высокие в группе) встают лицом друг к другу и берутся за руки, остальные свободно перемещаются вокруг них. Задача этих двоих – поймать кого-нибудь из оставшихся (не расцепляя руки, а «накинув» их на другого игрока сверху). Пойманный встраивается между первыми двумя, берет их за руки так, чтобы образовался круг из трех человек. Следующего участника они ловят уже втроем; пойманный становится очередным сектором круга и т. д. Задача – поймать всех участников. Если остались 1–2 человека, изловить которых никак не удастся, игра может быть завершена и раньше.

Психологический смысл упражнения. Разминка, тренировка умения уверенно действовать в быстро меняющихся ситуациях слаженно с партнерами.

Обсуждение. Как изменялась специфика «ловли» участников по мере увеличения количества людей, находящихся в кругу? Какие качества, кроме ловкости, позволили участникам, которых дольше всех не могли поймать, успешнее других уворачиваться?

Кошки-мышки

Описание упражнения.

Вариант 1. Участники, взявшись за руки, образуют максимально широкий круг. В игре два водящих, один играет роль кошки, другой – мышки. Они выходят в центр круга. Задача «кошки» – поймать «мышку». Глаза «кошки» завязаны. Она ловит «мышку» вслепую, по издаваемым той звукам. У участника, играющего роль мышки, глаза открыты, и он может свободно перемещаться, но обязан не реже, чем каждые 3 секунды, издавать писк, ориентируясь на который кошка его и ловит. Выходить за пределы круга участникам нельзя, задача стоящих в кругу – предостеречь «кошку» от этого. Когда она подходит слишком близко к кому-либо из образующих круг участников, тот начинает издавать предостерегающее шипение. Если этого оказывается недостаточно и кошка все равно движется за пределы круга, то ее можно «вручную» развернуть обратно и легонько подтолкнуть в направлении центра круга.

Вариант 2. Участники стоят в широком кругу, опустив руки вниз. Глаза обоих водящих открыты, им разрешено выходить за пределы круга. Когда «мышка» пробегает между какой-либо пары участников, стоящих в кругу, те следом за ней закрывают проход (взяв друг друга за руки). Ни «кошка», ни сама «мышка» пробежать в этом месте уже не могут, им нужно воспользоваться другим путем. Если «мышка», закрыв все пути, оказалась в безопасности внутри круга, а «кошка» снаружи (или наоборот), то «мышка» считается победившей в игре. Если же все проходы закрываются, а оба водящих оказались либо внутри, либо вне круга, побеждает «кошка».

Смысл упражнения. Развитие чувствительности к партнерам по общению, тренировка умения уверенно и ловко действовать в быстро меняющейся ситуации.

Обсуждение. Сначала «кошки» и «мышки» обмениваются впечатлениями, возникшими по ходу игры, и соображениями о том, чем предопределяется успех в этой игре и какие качества она позволяет развивать. Потом слово предоставляется тем участникам, которые образовывали круг: они делятся своими наблюдениями о том, какие моменты игры показали им наиболее интересными и поучительными, чем именно.

Упражнение «Странные ответы»

Описание упражнения. Два-три водящих получают следующую инструкцию: «Вы будете задавать по кругу другим участникам любые вопросы, на которые те должны отвечать одним из трех слов – «да», «нет» и «не знаю». Ваша задача – понять, по какому принципу они дают ответы на ваши вопросы». После этого водящие выходят за дверь, а остальным участникам разъясняются правила, в соответствии с которыми они должны давать ответы. Первый отвечающий в любом случае говорит «да». А каждый последующий отвечает не на тот вопрос, который задан ему самому, а на тот, который был адресован предыдущему участнику. Прежде чем звать водящих, полезно потренироваться с участием ведущего: тот задает участникам несколько вопросов, а они отвечают ему согласно этому правилу.

Потом водящие по одному приглашаются в аудиторию, задают группе вопросы и стремятся понять правило, в соответствии с которым даются ответы.

Психологический смысл упражнения. Возможность понаблюдать за человеческими реакциями и, для водящих, потренировать собственное уверенное поведение в ситуациях, когда окружающие ведут себя странным, непонятным образом, а нужно все-таки понять, что именно стоит за такими их действиями.

Обсуждение. Сначала слово получают водящие: какое впечатление у них возникло в ходе игры, что помогло им понять правило или, наоборот, сбивало их с толку? Потом слово предоставляется другим участникам: какие интересные поведенческие проявления со стороны водящих были замечены, когда те оказывались в затруднительной ситуации, не понимали логику, по которой даются ответы? Когда в жизни возникают ситуации, в которых поведение окружающих кажется нам странным и непонятным, хотя на самом деле оно имеет вполне логичное объяснение?

Упражнение «Три способа поведения»

Описание упражнения. Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций (необходимость вернуть в магазин некачественный товар, отказать приятелю в какой-либо нетактичной просьбе и т. п., примеры могут предложить сами участники), в которых им дается задание вести себя в соответствии с одним из следующих стилей поведения:

Застенчиво: говорить виноватым тоном, тихим голосом, потупив взгляд, не настаивать на своих требованиях, соглашаться с возражениями собеседника, подчеркивать его превосходство над собой («вы лучше знаете», «вам виднее» и т. п.) и свою зависимость от его решения.

Уверенно: говорить спокойно, умеренно-громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, не прибегать к обвинениям и угрозам, высказываться по существу конфликтной ситуации, не «переходя на личности». Критика допускается, но она должна касаться не собеседника как личности, а конкретных деталей ситуации.

Агрессивно: говорить громко, энергично жестикулируя, выразить возмущение, формулировать свои требования в форме категоричного приказа, критиковать собеседника как личность, при возражениях с его стороны немедленно переходить к угрозам (пожаловаться куда-либо, «устроить проблемы» и т. п.).



Каждая из выбранных сенок проигрывается трижды (1–2 минуты на повторение). Тот партнер, который предъявляет претензии или требует что-либо, ведет себя в соответствии с одним из указанных стилей. Второй партнер, на которого направлены претензии, специальных инструкций о том, каким должно быть его поведение, не получает, и действует так, как ему представляется наиболее уместным. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и получают задание фиксировать в поведении игроков все проявления,

свидетельствующие о том, к какому стилю относится их поведение. После проигрывания каждой сценки они делятся своими наблюдениями.

Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, что такое уверенное поведение в конфликтной ситуации, посредством сравнения с другими стилями поведения (застенчивым и агрессивным), и его тренировка. Обсуждение плюсов и минусов каждого из указанных поведенческих стилей.

Обсуждение. Какие чувства возникали у игроков, демонстрировавших застенчивое, уверенное и агрессивное поведение? А у тех, на кого оно было направлено? Что оказалось более результативным в каждом из выбранных сюжетов, с большей вероятностью позволило бы достигнуть цели? В каких ситуациях уместнее поведение того или иного из трех стилей, что за преимущества они дают?

Упражнение «Оптимальные варианты»

Описание упражнения. Участники объединяются в подгруппы по 3–4 человека. Им предоставляется для ознакомления описание нескольких конфликтных ситуаций, например таких:

- ◆ ты купил музыкальный плеер, принес его домой и вдруг обнаружил, что он не работает. Принес его назад в магазин и попросил заменить, а там сказали, что менять ничего не будут, и гарантийных мастерских этой фирмы у вас в городе нет, поэтому тебе нужно самому послать плеер производителям по почте;
- ◆ ты стоишь в очереди, и вдруг невесть откуда взявшийся парень с девушкой встают прямо перед тобой, как будто так оно и нужно.



Задача участников – придумать, прорепетировать и продемонстрировать сценки, отражающие оптимальные (т. е. позволяющие добиться цели с наибольшей вероятностью и с наименьшими затратами сил) варианты уверенного, агрессивного и застенчивого поведения [15] применительно к каждой из этих ситуаций. На подготовку дается 8-10 минут.

Конфликтные ситуации могут быть предложены и самими участниками.

Психологический смысл упражнения. Повышение гибкости поведения в разных ситуациях, демонстрация возможностей вести себя в них как уверенно, так и агрессивно либо застенчиво. Демонстрация того, что в зависимости от ситуации, в которой оказался человек, могут быть оптимальны разные стратегии поведения.

Обсуждение. Как каждому из участников было более комфортно себя вести – уверенно, застенчиво или агрессивно? С чем это связано? Бывают ли такие ситуации, в которых более эффективно действовать не уверенно, а застенчиво или агрессивно?

Упражнение «Агрессивный и застенчивый»

Описание упражнения. Упражнение выполняется в тройках. Тот, кто начинает его, совершает какое-либо движение, которое само по себе нейтрально, не свидетельствует о враждебности по отношению к окружающим или об обвинении их в чем-либо (например, опускает голову). Задачи двух других участников таковы: один из них истолковывает эти

действия таким образом, как сделал бы агрессивный человек, второй – так, как застенчивый. Например: «Он опустил голову и прячет взгляд – значит, в чем-то виноват передо мной, а раз так – надо бы его проучить!» или «Он опустил голову чтобы я не встретился с ним взглядом – наверное, я перед ним виноват, и взглянуть ему в глаза мне было бы очень стыдно!»

Целесообразнее организовывать это упражнение так, чтобы каждая из троек работала последовательно, на виду у всей остальной группы.

Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, как неоднозначно могут быть восприняты одни и те же действия человека в зависимости от установок воспринимающего. Обычно человек приписывает другим именно те намерения, которыми руководствуется сам, даже если их поведение не дает тому каких-либо объективных оснований.

Обсуждение. Какие впечатления у вас возникли, когда вы сами участвовали в этом упражнении и наблюдали его со стороны? Исходя из чего люди обычно решают, как именно истолковать действия окружающих? Приведите жизненные примеры, когда разные люди понимают одни и те же действия противоположным образом. Какие выводы из этого упражнения вы сделали лично для себя?

Целесообразно обратить внимание участников на то, что и в той и в другой игровой ситуации мы начинаем рассуждать за других. И, как правило, ошибаемся в своих суждениях.

Упражнение «Место для знакомства»

Описание упражнения. Сначала каждый участник придумывает, с каким человеком ему было бы интересно познакомиться – какого он пола и возраста, какими качествами обладает, чем занимается и т. п. (3–5 минут). Это должен быть именно обобщенный образ того, с кем интересно завести знакомство, но не конкретный персонаж типа эстрадной звезды и т. п. А потом нужно предложить и записать как можно больше мест, где есть шанс встретить такого человека, причем вполне реальных, куда участники могут попасть, а не нечто из области фантастики. Упражнение завершается тем, что участники представляют свои предположения о местах встречи.

Смысл упражнения. Упражнение позволяет перевести фокус внимания от намерения познакомиться с кем-то вообще к конкретике: поиску тех мест, где больше всего шансов встретить искомого человека. Это способствует преодолению социальной изоляции, повышает уверенность в ситуациях межличностного взаимодействия.

Обсуждение. Очевидно, чтобы встретить интересных людей, нужно бывать в местах, которые такие люди посещают. Что же побуждает человека вместо этого пассивно ждать, когда в его поле зрения подобные собеседники окажутся сами? В какое из мест, предложенных вами, вы действительно пойдете, когда именно? «Хочешь отыскать гриб – значит, сначала найди лес, где растут грибы, а там он сам найдется. А хочешь познакомиться с интересными людьми – найди места, где “водятся” такие люди!»

Упражнение «Через пороги»

Описание упражнения. Участники садятся в свободный круг диаметром не менее 4–5 м. Один доброволец изображает «корабль, идущий через каменистые пороги», второй – «капитана корабля». Пороги изображаются с помощью 5–6 стульев, выставленных в середине круга, туда же выходят еще несколько желающих, изображающих «скалы». Задача «корабля» – пройти с закрытыми или завязанными глазами через эти препятствия в «гавань» (к участнику, расположенному с противоположной стороны круга). «Капитан» руководит его движениями, подавая команды с помощью голоса. Потом партнеры меняются ролями. Игра может повторяться несколько раз с различными добровольцами.

Психологический смысл упражнения. Развитие доверия, тренировка умения управлять другим человеком и действовать по командам партнера при невозможности самостоятельно получить нужную информацию, необходимости положиться на него.

Обсуждение. Кому больше понравилась роль «корабля», а кому «капитана», чем именно? Какие эмоции возникали при исполнении первой и второй ролей? Какие качества должен проявлять тот и другой партнер для успешного выполнения этого задания, в каких реальных жизненных ситуациях нужны такие же качества?

10. «Решение конфликтов»

Конфликты – это ситуации, когда происходит резкое обострение противоречий между людьми. Именно тогда наиболее ярко проявляется умение уверенно вести себя, стремясь к достижению собственных целей, но делая это без агрессии по отношению к окружающим. Занятие посвящено не столько конфликтологии как таковой (это тема, как минимум, для отдельного тренинга), сколько тренировке умения действовать оперативно и целенаправленно в ситуациях, когда возникают противоречия в интересах между участниками [16].



Упражнение «Передерни веревочку»

Описание упражнения. Два участника садятся спиной друг к другу на расстоянии 2–3 м один от другого. Между ними по полу протягивается веревочка таким образом, чтобы ее концы находились между ножками стульев, на которых сидят эти два участника. Их задача – по команде встать, добежать до стула второго игрока, сесть и дернуть веревочку. Побеждает тот, кто сделает это первым.

Психологический смысл упражнения. Тренировка оперативности реакции, умения мобилизовать себя для быстрого достижения цели.

Обсуждение. Участники обмениваются впечатлениями, а также соображениями о том, какие качества, помимо скорости реакции, важны для победы в этом упражнении.

Упражнение «Перетягивание газеты»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары (желательно, чтобы партнеры были примерно равны по своим физическим возможностям), получают по одной газете на пару и сворачивают из нее трубочку. Потом они на расстоянии примерно метра друг от друга становятся на одну ногу, подгибая другую и придерживая ее одной рукой. Свободной рукой они берут трубочку из газеты и начинают перетягивать ее, стремясь вывести друг друга из равновесия, но дозируя усилие таким образом, чтобы газета не порвалась.

Психологический смысл упражнения. Упражнение иллюстрирует сценарий, по которому довольно часто развиваются межличностные конфликты: партнеры «перетягивают» друг друга, но при этом не имеют возможности делать это с применением силы, а вынуждены действовать мягко, полагаясь в большей степени на хитрость, в противном случае это грозит разрывом отношений.

Обсуждение. Чем определялась победа в ситуации единоборства, где нельзя было положиться на грубую силу, поскольку это сразу приводило к разрыву «связующего звена» между участниками? Такая ситуация часто возникает в конфликтах между людьми – по сути, отношения превращаются в борьбу, но грубыми силовыми методами вести ее нельзя, поскольку это приведет к разрыву отношений, а целей конфликта достигнуть при этом не удастся. Приведите с опорой на свой жизненный опыт примеры таких ситуаций и того, как люди ведут себя в них.

Упражнение «Хвосты»

Описание упражнения.

Вариант 1. Каждый участник отводит левую руку назад и располагает на уровне пояса открытой ладонью назад, изображая таким образом «хвост». Правая рука остается свободной. По команде ведущего все начинают перемещаться, стараясь ухватиться за хвосты других участников и при этом уберечь свой собственный. Тот, кого схватили за хвост, останавливается на месте и больше не имеет права перемещаться, но может ловить за хвосты других участников, пробегающих мимо. Игра продолжается до того момента, когда все участники, кроме одного, окажутся обездвижены.

Вариант 2. Участники объединяются в пары. На каждую пару выдается один бумажный «хвост» (это может быть бумажная «липучка» или просто полоска длиной 15–20 см, которую можно прикрепить к одежде). Партнеры встают в затылок друг другу, задний держит переднего за пояс. Хвост крепится к тому, кто находится в паре сзади. По команде ведущего пары начинают перемещаться, стараясь оторвать как можно больше хвостов у других пар и сохранить свой собственный (расцепляться при этом нельзя, задний должен постоянно держать переднего за пояс). Если у пары оторвали хвост, она должна немедленно прицепить себе новый из числа трофейных, а при отсутствии такового выбывает из игры. Побеждает та пара, которая за время игры (1,5–2 минуты) наберет как можно больше хвостов.



Психологический смысл упражнения. Разминка, обучение умению уверенно действовать в быстро меняющейся ситуации, материал для обсуждения различных стратегий поведения при наличии противоречия в интересах.

Обсуждение. В чем, с точки зрения участников, основное различие между теми игроками и парами, которые сыграли успешно, и теми, у кого это не получилось? Кто прибегал преимущественно к оборонительной стратегии игры (больше заботился о сохранении своего хвоста), а кто к наступательной («обдирал» чужие хвосты, а о своем заботился меньше)? Какая стратегия оказалась более эффективной в разных вариантах игры? В каких жизненных ситуациях целесообразнее действовать оборонительно, а в каких наступательно?

Упражнение «Кто без стула?»

Описание упражнения. Вариант 1. Стулья расставлены по кругу, их количество на один меньше, чем число игроков. Все участники идут по кругу. По сигналу ведущего каждый должен занять ближайший стул. Тот, кто остался без стула, выбывает из игры, после чего еще один стул убирается, проводится следующий раунд и т. д. Победителями признаются 3–4 участника, оставшиеся в игре дольше всех.

Вариант 2. Как и в предыдущем варианте, количество стульев на один меньше, чем число участников. Стулья расставлены по кругу, все сидят на них, а водящий стоит в центре. По его команде все должны встать со своих мест и занять стул своего соседа справа. Задача

водящего – занять место того, кто замешкался.

Психологический смысл упражнения. Выработка умения быстро реагировать на меняющуюся обстановку, где интересы участника вступают в противоречие с интересами других, тренировка регуляции поведения в таких условиях.

Обсуждение. Какие впечатления возникли у участников по ходу этой игры? Какими качествами обладают те, у кого лучше получалась эта игра? Где и для чего в реальной жизни востребованы такие качества?

Упражнение «Наблюдательные марсиане»

Описание упражнения. Участники объединяются в команды по 4–5 человек. Каждому дается задание вспомнить какой-либо конфликт, свидетелем или участником которого он был, и кратко (полминуты-минута на человека) описать его другим членам своей команды. Потом дается 2–3 минуты на внутрикомандное обсуждение того, какой из этих конфликтов наиболее интересен и станет предметом дальнейшего обсуждения. Когда конфликт выбран, тот участник, который привел этот пример, в течение 3–4 минут рассказывает про него более подробно (если он не знает всех деталей этого конфликта, то допустимо добавить их, прибегнув к воображению).



Потом участникам дается следующая инструкция. «Представьте себе, что марсианские ученые, наблюдая за жизнью землян в мощный телескоп, навели его именно на этих конфликтующих людей. Марсианская техника такова, что позволяет видеть людей не только под открытым небом, но и в любом другом месте, а также слышать все их разговоры. Что делают эти люди, марсианские ученые не знают. Но они внимательно наблюдают все, что происходит, и пытаются как-то объяснить происходящее для себя. Опишите, пожалуйста:

- ◆ Что именно разглядели марсиане в свой телескоп? Что их в наибольшей степени удивило?
- ◆ Как они могли бы объяснить для себя причину происходящего? (Хотя они не знают не только того, из-за чего начался весь сыр-бор, но даже что такое «конфликт» в понимании землян).
- ◆ Какие выводы были бы сделаны марсианскими учеными на основе этих наблюдений о людях: каковы их поведенческие особенности, уровень интеллекта?»

Эти вопросы обсуждаются в командах в течение 5–7 минут. Потом представитель от каждой из команд (как правило, тот участник, чей пример обсуждался) выступает перед общей аудиторией, рассказывая о том, какой конфликт стал предметом обсуждения и как бы он выглядел в глазах «марсианских ученых».

Психологический смысл упражнения. Обучение технике анализа конфликтов на основе отстраненного, эмоционально нейтрального взгляда на них. Демонстрация того, что большинство конфликтов при внешнем, невключенном наблюдении выглядят довольно нелепо, и об их участниках складываются негативные впечатления.

Обсуждение. Чем отличаются взгляды на конфликт у тех людей, которые в него непосредственно втянуты, и у тех, кто оказался случайным наблюдателем? Из-за чего конфликтующие люди так часто начинают выглядеть смешно и нелепо? Какими качествами нужно обладать, чтобы держаться в конфликте с достоинством? Насколько вы согласны с утверждением, что лучший способ выйти победителем из конфликта – это отыскать возможность вообще не вступать в него?

Упражнение «Раздвоение»

Описание упражнения. Участникам дается краткое описание какой-либо конфликтной ситуации: например, девочка-подросток хочет пойти поздним вечером на дискотеку, а мама ее туда не отпускает. На роль первого из участников конфликта приглашается один человек, а на роль второго – сразу два. Тот, кто играет роль единолично, говорит реплики обычным образом, а те кто вдвоем – высказываются пословно: кто-то из них говорит одно слово, другой – следующее, и т. д. При этом у них должен получиться связный, логически целостный разговор. Игра повторяется 3–4 раза с разными партнерами.

Психологический смысл упражнения. Обучение навыкам взаимопонимания с партнером, «подстраивания» под него в разговоре. Материал для обсуждения стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

Обсуждение. В чем состояла основная сложность игры двух за одного? Какие качества от них требовались, чтобы получился действительно связный разговор? Сумели бы они выступить вместе как единый собеседник? Какие способы поведения в конфликтах были продемонстрированы: пассивное оправдание, агрессивная атака собеседника, игнорирование его высказываний и уход от темы и т. п.? В каких реальных жизненных ситуациях, связанных с конфликтами, результативны эти способы поведения?

Упражнение «Покажи ситуацию»

Описание упражнения. Участники делятся на пары. Каждой дается на карточке краткое описание какой-либо конфликтной ситуации межличностного взаимодействия, например из числа таких:

- ◆ вы ехали на велосипедах, столкнулись, и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват;
- ◆ ты выбираешь в магазине роликовые коньки, и продавец нахваливает тебе одну модель, говоря, что на них можно очень быстро ездить;
- ◆ ты собираешься поздно вечером на дискотеку, а мама не хочет тебя туда отпускать, говоря, что это опасно;
- ◆ ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, утверждая, что ты его списал;
- ◆ вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк, а второй на набережную.

Участники, не показывая свои карточки другим, готовят и демонстрируют сценки, в которых разыгрывают доставшуюся им ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, нужно показать происходящее с помощью мимики, движений и т. п. Задача остальных участников, выступающих в роли зрителей – догадаться, какая именно ситуация описана на карточке у выступающей пары.



Психологический смысл упражнения. Демонстрация различных вариантов поведения в конфликтных ситуациях и материал для обсуждения, какие из них эффективнее при тех или иных условиях. Развитие артистизма, выразительности, умения понятно передавать информацию при ограниченности средств для этого и понимать ее выражение окружающими. Тренировка уверенного поведения при необходимости работать «на публику».

Обсуждение. Какие эмоции возникали при подготовке и демонстрации выступления? Легко ли было угадывать, что показывают другие участники; что помогало, а что препятствовало этому? В каких жизненных ситуациях мы вынуждены угадывать намерения других, даже когда те о них прямо не говорят? Какие способы поведения в конфликтных ситуациях были продемонстрированы в этом упражнении? При каких условиях они эффективны?

11. «Противостояние влиянию»

Одно из важных проявлений уверенного поведения – это *умение противостоять нежелательному влиянию*. Чаще всего такое влияние имеет манипулятивный характер, т. е. совершается таким образом, что его истинную цель стремятся скрыть от адресата.



Чтобы успешно противостоять ему, необходимо:

- ◆ Распознать сам факт манипулятивного влияния.
- ◆ Сохранить эмоциональное спокойствие, невозмутимость (манипуляторы, как

правило, «ловят» свою жертву как раз на эмоциях).

◆ Планомерно отстаивать свои интересы, не идя на поводу у манипулятора.

Упражнения, входящие в состав этого занятия, позволяют тренировать все перечисленные составляющие, главный акцент сделан на третью из них [17].

Упражнение «Волк и семеро козлят»

Описание упражнения. Игра основана на сюжете одноименной народной сказки.

Семеро участников – добровольцев берут на себя роли «козлят» (если общее количество участников меньше 12, то «козлят» тоже будет не 7, а меньше). Их задача – не пускать к себе в домик (который сооружается, например, с помощью загородки из нескольких стульев) «серых волков», но пустить «маму-козу», «тетю-козу» и прочих представителей козьего племени. Между всеми остальными участниками роли распределяются так, чтобы примерно половина из них оказались «серыми волками», а половина – различными родственниками «козлят» (которые не знают, кому досталась какая из этих ролей). Потом все эти участники поочередно подходят к «домику козлят» и в течение минуты пытаются убедить их, что они их родственники, а не волки, и их нужно пустить в дом. «Козлята» совещаются и принимают решение – пустить очередного персонажа или нет. Когда все, находившиеся за пределами «домика», попробовали свои силы, игра завершается и каждый персонаж говорит, кем же он был на самом деле – «козочкой» или «волком». Соответственно, появляется возможность подсчитать, сколько раз «козлята» были бы съедены, пустив в дом волка, а скольких родственников они сами оставили на улице на съедение волкам.

Психологический смысл упражнения. Тренировка уверенного поведения при необходимости убеждать других людей, а также наблюдательности. Хороший материал для обсуждения признаков, на основе которых мы делаем выводы, кому можно доверять, а кому нет.

Обсуждение. Чем руководствовались «козлята», принимая решения о том, кому можно поверить, а кто пытается ввести их в заблуждение? Что важнее всего для тех, кто пытался убедить «козлят» в чистоте своих намерений, чтобы им поверили? А на основании чего мы выносим суждения об искренности/неискренности окружающих людей в реальных жизненных ситуациях?

Упражнение «Заезженная пластинка»

Описание упражнения. Упражнение направлено на отработку техники уверенного отстаивания своих интересов и требований – так называемой «заезженной пластинки». Ее суть сводится к тому, что человек раз за разом повторяет свое требование вне зависимости от того, какие бы возражения он ни услышал, уподобляясь поцарапанной грампластинке, которую «заело» на одной строчке из песни. Высказывания строятся по схеме: «Я понимаю, что... (пересказ своими словами возражения собеседника), но мне нужно... (повторение своего требования)».

Упражнение выполняется в четверках, при этом два человека предъявляют претензии или отказываются выполнить требование, а еще два отстаивают свои интересы с помощью указанной техники (2–3 минуты). Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и потом делятся своими соображениями о том, насколько эффективно была применена техника, и какую пользу она могла бы принести, будь это не игра, а реальная жизненная ситуация.



Вот примеры ситуаций для разыгрывания:

◆ Вы хотите вернуть в магазине деньги за купленный там товар, оказавшийся некачественным.

◆ Знакомый уговаривает вас принять участие в сетевом маркетинге: купить у него некий товар, стать его распространителем и продавать такой же товар дальше. Вы хотите вежливо отказаться и убедить его больше не обращаться к вам с подобным предложением.

Психологический смысл упражнения. Отработка конкретной техники, позволяющей отстаивать свои интересы или отказываться от неприятных требований окружающих, не переходя к оскорблениям собеседников и другим агрессивным проявлениям.

Обсуждение. Что служит условием эффективности этой техники? (Сохранение собственного спокойствия, принципиальная выполнимость и обоснованность предъявляемых требований и т. д.) Когда имеет смысл прибегать к ней? А когда отстаивать свои требования не имеет смысла, а лучше согласиться с тем, что предлагает другой человек?

Упражнение «Бесконечное уточнение»

Описание упражнения. Упражнение направлено на ознакомление с техникой нейтрализации зарождающихся конфликтов. Ее суть состоит в том, что человек, к которому обращаются с фразами, способными спровоцировать конфликт (конфликтогенами), не отвечает на них и не возражает, а стремится разрядить ситуацию, задавая уточняющие вопросы, примерно таким образом:

◆ «Ты одета как неряха!» – «Какая именно деталь моей одежды плохо выглядит?»

◆ «На тебя никогда ни в чем нельзя положиться!» – «Чем я тебя подвел?»

Упражнение выполняется в тройках. Два участника договариваются между собой, по какому поводу они будут «наезжать» на третьего (это могут быть детали его одежды, какие-либо особенности его поведения и т. п.), после чего начинают поочередно говорить ему обвиняющие фразы. Его задача – не отвечая на них по существу и не переходя к встречным обвинениям, реагировать только уточняющими вопросами (2–3 минуты). Роль участника, к которому обращаются с обвинениями, может оказаться для подростков довольно сложной (но одновременно ее исполнитель получает более ценный жизненный опыт, чем другие игроки). Поэтому на нее рекомендуется приглашать участников только добровольно, а сразу после окончания очередного раунда игры давать им возможность поделиться своими чувствами.

Психологический смысл упражнения. Обучение одному из способов нейтрализации зарождающегося конфликта, основанному на задавании уточняющих вопросов вместо перехода к оправданиям или встречным обвинениям.

Обсуждение. В каких реальных жизненных ситуациях целесообразно реагировать на обвинения уточняющими расспросами, пытаясь сгладить таким образом конфликт? А когда имеет смысл действовать другими способами: пойти на открытый конфликт и перейти к встречным обвинениям, признать свою вину и начать оправдываться, просто отказаться от

разговора?

Упражнение «Просто скажи "нет"»

Описание упражнения. Участники делятся на две равные подгруппы (при их нечетном количестве в упражнении участвует также ведущий). Члены одной подгруппы становятся в круг лицами вовне, члены второй подгруппы – в круг большего диаметра лицами к центру, таким образом, чтобы каждый из них оказался напротив участника из внутреннего круга. Потом каждый из стоящих во внешнем круге обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдываться, извиняться, объяснять причины своего отказа, неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто: «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать» – или употребив другие подобные фразы.



После этого внешний круг сдвигается на одного человека по часовой стрелке (т. е. меняется состав пар), и теперь стоящие по внутреннему кругу обращаются с очередной просьбой к находящимся во внешнем, а те отказывают.

Круг сдвигается еще на одного человека, люди из внешнего обращаются с просьбой к стоящим во внутреннем, и так повторяется 6–8 раз.

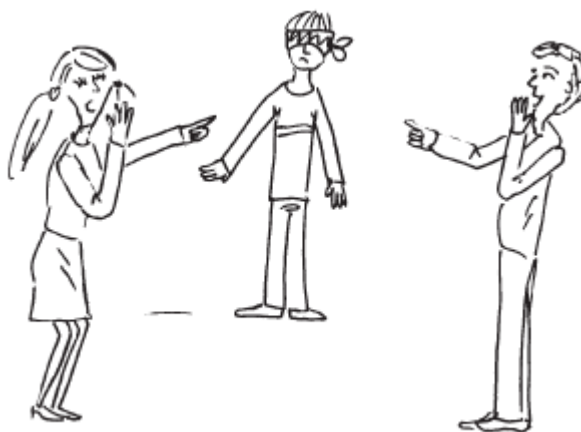
Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, что мы можем отказаться от выполнения просьбы без оправданий и объяснений каких-либо причин, тренировка соответствующего навыка и материал для обсуждения, почему сделать это бывает дискомфортно, в каких ситуациях стоит так вести себя, а в каких лучше реагировать по-другому.

Обсуждение. Что было сложнее – обращаться с просьбами и получать отказ на них, или самому отказывать, с чем это связано? Просьба – эта такая форма влияния, которая, в отличие от приказа или требования, подразумевает возможность отказа. С чем связано то, что люди зачастую стесняются обратиться с просьбой к другим, а если с просьбой обратились к ним, то стесняются отказать? Допустим, просьба для нас неприемлемая, и мы все же решили отказаться. Когда лучше сделать это без объяснения причин, как в этом упражнении, а когда отказ все же стоит сопроводить извинениями, объяснениями его причин, обещаниями выполнить просьбу позже и т. п.?

Упражнение «Два подсказчика»

Описание упражнения. Водящему завязывают глаза и прячут в помещении какой-либо небольшой предмет, который ему необходимо найти. В этом ему помогают два подсказчика, которые знают, где спрятан предмет, и говорят ему, куда двигаться. Один из них действительно помогает, направляя водящего в верном направлении, а второй, наоборот, всячески стремится сбить с пути, послать по ложному следу. Водящий, естественно, не знает, кто из двоих ему действительно помогает, а кто мешает. Его задача – разобраться в этом самостоятельно и в итоге найти спрятанный предмет. Остальные участники в это время

находятся в роли наблюдателей, их задача – постараться заметить, как во внешности водящего проявляется то, в какой момент какому из подсказчиков он доверяет.



Смысл упражнения. Развитие умения общаться в ситуации информационной перегрузки, когда от разных людей одновременно поступают различные сведения – как истинные, так и ложные. Тренировка интуиции.

Обсуждение. Какие эмоции возникали у каждого из участников в ходе игры? По каким признакам водящий судил, кто из партнеров дает достоверную информацию, а кто сбивает его с толку? Оказалось ли верным первое впечатление на этот счет, или по ходу игры его пришлось менять?

Упражнение «Кодовая фраза»

Описание упражнения. Упражнение выполняется в парах. Каждый партнер получает от ведущего какую-либо кодовую фразу – несложную, но по смыслу довольно странную, не очень вписывающуюся в обычный разговор. Например, это могут быть такие фразы:

- ◆ сборную по хоккею дисквалифицировали за выход на лед без коньков;
- ◆ по новым футбольным правилам, вратарю нельзя будет играть руками;
- ◆ на новых долларах написано: «Храните деньги в сберкассе»;
- ◆ играя на валютном рынке, можно приобрести подводный ресторан;
- ◆ мягкие игрушки теперь будут содержать вакцину от птичьего гриппа;
- ◆ простуду можно вылечить, направив на горло и в нос лунный свет.

Участники не говорят друг другу, какие фразы им достались. Им отводится 3 минуты на то, чтобы свободно беседовать о чем угодно. Задача каждого из них – использовать в разговоре свою кодовую фразу раньше, чем это сделает партнер, и таким образом, чтобы собеседник не понял, что именно эта фраза кодовая. Ее нужно так встроить в беседу, чтобы она прозвучала вполне логично и естественно, не вызвала у собеседника подозрений.

Если кому-то из игроков показалось, что собеседник употребил «кодовую фразу», он сразу после этого может спросить: «Это та фраза?». Если он угадал, то объявляется победителем. Если задал данный вопрос дважды, но оба раза ошибся – победителем объявляется соперник. Если фраза была использована, а собеседник этого не заметил – побеждает тот, кто использовал ее. Если в течение 3 минут ни один партнер так и не употребил свою фразу – это считается поражением обоих игроков.

Психологический смысл упражнения. Развитие умения говорить бегло и гибко, разворачивать беседу в желательном для себя направлении, незаметно встраивать в контекст речи заранее запланированные сообщения, а также распознавать подобные действия. Это важно, поскольку встраивание в свою речь скрытых сообщений – действие, используемое в большинстве видов психологической манипуляции, а умение распознать такие сообщения – важное условие противостояния манипулятивному влиянию.

Обсуждение. Какие эмоции и чувства возникали по ходу выполнения этого упражнения? На что ориентировались участники, принимая решение о том, какое именно

высказывание кодовое? А какие способы были использованы, чтобы скрыть эти фразы, сделать их незаметными? Когда человек хочет исподволь повлиять на собеседника, он обычно встраивает в свою речь какие-либо утверждения и требования таким образом, чтобы партнер этого не заметил, чтобы это прозвучало как нечто само собой разумеющееся. Можете ли вы привести такие примеры из своего жизненного опыта? Как научиться распознавать такие скрытые сообщения?

Упражнение «Таможня»

Описание упражнения. 3–4 добровольца берут на себя роли «таможенников». Их задача – выявить среди остальных участников путем расспросов и наблюдения тех, кто транспортирует «запрещенные предметы». Последние (в качестве таковых можно взять, например, спичечные коробки) даются некоторым из участников тайком, чтобы «таможенники» не видели, кому именно они достались. После этого каждый участник поочередно подходит к «таможне», там ему могут задать любые вопросы для выяснения того, имеется ли у него запрещенный груз (обыск не производится, «контрабандисты» выявляются только путем расспросов). Когда все участники пройдут, «таможенники» совещаются и выносят свой вердикт – кто, с их точки зрения, «контрабандист». После этого участники, у которых на самом деле был запрещенный груз, демонстрируют его, что позволяет оценить точность предположений «таможенников».

Психологический смысл упражнения. Тренировка уверенного поведения в ситуациях, когда нужно убедить других людей в своей искренности. Для «таможенников» – тренировка наблюдательности, проницательности.

Обсуждение. На основании чего «таможенники» делали предположения, у кого имеется запрещенный предмет, а у кого – нет? Если произошли ошибки (а чаще всего они бывают), то чем вызваны? В чем различия между удачливыми и неудачливыми «контрабандистами» (теми, кому удалось пронести запрещенный предмет, и кому не удалось)? Если кто-то оказался «невинной жертвой» (запрещенного предмета не было, но «таможенники» заподозрили его наличие), то какими особенностями поведения это было спровоцировано, насколько для этого человека характерна позиция «невинной жертвы» в других жизненных ситуациях и как ее можно избежать?

12. «Движение к целям»

Предыдущие занятия направлены, по большей части, на тренировку умения уверенно вести себя в ситуациях межличностного взаимодействия. В заключение же предлагается поработать с уверенным поведением в более широком контексте – как с *общей жизненной стратегией, позволяющей человеку достигать поставленных перед собой целей.* В занятии представлен ряд упражнений, направленных на целеполагание, поиск ресурсов для достижения целей и планирование конкретных шагов на этом пути. Кроме того, задача последнего занятия – подведение итогов прошедшего тренинга в целом, поиск того «сухого остатка», который выносит с него каждый из участников.



Упражнение «По листикам»

Описание упражнения. Каждый участник пишет на небольшом листе бумаги свое имя и кладет этот лист на пол в любом месте помещения. После этого все встают в шеренгу и берутся за руки. Дается следующее задание: каждый должен добраться до своего листа и хотя бы один раз наступить на него. Размыкать руки при этом нельзя, движется вся шеренга. Если участников больше, чем 9-10, то целесообразно разделить их на 2–3 команды, которые будут работать параллельно.

Психологический смысл упражнения. Обучение координации совместных действий, а также тренировка уверенности в ситуации управления другими людьми, задействования других для достижения собственной цели (для успешного выполнения упражнения каждый должен на некоторое время взять на себя управляющую роль и довести других участников до «своего» листка).

Обсуждение. Кому что было легче – следовать за другими участниками или самому вести их в нужном направлении? А что для вас ближе в обычной жизни – стремиться управлять другими людьми, или подчиняться им? Какие плюсы и минусы у тех, кто стремится быть лидером и у тех, кто предпочитает позицию ведомого?

Упражнение «Рафтинг»

Описание упражнения. Участники встают в две шеренги напротив друг друга таким образом, чтобы расстояние между стоящими напротив составляло около метра, а между расположенными боком друг к другу – не более полуметра. Интереснее, если встать не по прямой, а образовав 1–2 изгиба. Каждый участник поочередно проходит между двумя шеренгами, закрыв глаза. Остальные направляют его, слегка подталкивая ладонями, в сторону, противоположную тому концу шеренг, откуда он начал движение. Следите, чтобы толчки не стали слишком сильными, способными причинить боль или выкинуть его за пределы шеренг! Когда участник доходит до конца, он вновь встает в шеренгу. Упражнение наиболее интересно и динамично проходит в больших группах (16 и более человек).



Участникам игровая ситуация описывается следующим образом: «Есть такой экстремальный вид спорта – рафтинг. Это сплав по бурным горным рекам на лодках или плотах. Представьте себе, что наши шеренги – такие бурные реки, а вы – те, кому предстоит по ним сплавляться. Вам нужно будет поочередно, закрывая глаза, совершить этот спуск.

Другие участники станут, изображая течение реки, направлять вас своими руками в нужном направлении. Доверьтесь им! Но помните, что река бурная, поэтому в ходе спуска по ней вас может слегка укачать. Тем не менее, вам нужно довериться ее течению – и она сама вас вынесет, куда нужно!»

Психологический смысл упражнения. Сплочение, укрепление взаимного доверия, источник эмоций – хоть и не всегда исключительно положительных, зато всегда ярких.

Материал для обсуждения тех жизненных позиций, которые занимают участники при движении к своим целям.

Обсуждение. У кого какие впечатления возникали по ходу «спуска»? А при нахождении в составе «берегов реки»? Кому было комфортно в той и другой роли, кому не очень, с чем это связано? Каким жизненным ситуациям можно уподобить эту игру в которой требовалось довериться группе и просто дать «бурному течению» вынести себя в нужном направлении? Как участники привыкли двигаться к своим целям – ждать, пока течение само вынесет, или же двигаться к ним активно и самостоятельно? В чем плюсы и минусы каждого из этих способов?

Упражнение «Дуем к цели»

Описание упражнения. Участники записывают каждый на своем листке бумаги фразу «Я хочу достигнуть...» и продолжают ее в соответствии с тем, чего бы хотели лично они. Потом эти листки сминаются в комочки, и каждый участник кладет свой комочек на пол в том месте аудитории, где захочет. После этого игроки берут новые листки бумаги и пишут на них «Я уже достиг...» и ту цель, что уже была записана на первом листочке. Эти листы тоже сминаются в комочки и размещаются на полу таким образом, чтобы расстояние между ними и теми комочками, которые созданы в первой части упражнения, составляло не менее 3 м.

Далее участникам следует, присев на корточки и дуя на свои комочки, образованные из листов «Я хочу достигнуть...», добиться того, чтобы пригнать их к собственным комочкам из листов «Я уже достиг...».

Психологический смысл упражнения. Упражнение позволяет участникам конкретизировать свои цели и, в известной мере, совершить подсознательную настройку на их достижение, а также дает материал для обсуждения того, что нужно для воплощения поставленных целей в реальность и какими эмоциями сопровождается этот процесс.

Ведущему стоит обратить свое внимание на подростков, которые ставят заведомо недостижимые цели, сформулированные, скорее, как «отписки» (типа «Хочу слетать на Марс» или «Мечтаю стать президентом США»). Как правило, это те участники, для которых

тренинг прошел недостаточно конструктивно – они либо так и не настроились на работу, либо негативно относятся к тренингу и/или ведущему, либо испытывают сильную тревогу, мешающую им искренне выражать свои чувства.

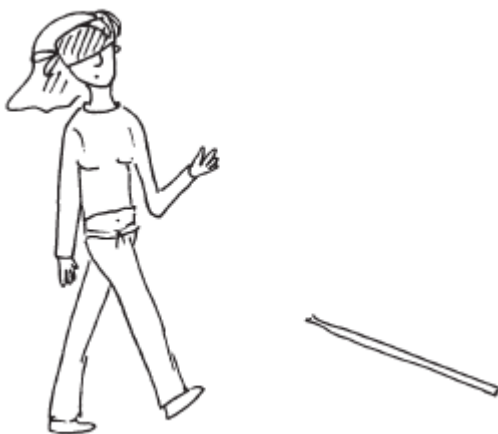
Обсуждение. Какие эмоции вызвало это упражнение? Как менялось состояние участников по мере того, как их «Я хочу достигнуть...» приближалось к «Я уже достиг...»?

А что в реальности нужно сделать, какие шаги пройти на пути от постановки цели до ее воплощения?

Быть может, кто-то из участников написал заведомо недостижимую цель (типа «Хочу получить миллион долларов от арабского шейха») – о чем свидетельствует такая ситуация?

Упражнение «До черты»

Описание упражнения. Участников просят, закрыв глаза, вслепую дойти до финишной черты, расположенной на расстоянии 5–6 м от старта, и остановиться тогда, когда они, с их точки зрения, окажутся максимально близко к ней, но не переступят ее. Ведущий и 2–3 ассистента следят, чтобы они не отклонились от прямолинейной траектории движения и не столкнулись с чем-либо (особенно если они не остановятся вовремя и продолжат движение за финишной чертой). Победителем считается тот, кто остановился максимально близко от черты, но не заступил за нее. Если позволяет время, желательно дать участникам по 2 попытки. Когда участников много, целесообразно разделить их на несколько групп по 6–7 человек, каждая из которых стартует отдельно.



Психологический смысл упражнения. Обучение регуляции поведения и принятию решения в условиях риска: чем дальше пройдешь, тем выше шанс победить, но одновременно и выше вероятность проигрыша в случае заступа. Кроме того, упражнение дает материал для обсуждения того, как в нашей жизни сочетается стремление достигнуть успеха и осторожность, стремление избежать неудачи. Как правило, у тех, кто существенно не доходит до финишной черты, ярче выражена мотивация к избеганию неудач, а у тех, кто оказывается рядом с ней или заступает – к достижению успехов.

Обсуждение. Кто чем руководствовался, принимая решение о том, в какой именно момент остановиться? Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть». С какими особенностями личности, с точки зрения участников, это связано? В каких жизненных ситуациях важно умение «дойти до черты», т. е. приблизиться к каким-либо ограничениям или источникам опасности, но вовремя остановиться?

Упражнение «Ресурсы»

Описание упражнения. Участникам дается задание построить коллаж [18], отражающий ресурсы – факторы, помогающие преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например профессионального становления или спортивных успехов. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, по желанию

участников, проводиться и в микрогруппах.

Как правило, выделяются следующие группы ресурсов:

1. *Внутренние*: личные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.
2. *Социальные*: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т. д.
3. *Внешние*: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы.

Помимо использования обычного набора изобразительных материалов, в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого человека, сотовый телефон, ключи от квартиры или автомобиля и т. п.). Время работы – 25–30 минут, потом занимающиеся проводят презентации своих композиций.

Психологический смысл упражнения. Упражнение обладает ярко выраженным психотерапевтическим эффектом, способствует повышению уверенности в себе и позитивной переоценке своего жизненного опыта, что особенно важно для людей с ограниченными физическими возможностями.

Обсуждение. Какие выводы сделал каждый участник лично для себя из этого упражнения? Что за ресурсы представляются наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать?

Упражнение «Лестница достижений»

Описание упражнения. Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2–3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать 2–3 ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5–2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно, чтобы приблизиться в достижении цели на одну ступеньку?

Психологический смысл упражнения. Освоение техники целеполагания, которая помогает человеку конкретизировать желания, разбить достижение результата на этапы и облегчить переход от намерений к действиям.

Обсуждение. Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. При желании несколько участников могут более подробно рассказать, какую цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения.

Упражнение «Итоги»

Описание упражнения. Участников просят определить, что именно они выносят для себя из прошедшего тренинга (на размышление дается 1–2 минуты). Потом их просят этот «сухой остаток» тренинга:

- а) кратко записать, сведя его суть к 2–3 фразам;
- б) зарисовать.

На эту работу дается 3–5 минут. Потом участники поочередно озвучивают, что именно они выносят для себя из тренинга, и демонстрируют группе свои рисунки.

Психологический смысл упражнения. Технология подведения итогов работы, стимулирующая осознание того, что дала работа каждому из участников.

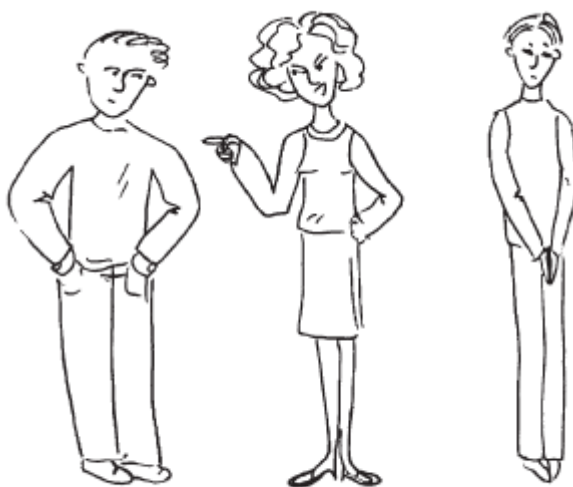
Обсуждение. «Наверное, кто-то из вас желает добавить что-либо о прошедшем тренинге и его итогах. Сейчас есть такая возможность».

Тесты на уверенное поведение

В завершение программы тренинга приведем небольшую подборку психологических тестов, позволяющих изучать различные составляющие уверенного поведения.

Уверенное, агрессивное, застенчивое поведение («УАЗ») [19]

Инструкция. Ниже приводятся описания нескольких конфликтных, напряженных ситуаций, с которыми ваши ровесники могут встретиться в жизни, и по четыре разновидности возможной реакции на каждую из этих ситуаций.



Пожалуйста, выберете из каждой четырех реакций две – те, которые, как вы считаете, более свойственны вам. Ту из них, которая свойственна тебе в наибольшей степени, оцените в два балла, вторую – в один балл.

Описания ситуаций.

1. Ты сдал на проверку тетрадь с контрольной работой, а когда пришло время узнать оценку – этой тетради у учителя не оказалось, она куда-то затерялась. Он говорит, что ты нарочно не сдал ее, потому что не справился с работой, и собирается ставить «2».

А. Попрошу еще раз поискать тетрадь, если не найдется, то предложу доказать свои знания, решив у учителя на глазах другой вариант контрольной.

В. Если он поставит «2», то я возмущусь, скажу, что сдавал тетрадь при свидетелях, и стану думать, что на этого учителя нужно пожаловаться начальству.

С. Робко напомню, что я вроде бы сдавал тетрадь. Если та не найдется и двойка все равно будет поставлена, я расстроюсь, стану переживать, но вряд ли смогу как-то изменить эту ситуацию.

Д. Отнесусь к данной ситуации равнодушно: пусть ставит что хочет, очень нужна мне эта циферка от «2» до «5»...

2. Ты быстро едешь на велосипеде, и вдруг откуда-то из-за угла вылетает еще один велосипедист, вы сталкиваетесь и оба падаете. Кто из вас виноват, непонятно: скорее всего, неправы вы оба.

А. Встану, подойду к упавшему велосипедисту, помогу ему подняться и спрошу, в порядке ли он.

- В. Выскажу второму участнику столкновения, что он ездить не умеет и «глаза дома забыл».
- С. Извинюсь перед другим велосипедистом: ведь, наверное, все это произошло из-за меня.

Д. Ну, упали и упали: что ж теперь, драться из-за этого, что ли? Молча встану, отряхнусь и поеду дальше.

3. *Пряатель попросил у тебя на несколько дней книгу, ты дал, а он ее все не возвращает, хотя ты уже напоминал. Завтра она тебе будет очень нужна для подготовки к занятиям.*

- А. Позвоню ему и настойчиво попрошу, чтобы он положил эту книгу в портфель прямо сейчас, тогда уж точно завтра не забудет.
- В. Скажу ему, что он не выполняет свои обещания, и если он так и не принесет книгу – ему же хуже будет.
- С. Мне будет неудобно вновь и вновь напоминать ему. Раз не несет – значит, ему она очень нужна самому, или у него возникли такие проблемы, что не до книги.
- Д. Пусть эта книга останется на его совести, мне будет проще не с ним разбираться, а сходить в библиотеку и взять такую же.

4. *Ты покупаешь в магазине товар, который стоит 40 рублей, протягиваешь продавщице 100 рублей, она убирает их в кассу, дает тебе товар и протягивает 10 рублей сдачи. Когда ты спрашиваешь, где же оставшаяся сдача, она говорит, что ты дал ей всего 50 рублей, а не 100.*

- А. Я скажу, что уверен в том, что давал именно 100 рублей, и попрошу сдачи. Если это не поможет, потребую позвать менеджера и пересчитать лежащие в кассе деньги.
- В. Я рассержусь на продавщицу скажу что она мошенница, и потребую отдать деньги. Если не отдаст – пойду жаловаться к директору магазина и просить, чтобы ее уволили.
- С. Наверное, у меня возникнут сомнения, действительно ли я давал ей 100 рублей, или все-таки 50, и в конце концов я уйду восвояси.
- Д. 50 рублей вообще не стоят того, чтобы из-за них конфликтовать. Я просто молча уйду, и пусть это останется на ее совести.

5. *Знакомый просит тебя дать ему займы 100 рублей. У тебя в кошельке всего 100 рублей, которые ты планировал потратить на обед.*

- А. Подумаю, что мне важнее – пообедать или помочь этому человеку. В зависимости от этого, либо дам, либо откажу.
- В. Скажу ему, что это с его стороны нетактичная просьба, к тому же он уже брал займы, а потом не отдал.
- С. Наверное, я ему не откажу, но сам потом буду переживать и злиться, что из-за него остался без денег.
- Д. Сначала сделаю вид, что не понял его просьбы, а если он будет настойчив, скажу, что у меня у самого нет денег, пусть займет у другого.

6. *Знакомый говорит, что ты одет как последний неряха. Тебе обидно это слышать, поскольку ты в первый раз надел новый модный джемпер и тебе кажется, что он заслуживает куда лучшей характеристики.*

- А. Расспрошу его подробнее, какая конкретно деталь моей одежды ему не понравилась и чем именно.
- В. Скажу ему: «Лучше на себя посмотрел бы! Сам одет будто бомж, а еще других критикуешь!»
- С. Наверное, ничего не скажу, но расстроюсь и спрячу этот джемпер в дальний угол шкафа.
- Д. Вообще не обращу внимания на его слова, еще не хватало всяких дураков слушать.

7. *К тебе на улице обращается симпатичная девушка и предлагает принять участие в какой-то лотерее. Ты подозреваешь, что эта лотерея – мошенничество, «лохотрон», потому что таким образом недавно «кинули на деньги» твоего друга.*

- А. Скажу, что меня не интересуют такие игры, и спокойно пойду дальше.
- В. Скажу ей, что она обманщица и единственная цель их лотереи – «развести на деньги».
- С. Просто так уйти мне будет неудобно, я остановлюсь и выслушаю, что она рассказывает про эту лотерею.
- Д. Пойду дальше, сделав вид, что не расслышал ее.
8. *Тебе позвонили в дверь, сказали, что это почтальон, ты открыл. Л там вместо почтальона оказался торговый агент, который стал настойчиво уговаривать совершить у него покупку.*
- А. Скажу, что меня не интересуют его предложения. Если он все равно не уйдет – просто закрою перед ним дверь.
- В. Скажу этому человеку, что он обманщик, раз представился почтальоном, а сам торгаш, и посоветую ему убраться подобру-поздорову.
- С. Мне будет неудобно просто так «послать» этого человека. Наверно, я все-таки посмотрю, что он принес, а если товар понравится, то, может быть, что-нибудь и куплю.
- Д. Молча захлопну дверь и пойду заниматься своими делами. А в следующий раз вообще не буду открывать всяким «почтальонам».
9. *Одноклассник, твой хороший приятель, просит у тебя тетрадь, чтобы списать домашнее задание. Но тебе не хотелось бы давать ему списывать, поскольку ты знаешь, что учитель очень внимателен, он замечает одинаковые работы и ставит двойки обоим.*
- А. Скажу, что не могу дать ему списать, поскольку это приведет к тому, что двойки получат оба.
- В. Скажу, что списать не дам, самому делать надо было, а не халявить.
- С. Дам списать, но буду беспокоиться и очень расстроюсь, если в итоге действительно получу «2».
- Д. Чтобы он отстал, скажу, что списывать у меня нечего, поскольку я и сам не сделал это задание.

Обработка и интерпретация результатов Отдельно подсчитываются суммы баллов, которые набраны по каждому из вариантов ответов: *A, B, C, D*, с учетом того, что выбор ответа на первом месте оценивается в 2 балла, а на втором – в 1. (Например, если ответ *A* трижды выбран в качестве первого и четырежды в качестве второго, то он набирает $3 \times 2 + 4 = 10$ баллов).

Набранные суммы говорят о склонности к различным типам реагирования в напряженных ситуациях межличностного взаимодействия:

A. Уверенное поведение: направлено на достижение своих целей спокойно и вместе с тем настойчиво, но не «переходя на личности».

B. Агрессивное поведение: направлено на отстаивание своих целей, посредством действий против того, кто, по мнению опрашиваемого, в этом препятствует.

C. Застенчивое поведение: такие действия, при которых энергия тратится не столько на достижение целей, сколько на переживания по поводу произошедшего.

D. Игнорирование, уход от проблемы без попытки активно отстоять свои цели, но и без переживаний по этому поводу.

Чтобы установить, насколько ярко выражена склонность к этим типам поведения, полученные «сырые» баллы по каждой из шкал следует перевести в стандартизованные показатели по пятибалльной системе, воспользовавшись приведенной ниже таблицей.

Стандар- тизован- ные баллы	Сумма «сырых» баллов			
	А Уверенное поведение	В Агрессивное поведение	С Застенчивое поведение	Д Уход от проблемы
1 – Низко	< 6	< 4	< 3	< 3
2 – Ниже среднего	7–9	5–7	3–5	3–5
3 – Средне	10–12	7–9	6–8	6–8
4 – Выше среднего	13–16	10–13	9–12	9–12
5 – Высоко	> 16	> 13	> 12	> 12

Признаки поведения уверенного в себе, агрессивного и застенчивого человека более подробно описываются на с. 185–187.

Уровень уверенности в себе [20]

Инструкция. Методика включает 30 утверждений. Нужно отметить те из них, с которыми ты согласен. Не раздумывай слишком долго над ними, давай тот ответ, который первым приходит в голову. Правильных и неправильных вариантов здесь нет, приемлем любой ответ, свидетельствующий о твоем индивидуальном своеобразии. Будь искренен!

Перечень утверждений:

1. Большинство людей, по-видимому, более настойчивы, чем я.
2. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидания из-за своей застенчивости.
3. Если в столовой подадут несвежую еду я буду жаловаться администрации.
4. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.
5. Если продавцу стоило больших усилий показать мне товар, который не совсем мне подходит, мне трудно сказать ему «нет».
6. Когда от меня требуют что-нибудь сделать, а я не понимаю, зачем это надо, то прошу, чтобы мне объяснили это.
7. В спорах я стремлюсь найти такие доводы, чтобы окончательно и бесповоротно убедить окружающих в своей правоте.
8. Я стараюсь вырваться вперед, как и большинство людей.
9. Честно говоря, люди часто используют меня в своих интересах.
10. Я получаю удовольствие, завязывая разговор с новыми людьми.
11. Я часто не знаю, что сказать людям другого пола, которые кажутся мне привлекательными.
12. Думаю, что пройти собеседование при устройстве на работу мне окажется куда сложнее, чем собрать необходимые документы.
13. Я испытываю нерешительность, когда надо позвонить по телефону малознакомому человеку.
14. Я стесняюсь вернуть покупку в магазин, даже если обнаруживаю, что она некачественна.
15. Если родственник или близкий друг раздражает меня, я скорее скрою свои чувства, чем проявлю недовольство.
16. Бывает, что я избегаю задавать вопросы из-за страха показаться глупым.
17. В ссоре я иногда боюсь, что буду волноваться и меня начнет трясти.
18. Если кто-либо высказывает точку зрения, которую я считаю неверной, я не стесняюсь выразить и свою точку зрения.
19. Совершая покупки на рынке, я избегаю спорить с продавцами о цене.

20. Когда я делаю что-нибудь важное и стоящее, я стараюсь, чтобы об этом узнали другие.

21. Я откровенен и искренен в выражении своих чувств.

22. Если кто-то распространяет обо мне сплетни, я стремлюсь при первой же возможности поговорить с ним об этом.

23. Зачастую мне трудно сказать «нет».

24. При необходимости я умею взять под контроль даже сильные свои эмоции.

25. Если меня где-либо плохо обслужили, я не стесняюсь пожаловаться администрации.

26. Когда мне делают комплимент, я часто не знаю, что сказать в ответ.

27. Если в театре или на занятиях соседи мешают мне разговорами, я прошу их говорить потише или беседовать где-нибудь в другом месте.

28. Тот, кто пытается пролезть в очереди впереди меня, может быть уверен, что получит от меня отпор.

29. Я быстро и решительно высказываю свое мнение.

30. Бывают случаи, когда я растерян настолько, что просто не могу ничего сказать.

Обработка результатов

Выставляется по одному баллу за утверждения 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 29 при ответах «да». Выставляется также по одному баллу за утверждения 1, 2, 4, 5, 9, И, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19,

23, 26, 30 при ответах «нет». Подсчитывается общая сумма баллов.

Интерпретация результатов:

Менее 11 баллов. Такой человек застенчив и недостаточно уверен в себе. Ему трудно высказать свои чувства и желания, и поэтому другие могут навязать ему свое общество, отеснить при получении, например, каких-либо благ, подчас даже не замечая этого, ущемить в чем-то его права. Вместе с тем ему могут быть свойственны вспышки агрессивного поведения по отношению к тем, кто от него зависим.

11–21 балл. Этим людям свойственна средняя степень уверенности в себе. Они могут дать отпор тем, кто пытается ущемить их интересы или не соблюдает обязательства, но для этого им все же надо чувствовать себя несколько «заведенными». В противном случае они предпочитают терпеть и молча злиться, избегая вступления в конфликт. При желании они легко могут научиться как вести себя по манере воспитанного человека, так и жестко добиваться своих целей в общении с окружающими.

Более 21 балла. У таких людей высокий уровень уверенности в себе. Для них характерно спокойствие, умение владеть собой в самых разных ситуациях, умение выражать свои чувства и желания, не обижая окружающих и не вступая с ними в конфликты. Они не станут терпеть и ущемления своих прав, восстанавливая их в случае необходимости не взрывами неконтролируемой агрессии, не жалобами и просьбами, а решительными и в то же время корректными, приемлемыми в обществе способами.

Коммуникативные и организаторские склонности [21]

Инструкция. Тест предназначен для выявления коммуникативных и организаторских склонностей (умение четко и быстро устанавливать контакты с людьми, стремление расширять круг общения, участие в групповых мероприятиях, умение влиять на людей, стремление проявлять инициативу и т. д.). Тест содержит 40 вопросов, на каждый из которых нужно дать ответ «да» или «нет».

Перечень вопросов:

1. Есть ли у тебя стремление знакомиться с самыми разными людьми?
2. Нравится ли тебе заниматься общественной работой?
3. Долго ли тебя беспокоит чувство обиды, причиненной кем-либо из товарищей?
4. Трудно ли тебе ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Много ли у тебя друзей, с которыми ты постоянно общаешься?
6. Часто ли тебе удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими твоего мнения?

7. Верно ли, что тебе приятнее и проще проводить время за чтением или за каким-либо подобным занятием, чем с людьми?

8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении твоих намерений, то легко ли отказаться от них?

9. Легко ли ты устанавливаешь контакты с людьми, которые значительно старше тебя по возрасту?

10. Любишь ли ты придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?

И. Трудно ли тебе включаться в новые компании?

12. Часто ли ты откладываешь на другие дни дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?

13. Легко ли тебе удается устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?

14. Стремись ли ты добиться, чтобы окружающие действовали в соответствии с твоим мнением?

15. Трудно ли тебе освоиться в новом коллективе?

16. Верно ли, что у тебя почти не бывает конфликтов с товарищами вследствие возможного невыполнения с их стороны своих обещаний и обязанностей?

17. Стремись ли ты при любом удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

18. Часто ли в решении важных дел ты принимаешь инициативу на себя?

19. Часто ли бывает, что тебя раздражают окружающие люди и хочется побыть одному?

20. Правда ли, что тебе тяжело ориентироваться в незнакомой обстановке?

21. Нравится ли тебе постоянно находиться среди людей?

22. Возникает ли у тебя раздражение, когда не удается закончить начатое дело?

23. Испытываешь ли ты затруднение, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?

24. Правда ли, что частое общение с товарищами утомляет тебя?

25. Любишь ли ты участвовать в коллективных играх?

26. Часто ли ты проявляешь инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы твоих товарищей?

27. Правда ли, что ты чувствуешь себя неуверенно среди незнакомых людей?

28. Верно ли, что ты редко стремишься к доказательству своей правоты?

29. Полагаешь ли ты, что тебе не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу?

30. Принимаешь ли ты участие в общественной работе в школе (или в институте)?

31. Правда ли, что круг твоих знакомых не очень широк?

32. Верно ли, что ты не особо стремишься отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято товарищами?

33. Чувствуешь ли ты себя непринужденно, попав в незнакомую компанию?

34. Охотно ли ты приступаешь к организации различных мероприятий для своих товарищей?

35. Правда ли, что у тебя появляется чувство тревоги в ситуации, когда нужно говорить что-либо большой группе людей?

36. Часто ли ты опаздываешь на встречи, свидания?

37. Верно ли, что у тебя много друзей?

38. Часто ли ты оказываешься в центре внимания своих товарищей?

39. Часто ли ты смущаешься, чувствуешь неловкость при общении с малознакомыми людьми?

40. Правда ли, что ты не очень уверенно чувствуешь себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка и интерпретация результатов

Каждый ответ, совпадающий с приведенным в «ключе», оценивается в 1 балл. Баллы суммируются по двум шкалам отдельно.

Шкала «Коммуникативные склонности» (общение с людьми, установление взаимопонимания).

(+) Да 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

(-) Нет 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Шкала «Организаторские склонности» (управление другими людьми, организация совместной деятельности).

(+) Да 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

(-) Нет 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Для того чтобы установить, насколько высокими можно считать полученные результаты, следует воспользоваться приведенной ниже таблицей.

	Коммуникативные склонности	Организаторские склонности
Низко	< 4	< 3
Ниже среднего	5–8	4–7
Средне	9–12	8–11
Выше среднего	13–17	12–15
Высоко	> 18	> 16

Лидерские качества [22]

Инструкция: Эта методика предназначена для того, чтобы оценить лидерские качества человека. Нужно ответить на 50 вопросов, делая это искренне: верных и неверных вариантов здесь нет, приемлем любой из них, свидетельствующий о своеобразии личности. Из двух или трех предложенных вариантов ответа на каждый вопрос необходимо выбрать и отметить только один.

Перечень вопросов:

1. Часто ли ты оказываешься в центре внимания окружающих?
а) да б) нет
2. Верно ли, что статус многих окружающих тебя сверстников выше, чем твой?
а) да б) нет
3. Бывает ли, что ты, находясь в компании, стесняешься высказать свое мнение, даже когда это необходимо?
а) да б) нет
4. Когда ты был ребенком, нравилось ли тебе быть лидером среди сверстников?
а) да б) нет
5. Испытываешь ли ты удовольствие, когда удается убедить кого-то в чем-либо?
а) да б) нет
6. Часто ли случается, что тебя называют нерешительным человеком?
а) да б) нет
7. Согласен ли ты с утверждением: «Все самое полезное в мире есть результат деятельности небольшого числа выдающихся людей»?
а) да б) нет в) не понимаю смысл этого выражения
8. Нуждаешься ли ты в советчике, который помог бы решить, как строить дальнейшую карьеру?
а) да б) нет
9. Теряешь ли ты иногда выдержку в разговоре с людьми?
а) да б) нет
10. Доставляет ли тебе удовольствие видеть, что окружающие тебя побаиваются?
а) да б) нет

11. Стремись ли ты занимать в компании такую позицию, которая позволяла бы быть в центре внимания?
а) да б) нет
12. Считаешь ли ты, что производишь на людей яркое впечатление?
а) да б) нет
13. Считаешь ли ты себя мечтателем?
а) да б) нет
14. Теряешься ли ты, если окружающие выражают свое несогласие с тобой?
а) да б) нет
15. Случалось ли тебе по личной инициативе заниматься организацией каких-либо коллективов?
а) да б) нет
16. Если то, что ты наметил, не дало ожидаемых результатов, то ты:
а) будешь рад, если ответственность за это дело возложат на кого-нибудь другого;
б) возьмешь на себя ответственность и постарайся довести дело до конца.
17. Какое из этих двух мнений тебе ближе:
а) настоящий руководитель должен уметь сам делать то дело, которым он руководит, и лично участвовать в нем;
б) настоящий руководитель должен, прежде всего, уметь руководить другими и необязательно делать дело сам.
18. С кем тебе больше нравится общаться?
а) с покорными людьми;
б) с независимыми и самостоятельными людьми.
19. Стараешься ли ты избегать острых дискуссий?
а) да б) нет
20. Когда ты был ребенком, часто ли ты вынужден был уступать жестким, но необоснованным требованиям родителей?
а) да б) нет
в) мои родители вообще не выдвигали жестких требований
21. Умеешь ли ты в споре привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с тобой не согласен?
а) да б) нет
22. Представь себе такую сцену: во время прогулки с друзьями по лесу вы потеряли дорогу. Приближается вечер, и нужно принимать решение. Как ты поступишь?
а) дам возможность принять решение тому из нас, кто лучше всего ориентируется;
б) сам не буду ничего делать, рассчитывая на других.
23. Есть такая пословица: «Лучше быть первым в деревне, чем последним в городе». Справедлива ли она?
а) да б) нет
24. Считаешь ли ты себя человеком, оказывающим влияние на других?
а) да б) нет
25. Может ли неудача в проявлении инициативы заставить тебя больше никогда этого не делать?
а) да б) нет
26. Кто, по твоему мнению, истинный лидер?
а) тот, кто умеет расположить к себе окружающих;
б) тот, у кого самый волевой характер.
27. Всегда ли ты стараешься понять и по достоинству оценить людей?
а) да б) нет
28. Умеешь ли ты соблюдать дисциплину?
а) да б) нет
29. Как ты считаешь, какой руководитель будет работать эффективнее?

- а) тот, который все решает сам;
б) тот, который внимателен к мнениям других.
30. Какой из следующих стилей руководства более эффективен?
а) коллегиальный (власть и ответственность делится между всеми работниками);
б) авторитарный (власть и ответственность полностью сконцентрирована в руках начальника).
31. Часто ли у тебя создается впечатление, что окружающие злоупотребляют тобой?
а) да б) нет
32. Какой из следующих двух «портретов» больше напоминает тебя?
а) человек с громким голосом, выразительными жестами, за словом в карман не полезет;
б) человек со спокойным, тихим голосом, сдержанный, задумчивый.
33. Как ты поведешь себя на собрании, если считаешь свое мнение верным, но остальные с ним не согласны?
а) лучше я промолчу;
б) буду отстаивать свое мнение.
34. Подчиняешь ли ты свои интересы тому делу, которым занимаешься?
а) да б) нет
35. Возникает ли у тебя чувство тревоги, если нужно нести ответственность за какое-либо важное дело?
а) да б) нет в) я не несу ответственность за важные дела
36. Что предпочтительнее для тебя...
а) работать под руководством умного и хорошего человека;
б) работать самостоятельно, без руководителя.
37. Как ты относишься к утверждению: «Для того чтобы семейная жизнь была хорошей, необходимо, чтобы решение в семье принимал один из супругов»?
а) согласен б) не согласен
38. Случалось ли тебе покупать что-либо под влиянием убеждений продавца, а не исходя из собственной потребности?
а) да б) нет
39. Считаешь ли ты свои организаторские способности хорошо развитыми?
а) да б) нет
40. Как ты реагируешь на столкновение с трудностями?
а) у меня опускаются руки;
б) у меня появляется сильное желание их преодолеть.
41. Делаешь ли ты упреки людям, если они этого заслуживают?
а) да б) нет
42. Считаешь ли ты, что твоя нервная система способна выдержать сильные стрессы, нагрузки?
а) да б) нет
43. Как бы ты поступил, окажись ректором того института, где учишься (или директором своей школы)?
а) немедленно изменю то, что считаю неправильным;
б) не буду торопиться и сначала все тщательно обдумаю.
44. Сумеешь ли ты прервать слишком болтливого собеседника, если тебе надоело его слушать?
а) да б) нет
45. Согласен ли ты с утверждением: «Для того чтобы быть счастливым, надо жить скромно»?
а) да б) нет
46. Считаешь ли ты, что каждый успешный человек должен сделать что-либо выдающееся?

а) да б) нет

47. Кем бы ты предпочел бы стать...

- а) художником, поэтом, композитором, ученым;
- б) выдающимся руководителем, политическим деятелем.

48. Какую музыку тебе приятнее слушать?

- а) громкую и бодрящую;
 - б) спокойную и мелодичную;
 - в) я вообще не люблю музыку.
49. Волнуешься ли ты, ожидая встречи с важными людьми?

а) да б) нет в) я вообще не встречаюсь с такими людьми

50. Часто ли ты встречал людей с более сильной волей, чем у тебя?

а) да б) нет

Оценка и интерпретация результатов

В соответствии со следующим ключом определяется сумма баллов, полученных испытуемым.

Ключ: 1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15а, 16б, 17а, 18б, 19б, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б, 31а, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а, 47б, 48а, 49б, 50б.

За каждый ответ, совпадающий с ключевым, начисляется 1 балл, в другом случае – 0 баллов.

- ◆ Если сумма баллов оказалась до 25 баллов, то качества лидера выражены слабо, такому человеку комфортнее позиция подчиненного.
- ◆ Если сумма баллов в пределах от 26 до 35, то качества лидера выражены средне. В обычных ситуациях такой человек предпочитает позицию подчиненного, но при необходимости может взять функции лидера и на себя.
- ◆ Если сумма баллов оказалась равной от 36 до 40, то лидерские качества выражены достаточно сильно.
- ◆ Наконец, если сумма баллов больше, чем 40, то этот человек, как природный лидер, склонен к диктату: его желание вести за собой других выражено слишком ярко, что может вызвать у окружающих недовольство и сопротивление.

«Быть лидером» – это означает:

- ◆ Уметь повести людей за собой, добиться того, чтобы тебя слушали и тебе подчинялись.
- ◆ Располагать к себе людей, оказываться в центре их внимания, вызывать уважение и симпатию к себе.
- ◆ Быть готовым взять на себя ответственность за происходящее, принимать решения и нести ответственность за их последствия.
 - ◆ Уметь вызывать к себе доверие окружающих, быть в их глазах авторитетом.
 - ◆ Быть способным сплачивать людей, объединять их вокруг какой-либо общей идеи или вокруг самого себя.

Лидерами обычно становятся люди, ведущие себя уверенно. Хотя и не все уверенные в себе люди стремятся к лидерству – у некоторых из них эта потребность выражена не очень ярко.

Тест на независимость [23]

Инструкция: В этой методике вопросы имеют по три варианта ответов. Нужно выбрать один наиболее подходящий вариант в каждом из них. Верных и неверных вариантов здесь нет, приемлем любой ответ.

Перечень вопросов:

1. Я принял (или планирую принять) решение о своем месте обучения или работы после школы:
 - а) самостоятельно, следуя своим увлечениям и оценке своих способностей;
 - б) прислушиваясь к мнению своих родителей и родственников;

- в) прислушиваясь к совету близких друзей.
2. Поступая (или планируя поступить) в избранное учебное заведение, я рассчитываю:
- а) только на свои силы;
 - б) на связи и благоприятный результат вступительных экзаменов;
 - в) только на связи с людьми, которые обещали помочь.
3. При подготовке к экзаменам и к занятиям я:
- а) делаю упор на свое трудолюбие, рассчитываю на него;
 - б) иногда обращаюсь за помощью к окружающим;
 - в) по большей части рассчитываю на чужую помощь.
4. Я думаю, что лучше всего устраиваться на работу следующим образом:
- а) по распределению (учебные заведения направляют работать своих выпускников в конкретные места);
 - б) используя для этого информацию сведущих людей;
 - в) благодаря знакомствам, «связям».
5. В сложных ситуациях я принимаю решения:
- а) рассчитывая только на свой опыт и знания;
 - б) иногда консультируюсь со знающими людьми;
 - в) всегда советуясь с окружающими.
6. Думаю, что выбор мужа/жены должен в первую очередь основываться на:
- а) решении, принятом совершенно самостоятельно;
 - б) мнении близких и знакомых людей;
 - в) решении родителей, принятом независимо от меня.
7. Если близкие мне люди находятся в отъезде, я способен принять важные жизненные решения:
- а) да, и сделать это полностью самостоятельно;
 - б) да, но лучше все-таки найти возможность посоветоваться с близкими;
 - в) нет, я буду ждать их возвращения.
8. Будучи подростком, я упорно отстаивал (отстаиваю) свое мнение:
- а) всегда;
 - б) обычно да, но в бурных спорах с окружающими;
 - в) в большинстве случаев отказывался от своего мнения.
9. Думаю, мое дальнейшее развитие будет связано с тем, что я стану:
- а) рассчитывать только на свои силы;
 - б) рассчитывать как на свои силы, так и на поддержку близких;
 - в) полностью полагаться на поддержку близких.

Обработка и интерпретация результатов

Каждый ответ «А» оценивается в 4 балла, «Б» в 2, «В» в 0. Набранные баллы суммируются.

В заключение подсчитывается общая сумма баллов, набранных испытуемым, и на ее основе делается вывод о степени развития у него такого качества личности, как независимость.

◆ При сумме баллов от 27 до 36 считается, что человек чересчур независим в своих суждениях и поступках и фактически не считается с мнениями окружающих людей.

◆ При сумме баллов от 12 до 26 делается вывод о том, что человек достаточно независим, но в своей независимости все же чутко и с уважением относится к мнениям других людей.

◆ При сумме баллов от 0 до 11 индивид рассматривается как зависимый от окружающих людей, несамостоятельный, недостаточно уверенный в себе.

Боязнь быть отвергнутым [24]

Инструкция: Тест включает 32 утверждения. Нужно оценить, применимо ли каждое из них к вам. Те, что применимы, отмечайте знаком «+», что неприменимы – знаком «-».

Оценить следует все утверждения, ничего не пропуская; даже если затрудняетесь ответить точно, дайте тот ответ, который представляется более правдоподобным.

Перечень утверждений:

1. Я стесняюсь идти в малознакомую компанию.
2. Если вечеринка мне не нравится, я все равно не уйду первым.
3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал противоречить мне при посторонних людях.
4. Я стараюсь меньше общаться с людьми, склонными к критике.
5. Обычно я легко схожусь с незнакомыми людьми.
6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.
7. Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них не согласен.
8. Если я попрошу знакомого пойти со мной куда-либо, а он откажется, то я не решусь попросить его снова.
9. Я осторожен в высказывании своего мнения, пока хорошо не узнаю человека.
10. Если во время разговора я чего-то не понял, то лучше промолчу, чем прерву говорящего и переспрошу его.
11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.
12. Мне трудно говорить людям «нет».
13. Я все равно могу получить удовольствие от вечеринки, даже если понимаю, что одет немодно.
14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.
15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.
16. Я не стесняюсь обращаться к людям за помощью.
17. Я редко противоречу людям, так как боюсь их задеть, обидеть.
18. Мне часто кажется, что незнакомые люди относятся ко мне критически.
19. Когда мне предстоит идти в незнакомую компанию, я предпочитаю брать с собой друга.
20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.
21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.
22. Временами у меня возникает чувство, что я никому не нужен.
23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно высказался в мой адрес.
24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.
25. Меня очень легко обидеть, даже если это не заметно со стороны.
26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.
27. Когда мне нужно за чем-то обратиться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.
28. Когда нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, то я чувствую себя неловко.
29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.
30. Если в транспорте я сижу, когда кто-то стоит, то мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.
31. Оказавшись в незнакомой компании, я скорее включаюсь в беседу, чем остаюсь в стороне.
32. Я стесняюсь напоминать, чтобы мне вернули книгу или какую-либо другую вещь, взятую на время.

Обработка результатов

Методика включает две шкалы. Оценка результатов по ним производится в соответствии с приведенным ниже «ключом». Ответы, совпадающие с «ключом», оцениваются в один балл, после чего подсчитываются суммы баллов по каждой шкале в

отдельности.

Шкала «Стремление к людям»: +1, +2, -3, -4, +5, -6 +7, -8, -9, -10, -И, +12, -13, +14, +15, -16, +17, -18, -19, +20, -21, +22, -23, -24, -25, +26, -27, -28, -29, +30.

Шкала «Боязнь быть отвергнутым»: +1,+2, +3,+4, -5 -6, +7, +8, +9, +10, -И, +12, -13, +14, +15, -16, +17, +18, +19, -20, -21, +22, +23, -24, +25, -26, +27, +28, -29, +30, -31, +32.

Таблица, приведенная ниже, позволит оценить, насколько высокими следует считать результаты, полученные по каждой из этих шкал.

Уровень	Шкала «Стремление к людям»	Шкала «Боязнь быть отвергнутым»
Низкий	0–8	0–8
Ниже среднего	9–15	9–15
Средний	16–20	16–20
Выше среднего	21–25	21–26
Высокий	26–30	27–32

Интерпретация результатов

Возможны следующие типичные сочетания результатов по этим двум шкалам.

1. Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с высоким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым». Человек, имеющий такое сочетание обоих мотивов, характеризуется сильно выраженным внутренним конфликтом между стремлением к людям и их избеганием, который возникает каждый раз, когда ему приходится встречаться с незнакомыми людьми.

2. Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с низким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым». Такой человек активно ищет контактов и общения с окружающими, испытывая от этого в основном только положительные эмоции.

3. Высокий уровень развития мотива «боязнь быть отвергнутым» в совокупности с низким уровнем развития мотива «стремление к людям». Индивид, обладающий сочетанием обоих мотивов, напротив, активно избегает контактов с людьми, ищет одиночества.

4. Низкий уровень развития обоих мотивов. Такое сочетание характеризует человека, который, живя среди людей, общаясь с ними, не испытывает от этого ни положительных, ни отрицательных эмоций и хорошо себя чувствует как среди людей, так и без них.

При средних значениях мотивационных тенденций «стремление к людям» и «боязнь быть отвергнутым» ничего определенного о возможном поведении человека и его переживаниях, связанных с человеческими отношениями, на основе этой методики утверждать нельзя. Наиболее свойственным для уверенных в себе людей сочетанием является такое, при котором «стремление к людям» развито сильно, а «боязнь быть отвергнутым» – не выше среднего.

Завершая разговор об уверенном поведении, хотелось бы отметить, что это необходимое, но недостаточное условие для достижения жизненных успехов. Достигать поставленных целей удастся тем, кто не только проявляет уверенность, но обладает еще и **компетентностью** в той деятельности, которой занимается. Уверенность сама по себе, без этой второй составляющей, не только бесполезна, но подчас и попросту опасна. Если человек, не умеющий водить машину, сядет за руль и начнет проявлять уверенное поведение в движении по оживленной магистрали, это прямой путь к несчастью. Однако уверенный человек водить машину в конечном итоге научится, только начинать нужно не на автомагистрали, а на тренировочной площадке. А вот тот, кто из-за неуверенности вообще не сядет за руль, такой возможности будет лишен в принципе. То же самое происходит и в других жизненных сферах, в частности в межличностном общении. Ему, как и всему остальному, тоже можно и нужно учиться, а тренинг служит прекрасной тренировочной

площадкой для этого.

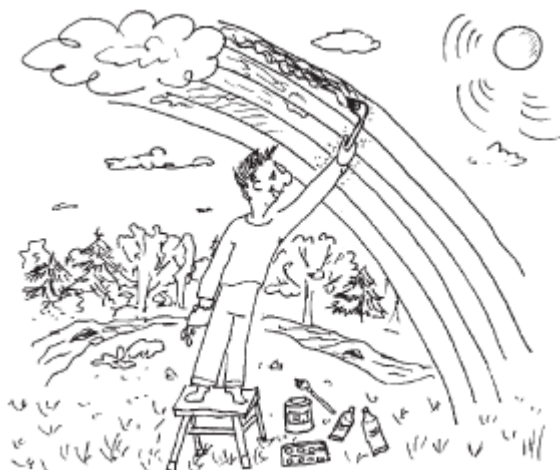
Часть 4 Тренинг креативности [25]

Введение

*Все лучшее, что делается нами
Весенней созидательной порой,
Творится не тяжельми трудами,
А легкою искрящейся игрой.*

И. Губерман

Современный мир меняется стремительно... И на учебе, и на работе, и в быту человек раз за разом сталкивается с новыми ситуациями, в которых велика степень неопределенности, нет заранее известных способов действий, гарантированно ведущих к успеху.



В этой части книги описывается методика проведения психологического тренинга креативности, призванного помочь научиться справляться с такими ситуациями, опираясь на свои творческие способности.

Чтобы внести ясность в дальнейшее изложение материала, отметим *ключевые идеи*, на которых базируется программа тренинга:

◆ Главных проявлений креативности два:

1. Возможность продуктивно действовать в ситуациях новизны и неопределенности, при недостатке информации, когда нет заранее известных способов действий, гарантированно ведущих к положительному результату.

2. Возможность создавать какой-либо продукт, обладающий новизной и оригинальностью.

◆ Поле для проявления креативности – это не только виды деятельности, традиционно относимые к творческим (рисование, игра на сцене и т. п.), но любые жизненные ситуации, в которых присутствует новизна и неопределенность.

◆ Креативность – это не единичная способность, а комплекс особенностей интеллекта и качеств личности, а также общая жизненная позиция человека. Она не сводится ни к какому-то единичному психологическому качеству, ни к специальным творческим способностям (художественным, музыкальным и т. п.).

◆ Креативность неспецифична, она не связана жестко с конкретными видами деятельности и может активизироваться в самых разных ситуациях. Ее тренировка в

каком-то одном виде деятельности ведет к тому, что она начинает ярче проявляться и в других видах.

◆ Креативность в той или иной степени свойственна всем людям, а не является уникальным психологическим качеством, «печатью гения». Конечно, степень ее выраженности существенно различается, однако у большинства людей она вполне достаточна, чтобы творчески подходить к решению жизненных проблем. Если этого не случается, то проблема обычно не в отсутствии творческих способностей, а в их недостаточной «настройке», неумении ими пользоваться.

◆ Креативность управляема и развиваема – ее можно активизировать и тренировать, в том числе и посредством специально смоделированных игровых ситуаций. Предлагаемая программа как раз и выступает способом такой тренировки.

Сначала речь идет о том, как в психологии понимается сущность креативности, описываются ее личностные и интеллектуальные предпосылки, проявления и закономерности развития. Затем дается описание программы психологического тренинга, направленного на развитие креативности, «настройку» и активизацию наших творческих способностей. Упражнения этого тренинга описаны с позиции ведущего, в роли которого может выступать не только психолог, но и другой специалист: учитель, преподаватель вуза, социальный работник, а также студент психолого-педагогических специальностей. В предложенном варианте тренинг рассчитан на уровень восприятия старшего подросткового и юношеского возраста, однако программа весьма гибкая и не имеет жестких «привязок» к возрасту, поэтому опытному специалисту не составит труда адаптировать ее для работы с аудиторией младших подростков или, наоборот, взрослых людей.

Если же вы не планируете быть ведущим тренинга, а читаете эту главу, желая развить собственную креативность, программа тоже принесет вам пользу. Большинство предлагаемых упражнений можно выполнять и индивидуально, активизируя и совершенствуя собственный творческий потенциал. Осмыслить жизненный опыт, полученный при выполнении этих упражнений, помогут комментарии, раскрывающие их психологический смысл, а также вопросы для обсуждения и размышления, приведенные в каждом из них.

Креативность и ее развитие

Первая ступень всякого творчества есть самозабвение.

М. Пришвин

Сущность креативности

Понимание сущности творчества и лежащих в его основе способностей – вопрос, по которому существует множество разноречивых психологических, педагогических и философских теорий, мнений и концепций. Не претендуя на полноту изложения, обсудим некоторые психологические аспекты, которые наиболее важны для понимания сущности предлагаемой программы развития креативности (от англ. *create* – «творить, создавать»).

Творчество в широком смысле рассматривается как деятельность в ситуации неопределенности, направленная на получение результатов, обладающих объективной или субъективной новизной. В этом плане оно не обязательно связано с такими видами деятельности, традиционно относимыми к «творческим», как рисование, сочинение музыки или стихов, игра на сцене и т. п. Оно проявляется, когда приходится действовать в ситуациях неопределенности, отсутствия четких алгоритмов, неизвестности сути и способов решения встающих перед человеком проблем, непредсказуемо меняющихся условий.

Креативность как система творческих способностей рассматривается в психологии в нескольких ракурсах. Под ней понимают:

◆ характеристику интеллектуальной сферы (Айзенк, 2004);

♦ самостоятельное качество мышления, не сводимое к интеллекту в его традиционном понимании (Gilford, 1967; Пономарев, 1988);

♦ систему личностных качеств (Олах, 1968).

Кроме того, некоторые исследователи стоят на позиции, что творческих способностей как таковых не существует, а поведенческие проявления, рассматриваемые в качестве творческой активности (поведение, которое не предопределяется внешней стимуляцией, а представляет для личности самоценность), предопределяется другими факторами: ценностями, мотивацией (Маслоу, 1999). Несмотря на различия во взглядах авторов на то, что именно служит главной психологической составляющей креативности, во всех подходах данный феномен связывается с созданием чего-то нового для личности или для общества. Это потенциальная склонность к разностороннему мышлению, чувствованию и действию, позволяющая выстраивать продуктивное поведение в ситуациях новизны и неопределенности.

Существуют различные определения креативности, в которых акцент может делаться на:

♦ *продукты*, создаваемые благодаря ей: креативность как способность порождать нечто новое, необычное, оригинальное;

♦ *процессы*: креативность как особая разновидность творческого мышления, высокоразвитое воображение, эстетическое мировосприятие и т. д.;

♦ *личностные качества*: креативность как открытость новому жизненному опыту, независимость, гибкость, динамичность, оригинальность, самобытность личности;

♦ *внешние условия*: креативность как способность продуктивно действовать в ситуациях с высокой степенью неопределенности, где отсутствуют заранее известные алгоритмы, гарантированно ведущие к успеху.

Так или иначе, под креативностью понимается некая противоположность обыденности, стандартности, конформности (податливости внешнему влиянию).

Способности, с психологической точки зрения, – это предпосылки к успешному освоению какой-либо деятельности, дающие возможность освоить ее с максимальным «выходом» в пересчете на трудозатраты, т. е. своеобразный аналог физического понятия «коэффициент полезного действия» применительно к освоению человеком деятельности. Под **творческими способностями** мы будем понимать характеристики, которые позволяют продуктивно осваивать деятельность, направленную на получение результатов, обладающих новизной.

Существует ряд интеллектуальных характеристик, служащих предпосылками того, что человек, оказавшись в подходящих для этого условиях, легко освоит деятельность, позволяющую ему создавать нечто новое. Но это еще не означает, что он будет систематически использовать эти возможности в ситуациях профессиональных и бытовых затруднений. И, более того, сделает творчество своим стилем жизни. Для этого необходимы минимум еще две составляющие:

♦ Сочетание личностных качеств, при котором человеку комфортно в ситуациях изменений, неопределенности.

♦ Собственный выбор человека, в соответствии с которым он находит ситуации изменений, неопределенности приемлемыми для себя, не стремится сделать свою жизнь полностью предсказуемой.

Кроме того, проявления креативности тесно связаны с эмоциональными факторами, особенностями межличностного взаимодействия и мотивационной атмосферы, побуждающей к проявлению творческих способностей.

Таким образом, креативность включает:

1. Интеллектуальные предпосылки творческой деятельности, позволяющей создавать нечто новое, ранее неизвестное (творческие способности в узком смысле этого понятия), а также предварительный набор знаний и умений, необходимых для того, чтобы это новое создать.

2. Личностные качества, позволяющие продуктивно действовать в ситуациях неопределенности, выходить за рамки предсказуемого, проявлять спонтанность.

3. «Метатворчество» – жизненную позицию человека, подразумевающую отказ от шаблонности, стереотипности в суждениях и действиях; желание воспринимать и создавать нечто новое, изменяться самому и изменять мир вокруг себя; высокую ценность свободы, активности и развития.

«Итак, креативность предстает как ансамбль характеристик, имеющихся у каждого человеческого существа, характеристик, способных развиваться и дающих возможность их владельцу думать независимо, гибко, с воображением. Каковы бы ни были различия, которые можно установить, креативность свойственна всем индивидам...» (Доснон, 1997, с. 65). В целом, креативность можно определить как комплекс интеллектуальных и личностных характеристик, позволяющих человеку продуктивно действовать в ситуациях новизны, неопределенности, неполноты исходных данных и отсутствия четкого алгоритма решения проблем.

Интеллектуальные предпосылки креативности

Когда на голову Ньютона упало яблоко и вдохновило его на развитие общей теории тяготения, оно ударило по объекту; наполненному информацией.

Р. Солсо. Когнитивная психология

Согласно концепции Дж. Гилфорда и Э. Торренса, креативность рассматривается как самобытная разновидность мышления – так называемое дивергентное («расходящееся, идущее в разных направлениях») мышление, которое допускает варьирование путей решения проблемы, приводит к неожиданным выводам и результатам. Такое мышление противопоставляется конвергентному («сходящемуся»), направленному на поиск единственно правильного решения на основе анализа множества предварительных условий (Дружинин, 1999, с. 183–188). Дивергентное мышление ориентируется не на известное или подходящее решение проблемы, а проявляется в том случае, когда проблема еще не раскрыта и неизвестен путь ее решения.

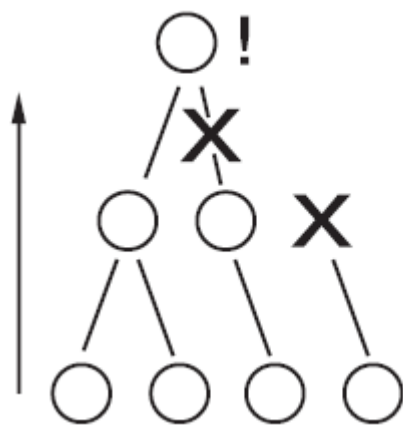
Дж. Гилфорд выделял, в частности, следующие компоненты креативности:

1. Способность к обнаружению и постановке проблем.
2. Беглость – способность к генерированию большого числа идей.
3. Гибкость – способность продуцировать разнообразные идеи, относящиеся к различным смысловым категориям.
4. Оригинальность – способность выдвигать нестандартные, редкие идеи.
5. Способность усовершенствовать объекты или идеи, добавляя детали.
6. Способность к решению проблем на основе анализа и синтеза информации.

Креативность, по мнению Е. Торренса, связана с обостренным восприятием недостатков, пробелов в знаниях, дисгармонии и т. п. (цит. по Туник, 2004). К этой концепции близка и точка зрения

Э. Де Боно (1997), говорившего при рассмотрении проблем творчества о латеральном («боковом») мышлении, направленном на поиск путей решения проблемы «на периферии познания», путем максимального расширения видения проблемного поля и отыскания неочевидных вариантов действий.

Приведем обобщенную сравнительную характеристику разновидностей мышления, соответствующего традиционному, академическому интеллекту, либо ориентированного на творческий поиск.

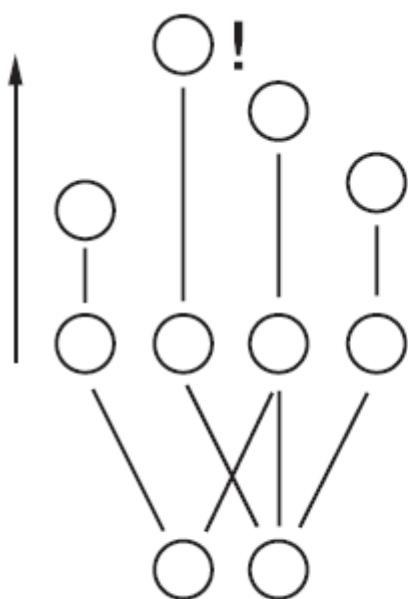


Завершающая стадия —
 выбор верного варианта решения
 проблемы, отсеечение всех остальных

Стадия сбора информации —
 варианты анализируются,
 критически оцениваются,
 ошибочные отсекаются, число
 альтернатив сокращается

Начальная стадия —
 предполагается различные варианты
 способов решения проблемы

Рис. 8. Конвергентное («традиционное») мышление



Завершающая стадия —
 критическая оценка предложенных
 вариантов, выбор наиболее приемлемых

Стадия сбора информации —
 максимальное расширение видения
 проблемного поля, генерирование идей
 о других возможных способах
 решения проблемы
 (без критической оценки этих идей)

Начальная стадия —
 число видимых способов решения
 проблемы относительно невелико.
 Задача — собрать дополнительную
 информацию, позволяющую расширить
 представления об этих способах

Рис. 9. Дивергентное («творческое») мышление

Традиционное мышление	Творческое мышление
Ориентировано на правильность, корректность порождаемых идей	Ориентировано на «плодовитость» — порождение большого числа идей, даже если не все из них корректны и осуществимы
Целенаправленно, движется в заданном направлении	Возможно «движение ради движения» без четкой цели
Аналитично, внимание уделяется комплексу деталей	Синтетично, ориентировано на интуитивное «схватывание» проблемной ситуации в ее целостности
Последовательно, требует правильности каждого шага. При ошибке на одной из стадий общий результат тоже оказывается ошибочным.	Осуществляется сразу в нескольких направлениях, не всегда последовательно. Ошибки в конкретных шагах не обязательно ведут к ошибочности общего результата
Поиск решений ведется в наиболее вероятных направлениях, сначала проверяются очевидные гипотезы	Поиск решений ведется в неочевидных, представляющихся маловероятными направлениях, «на периферии» нашего познания
Активно используется отрицание — идеи, признанные ошибочными, исключаются из дальнейшего поиска	Использование отрицания избегается, ведется интеграция любых альтернатив, даже представляющихся взаимоисключающими
При верности исходных данных и корректности алгоритма решения проблемы гарантирован конечный результат	Результативность имеет вероятностный характер
Продуктивно в ситуациях определенности, при наличии полных исходных данных и способов решения проблемы, когда точно известно, какой результат требуется получить	Продуктивно в ситуациях неопределенности, при неполных исходных данных, когда способы решения проблемы и требуемые результаты известны в недостаточной степени

Нет никаких оснований утверждать, что творческий интеллектуальный поиск в целом лучше традиционного. Просто они эффективны в различных условиях. Наиболее существенное преимущество «традиционного» интеллектуального поиска по сравнению с творческим состоит в том, что он гарантированно приводит к достижению приемлемого результата. Но это возможно лишь при нескольких допущениях:

- ◆ проблема или задача в принципе имеет единственно правильное решение или четко ограниченный круг верных решений;
 - ◆ известен алгоритм решения данной задачи;
 - ◆ имеются полные и верные исходные данные для ее решения.

Очевидно, что далеко не все реальные жизненные и профессиональные задачи и проблемы, с которыми сталкивается человек, соответствуют этим допущениям. Скорее, им четко соответствует их меньшинство, особенно если приходится действовать в быстро

изменяющихся ситуациях. Особенно это касается суждения о полноте и верности исходных данных: при столкновении с какими бы то ни было жизненными проблемами мы почти всегда вынуждены действовать в ситуациях, когда известные нам сведения заведомо неполные, да и в достоверности той информации, которая нам доступна, нельзя быть сполна уверенным. А коль скоро это так – «традиционный» интеллект отнюдь не гарантирует, что проблема будет решена адекватно, даже если мы точно знаем, как именно ее решать.

Между тем большинство *учебных* задач, которые человек тренируется решать в школе, а потом и в вузе, построены таким образом, что вполне соответствуют указанным допущениям и решаются в соответствии с конвергентной стратегией интеллектуального поиска. Может быть, именно в этом состоит одно из объяснений того факта, что многие отличники, прекрасно справляющиеся с учебными задачами, оказываются беспомощными при попытках решить реальные, подстерегающие их как на работе, так и в других жизненных обстоятельствах. Ведь при этом задействуются разные стратегии интеллектуального поиска.

При традиционном мышлении требуется верность, правильность каждого шага в решении проблемы. Если где-то совершена ошибка, то и конечный результат окажется неверен. В качестве примера можно привести решение математических и физических задач: очевидно, что если на каком-то из этапов мы допускаем ошибку и не замечаем этого, то при совершении последующих действий ошибка никуда не исчезнет, а скорее всего наоборот, будет лишь усиливаться. Конечный результат, естественно, тоже окажется неверным.

В творческом же мышлении ошибочность какого-то конкретного шага не обязательно ведет к некорректности общего результата. Так происходит потому, что это мышление протекает сразу по нескольким направлениям, представляет собой своего рода «сетевой поиск» решения проблемы, поэтому даже если некоторые его направления оказываются тупиковыми, это еще не означает неудачу в целом. Более того, есть основания утверждать, что желание быть все время правым, боязнь ошибок – серьезные барьеры, препятствующие творческому поиску. «Предпочтительней иметь множество идей, пусть какие-то из них будут ложными, чем постоянно ощущать себя правым при дефиците ярких мыслей» (Де Боно, 1997, с. 115). При творческом мышлении нам важно не то, насколько верны те или иные элементы информации, а насколько окажется *полезным* определенное их сочетание, позволит ли оно увидеть проблему в новом, необычном ракурсе, разглядеть возможные способы ее решения. Идеи оцениваются скорее не с позиции верности/неверности, а с позиции функциональности, применимости в конкретных условиях.

«Задача мышления – прийти не столько к правильному, сколько к эффективному решению. Эффективность в конечном счете подразумевает и его правильность, но между этими двумя понятиями существует одно немаловажное отличие. Быть во всем правым – значит, не позволить себе ни разу ошибиться. Быть эффективным – значит, оказаться наконец правым только на самом последнем этапе» (Де Боно, 1997, с. 114).

Особенностью мышления, протекающего в соответствии с творческой стратегией, служит «расширение объема незнания» на начальных этапах работы над проблемой. При традиционном мышлении чем дальше человек продвигается в работе над задачей или проблемой, тем более определенной она для него становится. При творческом же, начиная работать над проблемой, он видит больше вариантов ее решения – получается, что степень неопределенности для него возрастает.

Приведем пример: подросток, впервые всерьез задумавшийся о своей будущей профессиональной карьере, знает о существовании 20–30 профессий. Подойти к решению этой жизненной задачи с позиции традиционного мышления означало бы начать критически оценивать эти известные профессии, отвергать те из них, которые чем-то не подходят, и остановиться на наиболее подходящей. Многие молодые люди так и поступают. Этот путь прост, но не очень результативен – ведь профессий на самом деле тысячи, а выбор реально осуществляется из гораздо меньшего числа, большинства возможных вариантов карьеры подросток просто не видит.

Подойти к проблеме выбора профессии творчески – значит, сначала ознакомиться с

максимальным числом профессий, потом определиться с критериями, по которым будет осуществляться выбор, и только после этого перейти к критической оценке вариантов.

Данный путь эффективнее, однако и гораздо сложнее, ведь выбор в конечном итоге приходится делать не из нескольких десятков, а из сотен и тысяч вариантов. Аналогичная ситуация возникает при попытках творчески решить и другие жизненные задачи.

Естественно, нет оснований утверждать, что люди всегда прибегают к одной и той же стратегии мышления, хотя предпочтение какой-то из них может быть выражено довольно ярко. Это связано не только с опытом обучения, но и с более глубокими, психофизиологическими различиями (в частности, к творческому мышлению более склонны «правополушарные» люди, у которых выше активность именно правого полушария головного мозга). Один и тот же человек может мыслить в одних ситуациях традиционно, а в каких-то иных – творчески. Именно такой вариант, когда человек способен гибко менять стратегию решения в зависимости от особенностей стоящей перед ним задачи, наиболее адаптивен. «Есть люди, которые одинаково хорошо владеют и тем, и другим способами мышления. Особенности мышления человека в данный момент определяются требованиями задачи, поэтому можно наблюдать, как один и тот же человек переключается с конвергентного способа на дивергентный» (Айзенк, 2004, с. 344).

Задача предлагаемого тренинга – *не научить человека творчески мыслить всегда и везде, а научить видеть ситуации, где необходимо такое мышление, и пользоваться им по мере необходимости.*

Творческий процесс включает ряд этапов, на которых оказываются востребованы различные интеллектуальные характеристики. Одним из первых, еще в 1926 г., Г. Уоллес выделил четыре этапа творческого процесса, которые с тех пор стали считаться классическими и в том или ином виде просматриваются во всех более современных классификациях. Они таковы:

- 1) *подготовка* : осознание проблемы, начальные попытки найти ее решение. Здесь более востребовано логическое мышление, позволяющее обнаружить пробелы в имеющихся знаниях;
- 2) *инкубация* : временное откладывание проблемы, когда человек занимается другими делами и не делает непосредственных попыток решить проблему, но на бессознательном уровне продолжает искать ее решение;
- 3) *озарение* : решение проблемы возникает внезапно, как бы ниоткуда, и чаще всего в те моменты, когда человек даже не думает над данной проблемой. На этой стадии, как и на предыдущей, важнее воображение;
- 4) *проверка возникшего решения*. Она, как и подготовка, осуществляется преимущественно с опорой на традиционное, логическое мышление.

Приведем в качестве примеров еще две во многом сходные классификации этапов творческого процесса.

Этапы творческого процесса (Донсон, 1997, с. 66–67) следующие:

- ◆ **Постановка проблемы.** Этот этап предполагает предварительные знания в той области, в которой ставится проблема, общую «ориентировку» в ней, – т. е. обращение к *уже известной* информации, поиск «пробелов» в знаниях.
 - ◆ Анализ данных.
- ◆ **Мобилизация информации:** формулирование на ее основе нового видения проблемы. Этот этап может завершаться интуитивным «озарением» – *инсайтом*.
 - ◆ Оценка.

Е. Торренс (цит. по: Е. Е. Туник, 2004) выделял в творческом процессе следующие этапы:

- ◆ Восприятие проблемы.
- ◆ Поиск решения.
- ◆ Возникновение и формулировка гипотез.
- ◆ Проверка гипотез и, при необходимости, их модификация.

◆ Получение результата.

Креативное решение проблемы обычно происходит благодаря феномену *инсайта* – внезапного интуитивного «озарения», понимания сути ситуации в новом ракурсе. Пожалуй, наиболее известный исторический пример такого рода – ситуация, когда Архимед, нежась в ванне, внезапно понял, что вытесненное им из нее количество воды равно его собственному весу, что побудило его издать знаменитый крик «Эврика!» В современной психологии выделяют несколько механизмов, в соответствии с которыми может происходить инсайт (Sternberg & Davidson, 1982; цит. по Айзенк, 2004):

- ◆ *Селективное кодирование* : понимание того, что именно из множества имеющейся информации имеет ключевое значение.
- ◆ *Селективное комбинирование* : понимание того, как нужно соединить фрагменты информации, чтобы получить новое, неожиданное решение проблемы.
- ◆ *Селективное сравнение* : постижение взаимосвязей текущей проблемы с чем-то уже известным, решение по аналогии. «Селективное кодирование осуществил Александр Флеминг. Он заметил, что бактерии вблизи заплесневевшего препарата прекращали свою жизнедеятельность, и благодаря этому открыл пенициллин. Селективное комбинирование совершил Чарльз Дарвин. Отдельные факты о естественном отборе были ему известны задолго до того, как он создал свою теорию происхождения видов. Селективное сравнение помогло Кекуле. Ему приснилась змея, кусающая себя за хвост, и когда он проснулся, то понял, что змея символизировала молекулярную структуру бензола» (Айзенк, 2004, с. 346–347).

Отметим еще два аспекта, которые важны для понимания креативности как разновидности мыслительного процесса и адекватного использования психологических технологий ее развития.

В творческом процессе стадии генерации идей и их критической оценки разделены во времени. На первой и второй стадиях дивергентного мышления основная задача – путем сбора недостающей информации и генерирования идей максимально расширить поле видения проблемной ситуации и возможных путей выхода из нее. Традиционное же мышление выполняет прямо противоположную задачу – оценивание имеющихся в поле зрения вариантов и исключение тех из них, которые являются противоречивыми, нереализуемыми или не соответствующими еще каким-либо принятым критериям оценивания. В этом плане критика, ведущая к сужению и конкретизации видения проблемного поля, прямо противоположна сути начальной стадии творческого процесса. Именно поэтому практически во всех технологиях развития креативности на стадиях предварительного сбора информации и особенно генерации идей, исключаются не только критические, но и вообще любые оценочные суждения.

В основе творчества лежит процесс рекомбинации – представления в новых, необычных сочетаниях уже известных элементов знания, образов и т. д. Даже в самых новаторских продуктах творческого труда действительно оригинальных элементов, которым нельзя найти аналогии в известном или сделанном ранее, обычно совсем немного.

Оригинальность этих продуктов проявляется не в том, что нет аналогов их составным частям, а в том, что части находятся в новых сочетаниях, представлены в необычном контексте. Поэтому не следует недооценивать важность предварительно набранных знаний, умений, жизненного и профессионального опыта как необходимой (но не достаточной) предпосылки для творчества. Во-первых, эти знания, умения и элементы опыта выступают базой для рекомбинации. Во-вторых, доведенные до автоматизма базовые умения позволяют освободить сознание для решения задач собственно творческого плана. Кроме того, в ряде случаев без необходимых умений и навыков творческие идеи просто не могут быть воплощены в реальность (трудно представить талантливую картину, созданную художником, не умеющим смешивать на палитре краски для получения нужных ему оттенков). Однако предварительные знания должны касаться именно отдельных элементов создаваемого продукта деятельности, но не того, в каких сочетаниях окажутся эти элементы и как именно

должен выглядеть готовый продукт. Потом задействуется воображение – познавательный процесс, позволяющий создавать новые образы, которых не было в прошлом жизненном опыте, на основе *констелляций* – выстраивания новых отношений элементов между собой.

Специалисты по психологии творчества отмечают, что в его основе лежит синтез логического мышления и воображения (Лук, 1978). Эти процессы не взаимоисключающие, а взаимодополняющие, но их роль неодинакова на разных этапах творческого процесса. «Самое существенное отличие воображения от остальных форм психической деятельности человека заключается в следующем: воображение не повторяет в тех же сочетаниях и в тех же формах отдельные впечатления, которые накоплены прежде, а строит какие-то новые ряды из прежде накопленных впечатлений» (Выготский, 2000, с. 807).

Креативность и качества личности

Если я и видел немного дальше, чем другие, ТО только потому, что стоял на плечах гигантов.

И. Ньютон

Качество личности, в значительной степени способствующее результативному творчеству, – это **открытость новому опыту**. Оно входит в так называемую большую пятерку (*big five*) черт личности, обоснованность выделения которых многократно подтверждалась в исследованиях, выполненных в различных социокультурных условиях. Это качество выражается в готовности воспринимать и осваивать то новое, что появляется в окружении человека, а при возникновении противоречий между реальностью и системой представлений о ней менять систему представлений, не искажая восприятие реальности. Кроме того, открытые новому опыту люди характеризуются любопытством, даже некоторой игривостью. При изучении биографий людей, достигших значительных успехов в художественном или научном творчестве, очень часто обращает на себя внимание то, что окружающие характеризуют их как больших детей. Это одно из внешних проявлений высокой степени открытости новому опыту. Такое состояние плохо совместимо со скепсисом, излишней прагматичностью и серьезностью. Именно поэтому психолого-педагогические технологии развития креативности обычно имеют игровой характер, подразумевают действие понарошку, «как будто».

Помимо отказа от привычных мыслительных образов, гибкости, умения искать необычные ассоциации, творчество требует **толерантности по отношению к неопределенности** (Кинг, 2005, с. 4). Креативные люди комфортно чувствуют себя в ситуациях, когда отсутствует исчерпывающая информация, нет точных правил действия, не вполне ясны перспективы дальнейшего развития событий. Те же, у кого креативность выражена слабо, переживают в таких ситуациях сильный дискомфорт и тревогу, стремятся избегать их.

Как уже было сказано, нередко отмечается внешнее сходство творческих людей с большими детьми, их игривость, впечатление, что они так никогда и не становятся взрослыми, «не склонны воспринимать происходящее слишком серьезно и сохраняют свою естественную спонтанность» (Кинг, 2005, с. 9).

Отметим еще некоторые личностные черты, присущие творческим людям (Олах, 1968):

♦ *Независимость* – личностные стандарты для них выше стандартов группы, оценки и суждения отличаются неконформностью.

♦ *«Открытость ума»* – готовность поверить своим и чужим фантазиям, восприимчивость к новому и необычному.

♦ *Высокая толерантность* к неопределенным и неразрешимым ситуациям, конструктивная активность в этих ситуациях.

♦ *Развитое эстетическое чувство*, стремление к красоте.

Еще одно личностное качество, важное для того, чтобы творческий потенциал человека

оказался реализованным, – *ассертивность* (от лат. *assertorius* – «утвердительный») (Каппони, Новак, 1995). Она характеризует готовность человека делать все по-своему, даже если это идет вразрез с мнением и примером окружающих, уверенность в себе, неподатливость манипуляциям, склонность к свободному самовыражению.

При обследовании одаренных детей были обнаружены такие их характеристики («Одаренные дети...», с. 265–266):

- ◆ способность рисковать;
- ◆ дивергентное мышление;
- ◆ гибкость в мышлении и в действиях;
- ◆ быстрота мышления;
- ◆ способность выдвигать оригинальные идеи;
- ◆ богатое воображение;
- ◆ умение воспринимать неоднозначные вещи;
- ◆ эстетические ценности;
- ◆ развитая интуиция.

На основе обобщения большого количества признаков, характеризующих творческую личность, было выделено 12 их групп (Davis, 1995, p. 426, с изм):

◆ *Осознанность* – восприятие самого себя как человека творческого, способного создавать что-то новое.

◆ *Оригинальность* – гибкость в идеях и мыслях, находчивость, готовность оспаривать предположения, действовать исходя из принципа «А что, если?».

◆ *Независимость* – уверенность в себе, управление своим поведением на основе внутренних ценностей и критериев, умение противостоять внешним требованиям.

◆ *Склонность к риску* – готовность пробовать что-то новое, даже если это может привести к неблагоприятным последствиям, устойчивость к неудачам, оптимистичность.

◆ *Энергичность* – поглощенность действиями, предприимчивость, восторженность, непосредственность, «легкость на подъем».

◆ *Артистичность* – выразительность, эстетические интересы.

◆ *Заинтересованность* – широта интересов, любознательность, склонность к экспериментированию и задаванию вопросов.

◆ *Чувство юмора* – игривость.

◆ *Тяга к сложности* – интерес к непонятному и таинственному терпимость к двусмысленности, беспорядку, совмещению несовместимого.

◆ *Непредубежденность* – восприимчивость к новому, к другим точкам зрения, либеральность.

◆ *Потребность в одиночестве* – самосозерцательность, рефлексивность (склонность к самоосознанию), способность работать одному, наличие внутренних потребностей, которые обычно не раскрываются перед окружающими.

◆ *Интуитивность* – пронизательность, возможность видеть неявные связи и отношения, наблюдательность.

Следует отметить, что не всякая креативность, даже в сочетании с личностными качествами, способствующими ее проявлению, приводит к тому, что человек создает творческие продукты деятельности, обладающие потребительскими качествами. Возможен вариант, когда креативность остается «вещью в себе», проявляющейся только в области мечтаний, никак не связанных с реальностью. В связи с этим психологи говорят о «наивной» и «культурной» креативности (Юркевич, 1996). В первом случае это некая «сырая» способность создавать что-нибудь новое, имеющаяся у большинства детей, но чаще всего ослабевающая по мере взросления. Во втором – способность к продуктивному творчеству, основанная как на опыте, так и на интеллектуальных способностях.

Большинство людей более комфортно чувствует себя в знакомых и поддающихся контролю ситуациях, когда точно понятно, как следует действовать, чтобы получить тот или иной результат. Когда такие люди оказываются в новой, необычной ситуации, они

испытывают дискомфорт и тревогу. У них возникает потребность выйти из ситуации или структурировать ее, превратить в понятную и предсказуемую. Фактически такое структурирование в большинстве случаев сводится не к тому, что видоизменяется сама ситуация (что во многих случаях в принципе невозможно), а к тому, что меняется ее восприятие. На нее «накладывается», зачастую без достаточных на то логических оснований, какой-то прошлый жизненный опыт, имеющийся у человека стереотип и т. п. В результате она начинает восприниматься как более структурированная и предсказуемая, чем есть на самом деле. С одной стороны, человек на основе стереотипа или аналогии с какой-то другой ситуацией предполагает, к каким последствиям она приведет (и такие предположения далеко не всегда оказываются обоснованными). С другой стороны, такое восприятие создает у него своеобразную «зашоренность», препятствует возможности увидеть собственные возможности повлиять на эту ситуацию, варианты ее исходов и т. п.

Это соответствует шаблонному, нетворческому мировосприятию. Ситуации новизны и неопределенности для его носителя дискомфортны, а поведение в них в большинстве случаев строится не вполне адекватно.

К. Роджерс (1994) сформулировал два главных психологических условия, способствующих созидательному творчеству.

1. Психологическая безопасность, достигаемая за счет:

- ◆ признания безусловной ценности индивида;
- ◆ отсутствия внешнего оценивания результатов его труда.

2. Психологическая свобода, достигаемая через полное выражение мыслей, чувств и состояний.

Для нетворческого человека наиболее приемлемой оказывается ситуация гомеостаза, уравновешенности внутреннего состояния и условий внешней среды. Находясь в таком «равновесии», человек по собственной инициативе стремится его не нарушать. А когда жизненные обстоятельства начинают изменяться, активность человека направлена на то, чтобы восстановить это «равновесие» не столько путем активного изменения ситуации, сколько приспособления к ней. Такие люди руководствуются следующим принципом: «Решаем проблемы по мере их поступления».

Творческие же люди характеризуются тем, что не стремятся находиться в состоянии гармонии с внешней средой – наоборот, они склонны к активному нарушению «равновесия» между собой и тем, что их окружает. Они склонны активно преобразовывать среду, а не пассивно приспосабливаться к ней. Можно утверждать, что творчество в этом плане есть противоположность адаптации: оно представляет собой не столько приспособление к внешним условиям, сколько их активное изменение.

В целом следует отметить, что психологические предпосылки, лежащие в основе творчества, имеют сложный, системный характер и включают как характеристики мышления, так и набор личностных качеств, создающих условие для их поведенческого проявления.

В связи с этим редукция творческих способностей к какой-либо одной интеллектуальной или личностной характеристике представляется не вполне адекватной.

В заключение отметим некоторые предпосылки расширения творческого потенциала человека (Hayes, 1978; цит. по Солсо, 1995, с. 480):

◆ **Развитие базы знаний и умений**, накопление и систематизация того запаса информации, на основе которой можно творить что-то новое, а также совершенствование навыков, необходимых для соответствующего вида деятельности.

◆ **Создание атмосферы, располагающей к творчеству**. Ключевая характеристика этой атмосферы – избегание критики на стадии порождения идей, что позволяет преодолеть внутренние ограничения, препятствующие тому, чтобы увидеть проблему в новом ракурсе.

◆ **Поиск аналогий**. Шансы на творческое решение задачи возрастают, если удастся разглядеть аналогии между ней и какими-то другими проблемными ситуациями.

Принципы тренинга креативности

*Я слышу, и я забываю.
Я вижу, и я помню.
Я делаю, и я понимаю.*

Конфуций

В основу предлагаемого тренинга креативности положено несколько принципов.

1. Моделирование ситуаций новизны и неопределенности. Внешняя схожесть техник, применяемых в этом тренинге, с реальными жизненными и профессиональными проблемами, сведена к минимуму. Это сделано намеренно, чтобы избежать активизации разного рода стереотипов у участников, дать им возможность воспринять задания как принципиально новые, требующие поиска оригинального решения. Параллели между психологическими механизмами выполнения предлагаемых в тренинге заданий и способами решения реальных жизненных проблем проводятся только после окончания выполнения упражнений, на стадии обсуждения. Кроме того, инструкции выполнения предлагаемых упражнений в большинстве случаев содержат лишь обозначение целей и условий работы, но не содержат конкретных инструкций, алгоритмов ее выполнения. Это создает условия неопределенности, множественности «степеней свободы», что служит важной предпосылкой активизации креативности. «Чтобы перейти от репродуктивного обучения к творческому, деятельность... должна организовываться таким образом, чтобы она приводила к получению учеником качественно новых результатов, как в обучении, так и в его развитии» (Хуторской, 2003, с. 142).

2. Игровой характер взаимодействия. В широком смысле игра определяется в психологии как форма активности, не направленная на получение какой-то утилитарной выгоды, мотивация которой лежит в самом процессе ее выполнения. Большинство техник, входящих в тренинг, по внешнему содержанию представляются подчеркнута «бессмысленными», не направленными на решение каких-либо прагматических задач или актуальных жизненных проблем. От участников, собственно, и требуется на время их выполнения отвлечься от этих проблем, уподобившись играющим детям, проявить спонтанность, просто увлечься деятельностью, не думая о том, какую пользу она принесет. Конечно, техники подобраны таким образом, что каждая из них должна принести участникам пользу, способствовать развитию тех психологических механизмов, которые применимы в реальных условиях, а не только в смоделированных в тренинге игровых ситуациях. Но выяснение того, в чем именно эта польза состоит, осуществляется «задним числом», на стадии обсуждения. Выполнять же эти техники лучше спонтанно, не задумываясь над тем, для чего это нужно; просто позволить себе поиграть, как маленькие дети.

3. Позитивная обратная связь, отказ от критики содержания работы. Соблюдение этого принципа важно по двум причинам. Во-первых, позитивная обратная связь (принятие, похвала, одобрение) создают у участников положительный эмоциональный настрой, благоприятствующий работе. Во-вторых, критические суждения в большинстве случаев вызывают у адресатов защитную реакцию и, как следствие, блокируют проявления креативности. Последнее особенно ярко проявляется на стадии генерации идей. Поэтому в контексте тренинга креативности следует избегать критических суждений как со стороны ведущего, так и со стороны участников. Обычно мы настаиваем, чтобы участники в контексте занятий избегали критических суждений не только по отношению друг к другу, но и по отношению к содержанию тренинга и действиям ведущего: «Тренинг – это игра со своими правилами. И одно из них – принимать все, что здесь происходит, как данность, без критики. Ничто так не убивает творчество, как скепсис». Если же у кого-то возникает настойчивая потребность покритиковать тренинг (обычно, кстати, это так называемый «антилидер» – участник, который явно или неявно конкурирует с ведущим за групповое внимание), целесообразно выслушать его индивидуально.

4. **Баланс между интуицией и критическим мышлением.** В общем смысле это баланс между право- и левополушарной активностью головного мозга. Тренинг нацелен не на то, чтобы сделать участников целиком спонтанными и не склонными к критике, а на то, чтобы обучить их различать и «бесконфликтно» разграничивать те моменты, когда более уместна опора на спонтанность и интуицию, и те, когда целесообразно критически осмыслить ситуацию.

- ◆ Постановка проблемы – критическое мышление.

- ◆ Генерация идей о способах ее решения – творческое мышление, воображение, интуиция.

- ◆ Оценка вариантов, обдумывание стратегий их воплощения – критическое мышление.

5. **Ретроспективное выстраивание параллелей между содержанием занятий и жизненным опытом участников.** Основная задача обсуждения каждой процедуры – дать участникам понять, какие психологические механизмы оказались задействованы, какие умения развивались и личностные качества активизировались, и как все это связано с жизнью участников за пределами тренинга. С одной стороны, должны быть озвучены сами эти механизмы, знания, умения. Целесообразно сначала предложить участникам высказать свои мнения, а потом, при необходимости, обобщить и дополнить их высказывания. Если участники испытывают затруднения, то допускается короткий рассказ-монолог ведущего. С другой стороны, участникам следует сопоставить полученный опыт с событиями собственной жизни – как прошлыми, так и будущими. Поэтому на стадии обсуждения допускается отступление от классического для психологических тренингов требования находиться в ситуации «здесь и сейчас», участники могут приводить примеры жизненных событий, лежащих за пределами тренинга.

6. **Широкое использование средств визуальной и пластической экспрессии.** Это рисунки, драматические постановки и т. д. Такие средства способствуют как развитию качеств творческого мышления и воображения, так и «подталкиванию» участников в личностном плане, способствуют отказу от шаблонности и стереотипов.

В качестве ведущего тренинга креативности может выступать не только психолог, но и представитель смежных специальностей: педагог, социальный работник. Но в любом случае профессиональный ведущий должен быть способен совмещать ряд функций (Чуркова, Жадько, 2005, с. 10):

- ◆ Администратора (собрать, подготовить, договориться, учесть в работе все организационные вопросы).

- ◆ Лектора (интересно рассказывать).

- ◆ Методиста (подготовить программу, задания, методические материалы).

- ◆ Эксперта (разбираться в предметной сфере, которой посвящен тренинг).

- ◆ Переговорщика (добиваться соблюдения правил и процедур, уметь «продвигать» свои идеи).

- ◆ Педагога (уметь научить).

- ◆ Лидера (вести за собой и отвечать за результат).

- ◆ И даже... спортсмена (уметь «выложиться на дистанции» тренинга).

В тренинге реализован подход, который можно условно назвать «От игры к жизни». Сначала умения, необходимые для творческого решения жизненных и профессиональных проблем, отрабатываются на сугубо игровом материале, а потом, при обсуждении и в последующих упражнениях, те же самые умения актуализируются на материале, связанном с реальными жизненными проблемами участников.

Программа тренинга креативности

Креативность – это значит копать глубже, смотреть лучше, исправлять ошибки, беседовать с кошкой, нырять в глубину, проходить сквозь стены, зажигать солнце, строить замок на песке,

приветствовать будущее.

Е. Торренс

Предлагаемая программа тренинга креативности рассчитана на старшеклассников и студентов младших курсов, хотя может, с некоторыми модификациями, проводиться и с участниками других возрастов.



Оптимальный размер группы 8-16 человек, возможный – от 5 до 25–30. Основной акцент в программе сделан на решении следующих задач:

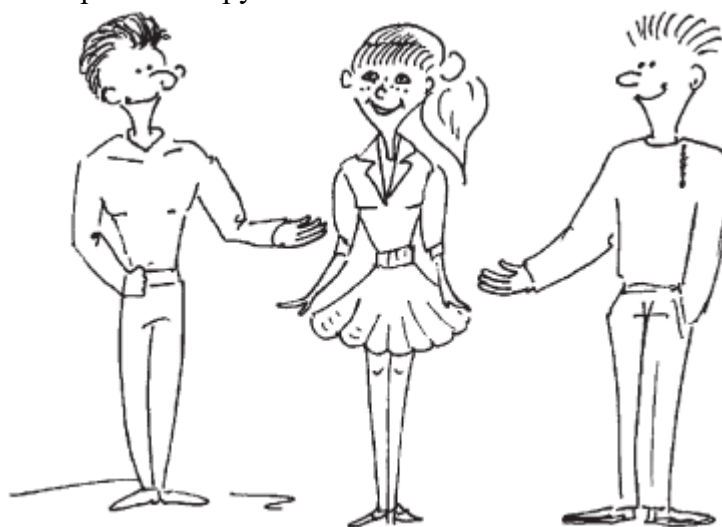
1. *Развитие интеллектуальных качеств, входящих в состав креативности* : беглости, гибкости и оригинальности мышления, воображения, умения находить неожиданные ассоциации.
2. *Демонстрация возможностей креативности при решении жизненных проблем* , а также достижения личных и профессиональных целей.
3. *Формирование навыков командной творческой работы*. Тренинговые упражнения объединены в 12 занятий, каждое из которых рассчитано ориентировочно на 3 академических часа. Таким образом, общая длительность программы составляет 36 часов. Но нужно помнить, что указанное время условно, реальная продолжительность работы зависит от целого ряда факторов, в частности от размера группы. Хотя в большинстве упражнений и приведены временные ориентиры, они касаются не столько их длительности в целом, сколько продолжительности выполнения конкретных этапов работы (генерации идей, рисования, выполнения презентации и т. д.). Скорее всего, количество упражнений для указанного времени будет избыточным – таким образом, у ведущего останется возможность для их выбора.

Описание каждого занятия начинается с небольшого пояснения, далее представлены подробные описания входящих в его состав упражнений. Они выполнены по единой схеме: *процедура проведения упражнения, его психологический смысл, обсуждение* , в некоторых случаях – *примеры выполнения*. Последовательность занятий и упражнений внутри каждого из них выстроена исходя из принципа системности в представлении материала и правил организации социально-психологических тренингов. Разумеется, такая последовательность вовсе не единственно допустимая, опытные ведущие могут пользоваться набором упражнений как «конструктором» для создания собственных программ, отвечающих конкретным задачам и условиям работы.

1. Знакомство и сплочение

Задача занятия: *познакомить участников, сплотить их, создать общее представление*

о креативности и о том, в чем суть тренинговых технологий ее развития. Целесообразно начать с короткого представления, провести 2–3 техники знакомства, а потом, прежде чем переходить к следующим упражнениям, уделить 15–20 минут рассказу о том, что такое креативность, из чего она складывается и в каких ситуациях нужна. Кроме того, следует обсудить и принять правила работы в группе:



- ◆ Проявлять активность.
- ◆ Слушать друг друга, не перебивая.
- ◆ Говорить только от своего лица.
- ◆ Если информация адресована кому-то конкретно, то обращаться напрямую к этому человеку, а не говорить о нем в третьем лице.
- ◆ Не распространять и не обсуждать за пределами занятий личную информацию об участниках.
- ◆ Избегать критики при выполнении упражнений, если возникла потребность что-то покритиковать – дождаться обсуждения.
- ◆ В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но он должен публично заявить о своем отказе.

Техники знакомства

◆ **«Все, кроме имени».** Участники знакомятся в парах (2–3 минуты, форма произвольная), после чего каждый представляет своего соседа всем остальным участникам. Имя он называет реальное, а все остальное выдумывает сам, но таким образом, чтобы это имя запомнилось.

◆ **«Три факта».** Каждый участник сообщает группе свое имя и три факта о себе. Один из них реальный, а два других – выдуманные. Задача остальных – определить, какой именно из представленных фактов соответствует действительности (участникам предлагается поочередно проголосовать за истинность каждого из фактов). Потом тот участник, который представлялся, раскрывает истину: какой же из приведенных фактов реален.

◆ **«Я знаю...»** Участник, держа мяч, говорит «Я (Ф. И.), и я знаю (называет какую-нибудь знаменитость)», после чего перекидывает мяч другому. Тот должен таким же образом представиться и назвать другую знаменитость, первая буква фамилии которой начинается с последней буквы имени предыдущего участника. Мяч дважды одному и тому же участнику не бросают. Побывав в руках у каждого, он перебрасывается в обратном порядке, и тот, кто кидает его, называет по имени того, кому он намерен бросить.

Упражнение «Карусель»

Описание упражнения. Участники делятся на две равные подгруппы (если количество участников нечетное, то к одной из подгрупп присоединяется ведущий). Те, кто попал в первую подгруппу, садятся во внутренний круг лицом вовне, те, кто во вторую, – занимают

места во внешнем круге, лицом к ним. Таким образом, все оказываются разбиты на пары. Потом ведущий дает тему для обсуждения и распределяет роли: например, сидящие во внутреннем круге принимают пассивную роль (слушают, задают уточняющие вопросы), а во внешнем – активную (рассказывают, отвечают на поставленные вопросы). Через полторы-две минуты по команде ведущего внешний круг сдвигается относительно внутреннего на одного человека вправо или влево (т. е. меняется состав пар) и изменяется распределение ролей: слушавшие теперь рассказывают, а рассказывавшие – слушают. Потом внешний круг опять сдвигается относительно внутреннего, меняются активная и пассивная роли, и задается новая тема для обсуждения. Таким способом обсуждаются 2–3 темы, например:

- ◆ мои достижения;
- ◆ мои умения;
- ◆ не все знают обо мне, что...

Набор тем может быть и другим, но желательно, чтобы они давали возможность для самораскрытия в позитивном ключе, рассказа о своих достоинствах, сильных сторонах. Нежелательно обсуждать слабые стороны, недостатки участников.

Психологический смысл упражнения. Знакомство, возможность для позитивного самораскрытия, поиск и осознание своих сильных качеств. Упражнение позволяет проявить то, что не очень одобряется в традиционном общении, но важно для творческого самораскрытия: рассказать о своих сильных сторонах, достоинствах, немножко похвастаться.

Обсуждение. Что нового и неожиданного вы узнали о тех, с кем общались? А о самих себе? В какой роли вам было комфортнее – говорящего или слушающего, с чем это связано? В обычной жизни не очень-то принято хвастаться, рассказывать о своих достижениях и сильных сторонах... Как вы думаете, почему? Когда и из-за чего о своих достижениях рассказывать действительно не стоит, а когда можно и похвастаться?

Упражнение «Назови число»

Описание упражнения. Каждый из участников, поочередно выступая в роли водящего, называет любое число от 1 до равного количеству участников в группе. Должно одновременно встать столько человек, какое число названо. Если это удалось, то водящим становится следующий участник, если не удалось – прежний водящий называет новые числа, пока задание не будет выполнено.

Психологический смысл упражнения. Обучение координировать совместные действия.

Обсуждение. На что ориентировались участники, принимая для себя решения, когда им встать, а когда остаться сидеть?

Упражнение «Скрепки»

Описание упражнения. Участники делятся на подгруппы по 5–6 человек. У каждого из них в руках по 4 скрепки. Первое задание: как можно быстрее составить из них цепочку (одну на каждую подгруппу, используя при этом все скрепки). Ведущий фиксирует минимальное и максимальное время, потребовавшееся для этого. Второе задание: как можно быстрее разобрать цепочку. После этого участникам дается 1 минута для обсуждения, как же выполнить это задание быстрее всего, и игра повторяется. Ведущий опять фиксирует время и сравнивает его с потребовавшимся в первой попытке.

Психологический смысл упражнения. Упражнение убедительно показывает, что деятельность продуктивнее, когда заранее спланирован способ ее выполнения, некоторое время потрачено на то, чтобы решить, как именно лучше выполнить ее. Это касается и деятельности творческой: такой, которая происходит в ситуациях с высокой степенью неопределенности, отсутствия заранее известных способов действия.

Обсуждение. Насколько быстрее удалось выполнить упражнение со второй попытки? С чем связано это ускорение – с тем ли, что произошла тренировка, с тем ли, что был изобретен более эффективный способ деятельности, с более четкой координацией действий участников, или же еще с чем-либо? Насколько реально спланировать деятельность и распределиться, кому что делать, если нет ясности, какими способами ее выполнять?

Упражнение «Перекинь мячик»

Описание упражнения. Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (например, теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах. Задание несложное, обычно на его выполнение в первый раз требуется примерно по две секунды на каждого участника. Упражнение повторяется 3–4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до одной секунды на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь одну секунду на всю группу.

Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом, и поочередно разводят ладони в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника. Задача решена!

Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода к ней, и как этому препятствуют стереотипы («перекинуть – значит подбросить вверх, а потом поймать»). Сплочение группы, обучение координации совместных действий.

Обсуждение. Что мешало сразу же увидеть быстрый способ выполнения задания, какой стереотип при этом активизировался? Кому первому пришла мысль перебрасывать мяч, не подкидывая, а роняя его, и что подтолкнуло к этой идее? Какие ситуации, когда стереотипное виденье мешало разглядеть простой и нетривиальный способ решения проблемы, встречались в жизненном опыте участников, и как удавалось преодолеть эти ограничения?

Упражнение «Любопытный»

Описание упражнения. Водящий называет какую-либо букву из числа распространенных в речи (не «ы» и не «ь»), после чего начинает задавать другим участникам различные короткие вопросы (каждому по одному). Ответом на них должны служить слова, начинающиеся на эту букву. Довольно часто цепочка вопросов-ответов выстраивается в логически связанный рассказ, но это вовсе не обязательно. Главное здесь не логика, а оперативность реакции, умение быстро придумывать много вопросов и ответы на них. Кто задерживается с ответом более чем на 2–3 секунды или говорит слово, начинающееся на другую букву, сам занимает место водящего, называет новую букву и игра продолжается.

Психологический смысл упражнения. Интеллектуальная разминка, тренировка быстроты реакции на неожиданные вопросы.

Обсуждение. Какие варианты вопросов и ответов запомнились, показались наиболее интересными?

Пример Допустим, названа буква «К». Тогда беседа может выглядеть, например, таким образом:

Кто? – Коза.

Где? – В кафе.

Что делает? – Красуется.

С кем? – С котом.

Кто этот кот? – Колдун.

Он нравится козе? – Когда как.

Чем это закончится? – Котятами. И так далее.



Упражнение «Стоп-кадр»

Описание упражнения. Участники свободно перемещаются по аудитории. По команде ведущего, подаваемой с помощью хлопка в ладоши, они останавливаются и демонстрируют благодаря мимике и пантомимике (позе, жестам, движениям тела) то слово, которое называет ведущий. «Стоп-кадр» продолжается 8-10 секунд, после чего по повторному хлопку ведущего участники опять начинают свободно перемещаться по помещению, пока не прозвучит следующий хлопок и не будет названо очередное слово. Желательно заснять «стоп-кадры» с помощью цифровой фото– или видеокамеры и продемонстрировать отснятые материалы участникам непосредственно после упражнения.

Можно использовать, например, такие наборы слов:

- ◆ Время, прошлое, детство, настоящее, учеба, будущее, профессия, успех.
- ◆ Встреча, общение, понимание, дружба, любовь, семья, счастье.

Психологический смысл упражнения. С одной стороны, упражнение развивает навыки экспрессии, с другой – дает возможность участникам в новом ракурсе взглянуть на свое отношение к тем жизненным сферам, которых касаются слова.

Обсуждение. Какие выводы каждый из участников сделал лично для себя при выполнении этого упражнения и в ходе наблюдения за другими участниками?

2. Творческое мышление (1)

Творчество – это способность удивляться и познавать, умение находить решения в нестандартных ситуациях, нацеленность на открытие нового и склонность к глубокому осознанию своего опыта.

Э. Фромм

Главная задача этого и последующего занятий – продемонстрировать основные качества, которыми характеризуется творческое мышление (беглость, гибкость, оригинальность) и предоставить разнообразные возможности потренировать их.



Многие упражнения, предназначенные для этого, напоминают по форме головоломки, логические задачи. Однако в них требуется найти не единственно правильный ответ, а разглядеть как можно больше разнообразных и оригинальных, хотя и логически непротиворечивых вариантов. Это лучше всего делать в непринужденной, игровой форме; занятия ни в коем случае не должны напоминать экзамен или тестирование.

Вот отрывок, хорошо иллюстрирующий специфику творческого мышления:

...

«В Швейцарии производят бренди, в бутылку которого помещена целая груша. Как она туда попала? Самое первое предположение: горлышко бутылки было отлито после того, как груша оказалась в ней. Другая догадка: дно бутылки приварили, когда груша уже была внутри. Все полагают: раз груша спелая – значит, и поместили ее бутылку уже полностью созревшей. На самом же деле, если бы мы увидели, как в бутылку через горлышко просовывают ветку с крохотным ростком, который через какое-то время превращается в зрелую грушу, нам бы не пришлось долго ломать голову над поставленным вопросом» (Де Боно, 1997, с. 102).

Упражнение «Что?», «Откуда?», «Как?»

Описание упражнения. Участникам, сидящим в кругу, демонстрируется какой-либо необычный предмет, назначение которого не вполне понятно [26] (можно использовать даже не сам предмет, а его фотографию). Каждый из участников по порядку должен быстро ответить на три вопроса:

1. Что это?
2. Откуда это взялось?
3. Как это можно использовать?

При этом повторяться не разрешается, каждый участник должен придумывать новые ответы на каждый из этих вопросов.

Психологический смысл упражнения. Легкая «интеллектуальная разминка», активизирующая беглость мышления участников, стимулирующая их к выдвижению необычных идей и ассоциаций.

Обсуждение. Какие ответы на вопросы запомнились участникам, представляются самыми интересными и оригинальными?

Упражнение «Оригинальное использование»

Описание упражнения. Данное упражнение подразумевает придумывание как можно большего количества разнообразных принципиально осуществимых способов оригинального

использования обычных предметов, например таких:

- ◆ бумажных листов или старых газет;
- ◆ пустых картонных коробок;
- ◆ кирпичей;
- ◆ автомобильных покрышек;
- ◆ бутылочных пробок;
- ◆ порванных колготок;
- ◆ перегоревших лампочек;
- ◆ алюминиевых банок из-под напитков;
- ◆ снега, льда.

Работа выполняется в командах по 4–5 человек, время – 10 минут. Наиболее наглядно упражнение проходит, когда есть возможность дать участникам те предметы, о которых идет речь, и попросить не только назвать, но и показать предлагаемые способы их использования. Представление работ происходит по такой схеме: одна из подгрупп называет или демонстрирует один способ использования предмета. Идея оценивается в 1 балл, ее демонстрация – в 2 балла (если предмет не предоставлен участникам и, как следствие, демонстрация невозможна, то любая принципиально реализуемая идея оценивается в 1 балл). Следующая подгруппа представляет еще один способ и т. д., повторяться нельзя. Выигрывает подгруппа, набравшая в итоге больше баллов.

Психологический смысл упражнения. Оно дает наглядный материал для обсуждения качеств творческого мышления (беглость, оригинальность, гибкость), позволяет их тренировать, уходить от шаблонности в восприятии окружающих предметов и их привычных функций. Кроме того, позволяет акцентировать внимание участников на распределении ролей в группе при решении креативных задач (генераторы идей – исполнители, лидеры – ведомые).

Обсуждение. Как распределились роли внутри групп: кто выдвигал идеи, а кто их воплощал, кто был лидером, а кто ведомым? С какими качествами личности участников связано именно такое распределение? Ведут ли себя участники и в жизни так же, как в этом упражнении?

Когда упомянутая часть обсуждения завершена, целесообразно рассказать о принятых в психологии критериях оценки эффективности выполнения подобных творческих заданий:

- ◆ *Беглость* : число идей, выдвинутых каждым из участников.
- ◆ *Оригинальность* : количество идей, не повторяющихся в других микрогруппах.
- ◆ *Гибкость* : разнообразие смысловых категорий, к которым относятся идеи. Например, из бумаги можно сделать игрушечный самолетик, кораблик или еще какую-то подобную фигурку; с позиции беглости это все разные идеи, но с позиции гибкости, все они относятся к одной категории (оригами).

Участники самостоятельно оценивают эффективность работы своих подгрупп по этим параметрам, при необходимости советуясь с ведущим.

Упражнение «Усовершенствование игрушки»

Описание упражнения: Участникам демонстрируется мягкая игрушка и дается задание: предложить как можно больше принципиально осуществимых способов ее усовершенствования – что можно сделать, чтобы детям стало интереснее с ней играть? Упражнение выполняется в подгруппах по 4–5 человек, время работы 8-10 минут. Потом представители каждой из подгрупп поочередно излагают свои идеи.

Психологический смысл упражнения. Тренировка навыка генерации идей в условиях командной работы.

Обсуждение. Что, с точки зрения участников, способствовало появлению новых идей при выполнении этого упражнения, а что препятствовало? Какие идеи представляются наиболее творческими? Как можно классифицировать высказанные идеи, к каким смысловым категориям они относятся? Каким жизненным ситуациям можно уподобить это упражнение?

Упражнение «Логические задачки»

Описание упражнения: Участникам предлагается решить несколько логических задач, например таких:

- ◆ сложить четыре равносторонних треугольника из шести спичек;
- ◆ соединить девять точек четырьмя прямыми линиями, не отрывая карандаш от бумаги;
- ◆ имеются четыре фрагмента цепочки, каждое из которых состоит из трех замкнутых колец. Разомкнуть одно кольцо стоит 10 рублей, сомкнуть – 20. Нужно последовательно соединить все четыре фрагмента цепочки в один круг, потратив на это 90 рублей;

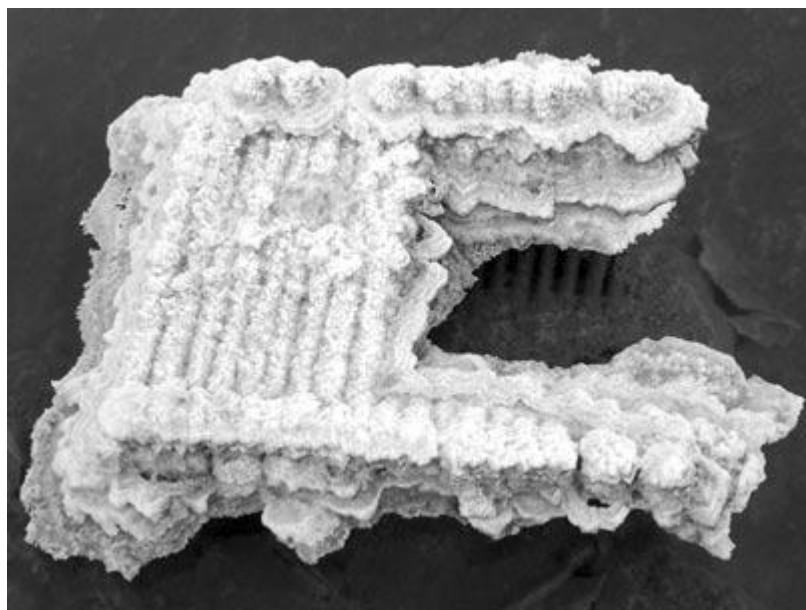
◆ крестьянину нужно переправить на лодке через реку волка, козу и капусту. В лодку одновременно с ним помещается только что-то одно из перечисленного. Нельзя оставлять на берегу без присмотра волка с козой или козу с капустой (они друг друга съедят) или отправлять лодку в «самостоятельное плавание» без крестьянина на борту. Как организовать перевозку, чтобы все остались целы? Первые 1–2 задачи участникам предлагается решить индивидуально, потом организуется работа в командах по 3–4 человека. Участников просят не просто решать задачи, но при этом еще и наблюдать за тем, как это происходит: во-первых, обращать внимание на то, как им самим приходят идеи, во-вторых, на то, как складывается командная работа.

Психологический смысл упражнения. Общее между предлагаемыми задачками состоит в том, что для их решения нужно выйти за пределы непосредственно данной, очевидной на первый взгляд ситуации, отказаться от поиска решения в направлении, приходящем в голову при поверхностном рассмотрении ситуации. Упражнение позволяет тренироваться в решении задач такого рода и создает условия для наблюдения и самонаблюдения за тем, как это происходит.

Обсуждение. Участников просят поделиться результатами своих наблюдений и самонаблюдений: что удалось заметить относительно того, как возникали идеи у них самих, и как складывалось командное взаимодействие? Возникали ли в сознании какие-либо связанные с задачей ограничения, которые препятствовали бы ее решению? А что способствовало нахождению этого решения?

Упражнение «Фотозагадки»

Описание упражнения. Участники, объединившись в подгруппы по 3–5 человек, получают для работы по 2–3 «фотозагадки» – снимка, на которых изображено нечто на первый взгляд не вполне понятное, допускающее различные трактовки. Это может быть обыкновенный предмет, но снятый в необычном ракурсе (например, вид снизу на автомобиль), какой-либо странный предмет неизвестного назначения, занятый непонятной деятельностью человек, отдельная деталь чего-либо, по которой трудно определить, к чему она относится, и т. п. Ведущий может либо сам сделать или отыскать такие снимки, либо поручить участникам в качестве домашнего задания их нахождение в цветных журналах и собственных фотоархивах.



Участников просят в течение 6–8 минут дать как можно больше вариантов ответов на следующие вопросы, касающиеся каждого из снимков:

1. Что изображено на снимке?
2. Какую идею хотел выразить фотограф с помощью этого снимка?
3. Как можно было бы озаглавить данный снимок, если бы он выставлялся на конкурс художественной фотографии?

Потом представители каждой из подгрупп демонстрируют фотографии, с которыми они работали, и предлагают свои варианты ответов на вопросы об этих снимках.

Психологический смысл упражнения. Обучение восприятию в новых, неожиданных ракурсах материалов, оставляющих простор для воображения, допускающих неоднозначную трактовку. Тренировка умения генерировать идеи о способах этой трактовки, искать неожиданные ассоциации.

Обсуждение. Какие варианты трактовки снимков наиболее запомнились, показались самыми интересными и творческими? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить это упражнение? Какие психологические качества важнее всего, чтобы продуктивно действовать в подобных ситуациях?

Упражнение «Невероятная ситуация»

Описание упражнения. Участникам предлагается поразмыслить над какой-либо воображаемой ситуацией, наступление которой невероятно или крайне маловероятно. Их задача – представить, что такая ситуация все-таки случилась, и предложить максимум последствий для человечества, к которым может привести ее наступление. Упражнение выполняется в подгруппах по 3–5 человек, время работы дается из расчета 5–6 минут на одну ситуацию. Вот несколько примеров невероятных ситуаций для этого упражнения.

- ◆ Увеличится в 5 раз сила тяжести на Земле.
- ◆ Все объемные геометрические фигуры превратятся в плоские.
 - ◆ У всех людей внезапно вырастут хвосты.
 - ◆ Исчезнут окончания во всех словах русского языка.
- ◆ Доллар подорожает в 100 раз по сравнению со всеми другими валютами.
 - ◆ С облаков начнут свисать тросы до самой Земли.
 - ◆ Из жизни людей сразу и полностью исчезнет спорт.
- ◆ Коэффициенты трения у всех веществ на Земле уменьшатся в 20 раз.
 - ◆ Все металлы превратятся в золото.
 - ◆ Люди научатся точно читать все мысли друг друга.

Существуют различные варианты проведения этого упражнения. Например, нескольким подгруппам может быть предложена для обсуждения одна и та же ситуация. Тогда представление результатов организуется следующим образом: каждая из подгрупп поочередно получает слово, для того чтобы озвучить одну идею; повторяться нельзя. Если оригинальные идеи у подгруппы исчерпались, она выбывает из игры; побеждает та команда, которая пробудет в игре дольше всего. Если же подгруппам предложены для обсуждения разные ситуации, то такое соревнование не проводится, вместо этого представители каждой из подгрупп озвучивают по 3–5 идей, которые показались наиболее оригинальными.

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения генерировать необычные идеи применительно в том числе и к таким ситуациям, которые выходят за рамки обыденных представлений.

Обсуждение. Какие из предложенных идей более всего запомнились, представляются самыми творческими? Чем именно интересны эти идеи? Что способствовало выполнению этого упражнения, а что препятствовало? В каких реальных жизненных ситуациях пригодится умение размышлять о «невероятных ситуациях»? Можете ли вы привести примеры из своего жизненного опыта, когда невероятная на первый взгляд ситуация становится реальной?

Упражнение «Ватрушка»

Описание упражнения. «Наверное, вы видели санки-ватрушку. Это надувная камера от колеса грузовой машины, на которую надет прочный чехол и приделаны ручки. Человек садится на эту камеру, хватается за ручки и съезжает со снежных горок (см. фото ниже). Представьте себе, что вы залезли с такой ватрушкой на горку, намереваясь съехать оттуда, но вдруг, уже будучи наверху, увидели, что горка слишком крутая и покрытая кочками. Ехать с нее страшно, можно упасть и больно ушибиться. Как вы думаете, какое решение вы примете – все-таки поехать несмотря на боязнь или отказаться?»

Дальнейшие инструкции различаются:

1. Для тех, кто откажется: «Что ж, вы благоразумны. А теперь придумайте, пожалуйста, как можно больше способов скатить эту ватрушку другу, оставшемуся внизу, так, чтобы она не опрокинулась и не улетела со склона в сторону».

2. Для тех, кто поедет: «Молодцы, вы смелые люди! Тем не менее горка действительно крутая и опасная, а шею свернуть никому не хочется. Придумайте как можно больше способов съехать с горки на этой ватрушке таким образом, чтобы у вас была возможность притормаживать, контролируя скорость».

Психологический смысл упражнения. Помимо моделирования ситуации для генерирования идей, упражнение позволяет выйти на обсуждение проблемы отношения к

рisku: готовы ли участники оказываться в ситуациях неопределенности, потенциально чреватых неприятными последствиями, с чем связана эта их готовность или неготовность.



Обсуждение. Сначала участников просят поделиться тем, какие именно способы скатывания ватрушки/скатывания на ватрушке они придумали, а также соображениями насчет того, что их побудило принять решение, будут они съезжать или нет. «Чем именно вы руководствовались, приняв такое решение? Рассуждаете ли вы сходным образом и в реальных жизненных ситуациях, потенциально связанных с риском? И к каким последствиям это обычно приводит?» Потом идеи обсуждаются с точки зрения того, как в них проявилась качества творческого мышления участников.

Упражнение «Гулливер»

Описание упражнения. Представьте себя на месте Гулливера, который попадает в страну лилипутов (там его рост примерно с трехэтажный дом) и в страну великанов (там его рост примерно с карандаш). Выдвиньте как можно больше идей о том, какие предметы вы смогли бы использовать в каждой из этих стран в качестве:

- ◆ шляпы;
- ◆ дома;
- ◆ кровати;
- ◆ постельного белья;
- ◆ машины;
- ◆ домашнего животного;
- ◆ записной книжки.

Упражнение выполняется индивидуально, время работы – 10–12 минут. Потом участники озвучивают свои варианты, а ведущий записывает их.

Психологический смысл упражнения. Упражнение основано на приеме гиперболизации (представление знакомых объектов в утрированном виде), что способствует появлению новых ассоциаций, развитию умения воспринимать знакомые вещи в новых, неожиданных ракурсах, обращать внимание на такие их свойства, которые в обыденной жизни не замечаются.

Обсуждение. Где было проще представить себя в роли Гулливера – в стране лилипутов или великанов? С чем это связано? Какие из выдвинутых идей об использовании предметов представляются наиболее интересными? Какие неожиданные свойства привычных предметов в них использованы?

3. Творческое мышление (2)

Мы не раз спрашивали людей, как и когда у них возникали свежие идеи. Ответом чаще всего было: на прогулке, за рулем автомобиля, в ванной, во время отдыха и прослушивания музыки. Но мы ни разу не слышали, чтобы новые идеи рождались во время работы на компьютере...

На этом занятии продолжается тренировка основных качеств творческого мышления. Акцент при обсуждении упражнений следует сделать на том, в каких именно жизненных ситуациях и для чего нужны соответствующие качества, дать участникам возможность провести как можно больше параллелей между тренингом и обычной жизнью.



Упражнение «Причины и следствия»

Описание упражнения. Участникам дается изображение или краткое словесное описание какой-либо ситуации, допускающей множество вариантов трактовки, которая возникает вследствие разнообразных причин и приводит к различным последствиям (см. рисунок). Участники, объединенные в подгруппы по 3–4 человека, получают задание предположить больше:

1. Причин, которые могли привести к возникновению этой ситуации.
2. Следствий, которые могут возникнуть после нее.

Желательно, чтобы все подгруппы работали над одной и той же ситуацией. На выдвижение идей отводится 10–12 минут. Потом происходит их представление: участники каждой из подгрупп поочередно получают слово, для того чтобы озвучить одну из своих идей, потом слово передается следующей подгруппе, которая озвучивает еще одну идею и т. п. Повторяться нельзя. Группа, которой больше нечего сказать, выбывает из игры, и слово передается следующей. Побеждает и награждается аплодисментами та подгруппа, которая останется в игре последней. Сначала обсуждаются причины, потом следствия.



Психологический смысл упражнения. Придумывание возможных причин и следствий ситуаций, допускающих неоднозначную трактовку, – один из наиболее эффективных способов отработки умения генерировать идеи, совершенствования беглости и гибкости

творческого мышления.

Обсуждение. Как распределились роли участников при выдвижении идей: кто занял активную позицию, а кто предпочел оставаться пассивным? С чем это связано, и насколько характерны для участников такие же позиции в других жизненных ситуациях? Насколько проявилась гибкость мышления при выдвижении идей, относятся ли они к качественно разным смысловым категориям, или выдвинутые причины и следствия – принципиально одного плана? Каким жизненным ситуациям можно уподобить эту игру? Какие умения развиваются в ней и где они востребованы?

Упражнение «Мерчандайзер»

Описание упражнения. «Есть такая работа – мерчандайзер, слово происходит от английского *merchandise* – «товары». Эти работники отвечают за размещение товаров в торговом пространстве. Студенты так часто подрабатывают. Иногда они работают в крупных супермаркетах, но чаще им приходится обслуживать сразу несколько мелких торговых точек и смотреть, как там размещены товары производителя, на которого они работают.

Представьте себе, что вы мерчандайзеры. Вам нужно за один день успеть посетить 15 торговых точек, расположенных в разных местах. Транспорта между ними нет, придется ходить пешком. Попробуйте спланировать свой маршрут таким образом, чтобы, посетив все 15 точек, в общей сложности пройти как можно меньшее расстояние и, как следствие, быстрее справиться с работой.



Схема расположения торговых точек представлена на рисунке справа. Чтобы упростить задание, будем считать, что между любыми двумя из них можно пройти по кратчайшему пути, напрямую».

Упражнение выполняется в небольших подгруппах (2–3 человека), время работы 8-10 минут. Потом каждая подгруппа рисует выбранную траекторию и с помощью линейки измеряет ее длину. Побеждают те, чей путь оказался короче.

Психологический смысл упражнения. Задачи на нахождение кратчайшего пути, связывающего несколько точек, имеют строгое математическое решение, но при 15 точках найти его за отведенное время участникам не удастся, для этого понадобился бы мощный компьютер с соответствующей программой. Поэтому задача превращается для них в ситуацию с высокой степенью неопределенности, вынуждает действовать методом «прикидки». Упражнение дает возможность потренироваться находить решения в таких условиях, а также обсудить, чем обычно руководствуются люди при их поиске.

Обсуждение. Удалось ли выработать какую-то осмысленную стратегию решения этой

задачи, или путь прокладывался просто «на глазок»? Наверняка вы и в жизни сталкивались с похожими ситуациями: нужно попасть за один день сразу в несколько мест, выбрав путь движения, который позволит сделать это быстрее... Как вы решали такие проблемы, чем при этом руководствовались, какой способ считаете самым эффективным? Какие еще жизненные ситуации похожи на описанную, решаются сходным образом?

Упражнение «Пары слов»

Описание упражнения. Каждый участник придумывает два слова, не имеющих прямой логической связи между собой, и озвучивает их. Сосед, сидящий справа, формулирует логически верное предложение, увязывающее их. Допустим, названы слова «кружка» и «лопата». Предложение может выглядеть, например, так: «Кладовщик взял лопату и начал раскапывать курган, но нашел там только разбитую кружку».

Психологический смысл упражнения. «Интеллектуальная разминка», тренировка умения объединять внешне малосвязанные вещи, искать неожиданные аналогии.

Обсуждение. Какие варианты запомнились, показались наиболее интересными?

Упражнение «Ассоциации»

Описание упражнения

♦ Участникам демонстрируют два предмета и просят выстроить ассоциативную цепочку между ними – подобрать такие слова, которые были бы попарно логически связаны между собой, а все вместе связывали бы эти предметы (см. пример).

♦ Участникам приводятся два понятия и демонстрируется какой-либо предмет. Сначала их просят построить ассоциативные цепочки, связывающие каждое из этих понятий с продемонстрированным предметом, а потом еще одну, связывающую эти понятия между собой напрямую. Таким образом, выстраивается своего рода ассоциативный треугольник, в котором все связано со всем. Упражнение обычно выполняется в подгруппах по 3–4 человека, хотя возможна и индивидуальная работа. Время работы – 4–5 минут на каждое задание. Потом участники озвучивают получившиеся у них ассоциативные цепочки.

Психологический смысл упражнения. Тренировка ассоциативного мышления, поиск неожиданных взаимосвязей предметов, явлений, понятий.

Обсуждение. Какие из выдвинутых ассоциаций запомнились, показались наиболее яркими, необычными, интересными? Были ли сложности при выполнении упражнения; если да, то с чем они связаны? В каких жизненных ситуациях важно уметь находить ассоциации между различными словами, предметами, явлениями? Как еще можно развивать это умение, кроме построения ассоциативных цепочек?

...

Пример

Допустим, продемонстрированы калькулятор и спичечный коробок. Ассоциативная цепочка может выглядеть, например, так: «калькулятор – электричество – замыкание – пожар – спички», или так: «калькулятор – микроэлектроника – полупроводник – физика – химия – окисление – горение – спички».

Допустим, названы имеющие непосредственное отношение к содержанию тренинга понятия «творчество» и «общение», а в качестве предмета продемонстрирована банка из-под пепси. Ассоциативные цепочки могут выглядеть, например, так: «творчество – активность – кофеин – тонизирующий напиток – пепси»; «общение – досуг – застолье – пепси»; «творчество – театр – труппа – коллектив – общение».

Упражнение «Мнемотехника»

Описание упражнения. Участникам предлагается попрактиковаться в освоении одного из мнемотехнических приемов (способов облегчения запоминания информации) – так называемого метода мест. Его суть состоит в следующем: когда человеку нужно запомнить набор слов, он представляет себе, что движется по какой-либо хорошо знакомой дороге.

Каждое слово он представляет в виде образа, который размещает в той части пути, на которой в данный момент мысленно находится (см. пример). Чем более яркие и необычные образы представляются, тем эффективнее работает этот прием. Потом, когда нужно вспомнить слова, человек вновь мысленно проходит по этому пути и «собирает» размещенные на нем образы.

Упражнение выполняется индивидуально. Сначала ведущий разъясняет суть метода мест и демонстрирует, как им пользоваться: просит участников называть любые проходящие им в голову слова и сам запоминает их с помощью данного приема, проговаривая вслух, по какому пути он мысленно движется (тот должен быть знакомым всем участникам: например, от ближайшей остановки транспорта до места прохождения тренинга) и какие ассоциации у него возникают. Потом участникам предлагается выбрать, движение по какой хорошо знакомой для себя дороге они будут представлять. Ведущий медленно зачитывает 12–15 слов, делая между ними паузы по 5 секунд, а участники практикуются в их запоминании с помощью метода мест. Затем несколько участников рассказывают, по желанию, о своем мысленном пути и о том, как им удалось разместить на нем образы, связанные с этими словами.

Психологический смысл упражнения. Мнемотехнический прием направлен, главным образом, не на улучшение запоминания (он слишком сложный и «интеллектуально емкий»), для того чтобы широко использовать его в таком качестве, да и записная книжка в качестве «протеза памяти» все равно эффективнее), а на развитие воображения и совершенствование умения находить ассоциации между новым и уже известным.

Обсуждение. Для чего, с точки зрения участников, предназначен такой прием, где и когда его целесообразно использовать?

Пример Допустим, для запоминания названы такие слова:

Подушка
Медвежонок
Кошелек
Кристалл
Извержение
Вилка
Ботинок
Вентилятор
Крокодил
Зеркало
Розетка
Организм

Вот как может выглядеть их запоминание с помощью метода мест: «Я представляю себе, как выхожу из метро со станции «Гостиный двор» на Невский и иду налево, в сторону Казанского собора. Вижу, что у главного входа в Гостиный выступают бродячие артисты: на *подушке* танцует *медвежонок*, вокруг бегают цыганский мальчик с *кошельком* в руках, собирая деньги со зрителей. Рядом сидит цыганка, задумчиво глядящая в магический *кристалл* и предлагающая погадать. Иду дальше и вижу, что на углу Невского и Думской улицы прорвало трубу, вода хлещет из-под тротуара как настоящее *извержение* и стекает в подземный переход, откуда выбегают испуганные барышни... Смотрю на башню Городской думы – на ней сверху какая-то конструкция, как будто в башню воткнули *вилку*. Вспоминаю, что это мачта, которая в XIX веке использовалась как оптический телеграф... Прохожу мимо башни, смотрю направо – поперек Невского висит реклама-«растяжка», на которой нарисован огромный *ботинок*. Слева вход в ювелирный магазин. Заглядываю туда – внутри работает *вентилятор*. Глянул наверх – на козырьке над входом сидит золотая сова... и вдруг к ней откуда-то сзади подкрадывается *крокодил*. Присмотрелся внимательнее – там укреплено выпуклое *зеркало*, в котором всего-навсего отразилась с увеличением электрическая *розетка*, которую я и принял за крокодилий нос. Иду дальше... Вижу

Казанский собор, а справа от него, за красивой чугунной решеткой, начинается территория Педагогического университета. Он прижился в центре Питера, как гигантский *организм*, занявший всю территорию от Казанской улицы до реки Мойки». Упражнение «Классификации»

Описание упражнения. Участникам, объединенным в подгруппы по 3–4 человека, дается перечень из 6–8 предметов и предлагается придумать как можно больше различных оснований, по которым возможно классифицировать эти предметы. Задача не в том, чтобы найти наиболее обоснованный критерий их классификации (как в заданиях, входящих в тесты интеллекта), а в том, чтобы предложить как можно более разнообразные и необычные, но логически непротиворечивые критерии для этого.

Перечни предметов могут быть, например, такими:

Список 1	Список 2	Список 3
Табуретка	Лампочка	Перстень
Трамвай	Огурец	Морковь
Желудь	Кепка	Указка
Мел	Труба	Молния
Мотоцикл	Сыр	Корень
Абрикос	Весло	Календарь
Стакан	Носки	Блюдо
Улей	Медаль	Песок

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения выделять оригинальные, неочевидные критерии, которые позволяют найти сходство между различными на первый взгляд предметами. Это важно для решения проблем по аналогиям – одного из распространенных способов порождения креативных идей.

Обсуждение. Какие из предложенных критериев для классификации представляются самыми оригинальными, необычными? В каких жизненных ситуациях важно умение находить неочевидные признаки сходства между различными предметами и явлениями?

Упражнение «Необычный звук»

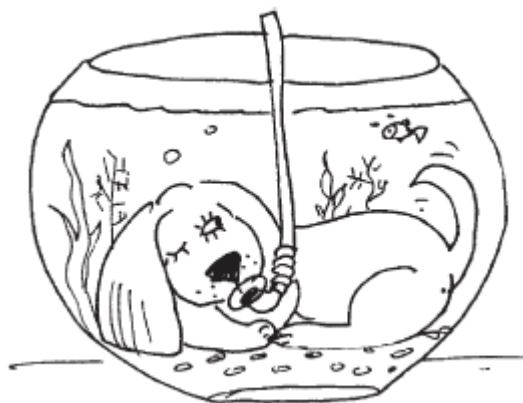
Описание упражнения. Ведущий или участники, выразившие желание взять на себя такую функцию, издают какие-либо необычные звуки, не показывая окружающим, каким способом они это делают. Производить звуки можно, например, путем трения различных предметов друг о друга. Задача других участников – выдвинуть как можно больше идей о том, в каких реальных жизненных ситуациях могут возникать подобные звуки, о чем они свидетельствуют, а также предположить, каким способом они издаются в данный момент.

Психологический смысл упражнения. Выдвижение идей о различных вариантах трактовки неоднозначного, мало структурированного материала.

Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

4. Необычное в обычном

Занятие включает ряд упражнений, призванных научить участников смотреть на привычные вещи в новых, необычных ракурсах, замечать оригинальное в обыденном. Они иллюстрируют один из ключевых принципов творческого мировоззрения: «Любая частная точка зрения на что бы то ни было – это лишь одна из возможных точек зрения».



С одной стороны, при выполнении этих упражнений продолжают тренироваться качества творческого мышления, с другой – активизируются личностные качества, способствующие творчеству (открытость новому опыту).

Упражнение «Странные отгадки»

Описание упражнения. Участникам предлагается несколько загадок, и они должны придумать как можно больше вариантов ответов на них, которые не совпадали бы с «традиционными» отгадками, однако не противоречили бы условиям загадки, логике и здравому смыслу. Так, например, «сто одежек и все без застежек» – это не только кочан капусты, но еще и луковица, «развал» джемперов в секонд-хенде, матрешка, провод с многослойной изоляцией, шаманская куколка (делается из накрученных друг на друга тряпок), кокон шелкопряда и т. д.

Примеры загадок

- ◆ Сам худ, а голова с пуд.
- ◆ Небывалой красоты в небе выросли цветы.
- ◆ Ой, не трогайте меня, обожгу и без огня.
- ◆ Без окон, без дверей – полна горница людей.
- ◆ Сидит девица в темнице, а коса на улице.
- ◆ Два кольца, два конца, посередине гвоздик.
- ◆ Висит груша – нельзя скушать.

Еще раз поясним, что задача участников – не отыскать или вспомнить «правильные», традиционные отгадки, а предложить как можно больше необычных, но логически непротиворечивых вариантов отгадок.

Упражнение выполняется в подгруппах по 3–4 человека, они выбирают для работы по 3 загадки из предложенных (при желании могут добавить и собственные), и в течение 10 минут придумывают максимум вариантов «странных отгадок» каждой из них. Потом эти варианты зачитываются вслух. Упражнение довольно сложное, придумывание по 4–5 относящихся к разным смысловым категориям вариантов ответа на каждую из загадок следует считать весьма хорошим результатом.

Психологический смысл упражнения. Обучение поиску необычных ракурсов рассмотрения информации, поиску оригинальных, на первый взгляд странных, однако вполне допустимых ее трактовок.

Обсуждение. Какие мысли, идеи, воспоминания, ассоциации помогли придумывать «странные отгадки»? Какие из предложенных вариантов, с точки зрения участников, наиболее интересны и чем? Что за умения развиваются в этом упражнении, в каких жизненных ситуациях они нужны?

Упражнение «Земля круглая»

Описание упражнения. «Все знают, что Земля круглая. Но какой конкретно смысл можно вложить в эти слова? Как показывают психологические исследования, многие дети понимают эти слова совсем не так, как ожидают от них взрослые. Например, они считают,

что Земля – это плоский круг, который плавает в море или свободно парит в космосе. При этом на вопрос, какую форму имеет Земля, они вполне обоснованно отвечают: «Круглая!», и этот ответ не противоречит их представлениям об устройстве мира. Придумайте другие варианты, как можно ошибочно, но с логической точки зрения непротиворечиво представить себе «круглость» Земли». Упражнение выполняется в подгруппах по 3–5 человек, время работы 6–8 минут.

Психологический смысл упражнения. Помимо отработки умения генерировать идеи, упражнение позволяет продемонстрировать возможность неоднозначных трактовок и, как следствие, возникновения ошибок даже при понимании «прописных истин», кажущихся очевидными.

Обсуждение. Участникам предлагается сначала поделиться своими примерами того, как можно представить себе «круглую Землю», после чего предложить варианты других расхожих фраз и убеждений, которые толкуются логически непротиворечиво, но при этом неверно. Затем предлагается порассуждать о том, насколько уместно проявление креативности при трактовке подобных утверждений – ведь оригинальные варианты их понимания чаще всего оказываются ошибочными. Когда шаблонное мышление оправдывает себя, приводит к верным решениям, а когда, наоборот, ограничивает наши познавательные возможности?

Упражнение «Необычные ситуации»

Описание упражнения. Участникам предлагается несколько описаний странных, однако совершенно реальных, взятых из жизненного опыта ситуаций. Их примеры могут привести как ведущий, так и сами участники, выдвигая идеи, объясняющие, как возникает такая ситуация. Идеи должны быть правдоподобными; откровенно фантастические варианты не принимаются. Упражнение выполняется в командах по 4–5 человек, время для обсуждения – 5 минут на ситуацию. Потом представители от каждой из команд рассказывают о выдвинутых идеях.

Примеры ситуаций ♦ «Мы гуляли по лесу, и на опушке наше внимание привлекло одно молодое дерево. Прямо на его верхушку была нацеплена алюминиевая банка из-под пива. Как ее туда надели? Высота дерева метров пять, но оно явно слишком тонкое, особенно у верхушки, чтобы выдержать вес залезающего на него человека...»

♦ «Я видел весьма странную дорожную аварию. У обочины стоит помятая легковая машина, а на крыше у нее еще одна машина, колеса в воздухе свисают. Вокруг суетятся гаишники. Поблизости только ровное шоссе, нет ни перекрестков, ни резких поворотов, ни каких-либо препятствий на дороге. Как же могла произойти такая авария?..»

♦ «Вернувшись с загородного пикника, мы стали рассматривать сделанные там фотографии. И вдруг обнаруживаем на одной из них что-то загадочное. В небе, на фоне закатного неба, явственно виден темный диск, напоминающий по форме «летающую тарелку». А за ним – яркая светлая полоса. Что же это такое?.. Неужели марсиане к нам пожаловали? Самое странное, что когда делался снимок, ничего подобного мы в небе не наблюдали, это появилось только на фотографии».



Психологический смысл упражнения. Помимо умения генерировать идеи, просто и понятно объясняющие необычные на первый взгляд ситуации, упражнение учит замечать такие ситуации: смотреть на окружающую действительность «открытыми глазами», обращать внимание на необычное.

Обсуждение. Какие варианты объяснений представляются наиболее творческими, с чем это связано? А какие варианты наиболее правдоподобны? Совпадает ли одно с другим? Вряд ли. В каких жизненных ситуациях важнее обращать внимание на оригинальное, необычное, а в каких – на более простое и очевидное?

Упражнение «Ошибки»

Описание упражнения. Упражнение подразумевает выдвижение, реализацию и систематизацию идей о том, как можно сделать ошибки в чем-либо. Участникам предлагается:

1. Сделать в чем-то как можно больше возможных ошибок.
2. Классифицировать способы получения этих ошибок.
3. Отыскать взаимосвязь ошибок с реальностью (например, найти аналогичные ситуации, где сделанные ошибки окажутся верными исключениями).

Вот несколько конкретных примеров заданий для этого упражнения:

- ◆ Сделать как можно больше ошибок в написании какого-либо сложного слова. Ошибки должны представлять собой именно нарушение правил орфографии, а не просто случайный пропуск или замену одной буквы другой, как при опечатках.
- ◆ Придумать как можно больше способов нарушить правила дорожного движения при проезде перекрестка. Для этого рисуется схема оборудованного светофорами сложного перекрестка, где пересекаются дороги с несколькими полосами движения, а также проложены трамвайные пути (чтобы адекватно провести такой вариант упражнения, ведущий должен сам знать правила дорожного движения и при необходимости разъяснить их участникам).
- ◆ Предложить ошибочные, но при поверхностном взгляде правдоподобные способы решения несложных математических задач. Пример задачи: цыган весной купил лошадь за 5500 руб., а осенью продал ее за 6000. Следующей весной он снова купил ту же самую лошадь за 8500 руб., а потом продал за 9000. Заработал он на этих сделках деньги или, наоборот, потерял, и сколько? [27]
- ◆ В группах, где участники знают какой-либо иностранный язык хотя бы на уровне средней школы, можно предложить для работы несколько несложных фраз на этом языке. Задание будет состоять в том, чтобы сделать как можно больше неверных переводов этой фразы (но входящие во фразу слова сами по себе должны быть переведены корректно,

ошибки же могут касаться грамматических конструкций, выбора неадекватного значения из ряда синонимов и т. п.).

Упражнение может выполняться как индивидуально, так и в микрогруппах.

Психологический смысл упражнения. Генерирование идей, расширение ракурсов рассмотрения проблем, отказ от категоричного разделения суждений на верные и неверные: при определенных условиях даже ошибочное на первый взгляд умозаключение вполне может оказаться адекватным. Кроме того, упражнение обучает воспринимать ошибки не как нечто случайное, а как следствие проявления закономерностей функционирования нашего восприятия и мышления.

Обсуждение. Легко ли было выполнять это упражнение? Если нет, то с чем связаны возникшие затруднения? Какие внутренние психологические барьеры препятствуют нам делать ошибки? Когда возникают ситуации, в которых мы считаем что-то «по умолчанию» ошибочным, а в результате теряем потенциально ценные идеи? Можете ли вы привести примеры из своего жизненного опыта, когда на первый взгляд ошибочные решения в конечном итоге оказывались наилучшими?

Упражнение «Кругом вода»

Описание упражнения. Участникам, объединенным в команды по 3–4 человека, дается инструкция: «Считается, что вода может прекрасно передавать информацию. Например, в гомеопатии широко используются лекарственные вещества, разведенные водой чрезвычайно сильно, в сотни тысяч раз: считается, что при этом действует уже не само лекарство, а информация о его составе и структуре, «запечатленная» в воде и переданная с ее помощью.

Не будем вдаваться в дискуссию, так ли это на самом деле... Но давайте предложим как можно больше способов передачи через воду информации в виде битов/байтов, так чтобы ее смог использовать компьютер. Ваши решения должны не противоречить законам физики/химии и быть принципиально реализуемыми с технической точки зрения». На работу отводится 8 минут.

Потом участникам дается дополнительная инструкция: классифицировать свои идеи на основе того, какие именно свойства воды в них задействованы (свето-, тепло-, электропроводность, механическая упругость, способность менять агрегатное состояние под действием температуры/давления и т. д.). На эту часть работы отводится еще 5 минут.

Психологический смысл упражнения. Оно учит генерировать и классифицировать идеи с опорой на знание свойств объектов, а также выступает хорошей иллюстрацией понятий «беглость», «гибкость» и «оригинальность» как качеств творческого мышления.

Обсуждение. Каждая из подгрупп поочередно выступает с представлением своих идей и поясняет, на каких свойствах воды основана каждая из них.

Упражнение «Кроссенс»

Описание упражнения. Кроссенс – интеллектуальная игра, в которой участникам дается несколько слов или изображений (обычно 6 или 9, размещенные в таблице 3x2 или 3x3 соответственно), и нужно придумать, как можно объединить любые два соседние из них.

Например, для работы можно предложить такой набор:

1. Часы	2. Ежедневник	3. Компакт-диск
6. Собака	5. Ролики	4. Гитара

Вариант решения этого кроссенса приведен на с. 404.

Упражнение выполняется в микрогруппах по 2–3 человека или индивидуально, время работы – 10–12 минут. Потом участники делятся предложенными решениями.

Когда принцип данной игры понят, участникам предлагается придумать и нарисовать собственный кроссенс (10–15 минут), который потом дается для решения другой подгруппе.

Важный момент: при придумывании кроссенса недостаточно просто изобразить любые предметы, после чего предложить другим участникам подумать, как они могут быть связаны; обязательно нужно иметь собственный вариант решения. Потом участники озвучивают варианты решений: тот, который удалось найти решавшим каждый кроссенс, и тот, который

подразумевался его создателями.

Психологический смысл упражнения. Отработка умения находить «общее в различном», объединять внешне несходные предметы, находить аналогии между ними. Демонстрация возможности существования разных взглядов на решения одних и тех же творческих задач и невозможности вынести однозначные суждения об их «правильности» или «неправильности».

Обсуждение. Насколько совпали варианты решений, предложенных создателями кроссенсов (или, при решении приведенного выше примера, автором книги) с теми, которые удалось найти участникам, решавшим кроссенсы? Если это разные варианты, то можем ли мы судить, какие из них верны, а какие – нет? По каким критериям можно оценивать верность/корректность/применимость разных вариантов решения креативных задач?

5. Преодоление барьеров

Основная задача этого упражнения – преодоление барьера на пути к творческой самореализации, состоящего в том, что люди считают многие вещи невозможными «по определению» и, как следствие, даже не пытаются их осуществить. Упражнения позволяют продемонстрировать условность понятий «возможное – невозможное», их зависимость от ряда допущений. Это побуждает взглянуть на привычные вещи в новом ракурсе, переосмысливать и, в ряде случаев, преодолевать внешние и внутренние ограничения. Наряду с этим, в ходе выполнения этих упражнений продолжают развиваться качества творческого мышления, а также происходит сплочение команды.

Упражнение «Вешалка»

Описание упражнения: Участникам, объединенным в подгруппы по 3–4 человека, предлагается составить 2 списка.

1. То, что возможно сделать с вешалкой.

3. То, что с вешалкой сделать невозможно.

На эту работу отводится 5–7 минут, потом списки озвучиваются. После этого предлагается придумать способы, посредством которых можно превратить пункта из списка 2 («невозможно») в пункты из списка 1 («возможно»). На эту работу отводится еще 6–8 минут.

Психологический смысл упражнения. Стимулирование участников к генерированию идей, на первый взгляд выходящих за пределы здравого смысла. Демонстрация относительности понятий «возможно» и «невозможно», их зависимости от ряда условий и допущений.

Обсуждение. Представители от каждой из подгрупп рассказывают, какие «невозможные» утверждения они сумели превратить в возможные и каким именно образом. Если какие-то утверждения так и остались в списке невозможных, то с чем это связано, что за ограничения не удалось преодолеть? Потом участникам предлагается привести примеры из личного опыта, в которых на первый взгляд невозможное оказывалось вполне возможным, и предположить, с отказом от каких условностей, допущений или традиций это было связано.

Упражнение «Горячий снег»

Описание упражнения: Участникам предлагается представить себе несколько предметов или объектов, обладающих такими качествами, которые на обыденном уровне представляются несовместимыми с ними. Например, это могут быть такие объекты:

- ◆ горячий снег;
- ◆ черный свет;
- ◆ крошечный великан;
- ◆ старый ребенок.

Участники описывают, что это могут быть за объекты, при каких условиях возможно их появление, какими еще необычными свойствами обладает каждый из них, а также рисуют

эти объекты. Упражнение выполняется в подгруппах по 3–4 человека, время работы определяется из расчета 3 минуты/объект.

Психологический смысл упражнения. Отработка приема агглютинации – генерации творческих идей посредством объединения, представления в новых и необычных сочетаниях того, что в обыденной жизни представляется несовместимым.

Обсуждение. Сначала представители каждой из подгрупп делятся возникшими у них идеями по поводу этих объектов и демонстрируют выполненные иллюстрации, потом ведущий поясняет, в чем сущность агглютинации, и просит участников привести свои соображения и примеры того, как она используется в творчестве.

Упражнение «Арка»

Описание упражнения: Участники объединяются в 2–3 команды, получают бумагу формата А4, и им дается задание: изготовить из одного листа арку такого размера, чтобы через нее смог пройти любой из участников. Арка должна состоять из непрерывной полосы бумаги, но пользоваться какими-либо скрепляющими принадлежностями нельзя, в распоряжении участников имеются только ножницы. Способ выполнения этого упражнения участникам не разъясняется. Если группа «продвинутая», легко справляющаяся с творческими заданиями, то упражнение имеет смысл усложнить: попросить участников не просто соорудить такую арку, а придумать и продемонстрировать как можно больше способов для этого (10 минут), а также устроить соревнование между подгруппами: кто изобрел больше таких способов.

Психологический смысл упражнения. Отработка навыков генерации идей в командной работе, сплочение участников. Упражнение интересно также тем, что предлагаемое задание обычно сначала кажется большинству участников невыполнимым, однако потом они убеждаются, что выполнить его несложно, нужно лишь выдвинуть идеи, как это сделать. Это позволяет продемонстрировать условность понятий «возможное – невозможное» и показать, что не надо сразу отказываться от задачи или называть ее «глупой», если способ решения не приходит на ум сразу.

Обсуждение. «Кому сначала казалось, что упражнение выполнить невозможно? Потом вы убедились, что на самом деле это просто, нужно лишь понять, как. Часто ли у нас в жизни возникают ситуации, когда мы не можем разглядеть способ сделать что-либо, поэтому считаем это в принципе невозможным и даже не пытаемся?»

Упражнение «Что имеет...»

Описание упражнения: Участникам предлагается придумать как можно больше предметов, которые имеют: кнопки, ручки, крышки.

Упражнение выполняется в общем кругу. Сначала ведущим упоминается какая-то одна из этих деталей, и участники поочередно называют по одному предмету, обладающему такой деталью. Кто не может назвать предмет – выбывает из игры. Побеждает тот, кто последним останется в игре. Если это заняло не слишком много времени и интерес участников еще не исчерпан, имеет смысл повторить игру 2–3 раза, взяв другие части предметов.

Психологический смысл упражнения. «Интеллектуальная разминка», тренировка умения искать информацию по заданным признакам, в том числе и по несколько неожиданным. Так, например, выясняется, что ручку имеют не только дверь или сумка, но еще и маленькая кукла или двигатель старого грузовика (его заводят, прокручивая ручку стартера).

Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Упражнение «Сделать полезнее»

Описание упражнения: Участникам предлагается поразмышлять, какие вещи станут полезнее, если их:

- ◆ увеличить/уменьшить;
- ◆ поднять/опустить;
- ◆ удорожить/удешевить.

Упражнение выполняется в подгруппах по 4–5 человек, время работы 10–12 минут.

После этого представители от каждой из подгрупп озвучивают свои варианты.

Психологический смысл упражнения. Помимо отработки умения генерировать идеи, упражнение дает материал для анализа эффективности различных способов организации командной работы.

Обсуждение. Каким образом была распределена работа в команде: все поочередно брались за какую-то одну пару признаков, каждый высказывал любые пришедшие в голову идеи, каждый взял себе какую-то часть задания и работал с ней индивидуально или как-то иначе? Что оказалось результативнее и с чем это связано?

Упражнение «Только со мной»

Описание упражнения: Участникам предлагается найти и записать как можно больше ответов на каждый из вопросов:

«Что может произойти только с:

- ◆ детьми;
- ◆ людьми в возрасте за 30;
- ◆ миллионерами;
- ◆ родившимися в XXI веке;
- ◆ гражданами России?»

Следует обратить внимание участников на значимость слова «только»: не важно, часто или редко это происходит с теми, о ком идет речь, важнее то, что это вообще не может произойти ни с кем другим. Эта часть упражнения выполняется в микрогруппах по 3–4 человека (10–12 минут). Когда она завершена, каждому из участников предлагается индивидуально поразмышлять над вопросом «А что может произойти только со мной и ни с кем другим?» и записать найденные ответы (5 минут).

Психологический смысл упражнения. Первая часть упражнения позволяет отрабатывать как навык генерирования идей, так и умение их оценивать в соответствии с условиями задания. Вторая часть имеет и психотерапевтический подтекст: способствует осознанию и принятию своей индивидуальности.

Обсуждение. Сначала участники озвучивают свои варианты и делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом им предлагается поразмышлять над такими вопросами:

◆ что сложнее придумать: то, что может произойти с кем-то, или то, что не может произойти ни с кем другим? С чем это связано?

◆ при каких условиях то, что, как вы утверждаете, может произойти только с кем-то (а особенно только с вами), все-таки сможет произойти и с кем-то другим?

Упражнение «(Не)Творческий человек»

Описание упражнения: Участники берут по листу бумаги и получают следующую инструкцию: «Положите, пожалуйста, ваш лист горизонтально и разделите его вертикальной чертой пополам. А теперь на левой половине листа нарисуйте творческого человека, а на правой – нетворческого: так, как вы их себе представляете. Художественные качества рисунка значения не имеют, главное – выразить с его помощью, чем, с вашей точки зрения, различаются творческие и нетворческие люди». На рисование дается 6–8 минут, потом рисунки раскладываются один под другим (таким образом, чтобы получился ряд изображений творческого человека, а параллельно – ряд изображений нетворческого) и участники поочередно комментируют, какие именно качества этих персонажей отражены на их рисунках. Ведущий фиксирует называемые качества и потом, делая резюме, еще раз проговаривает те из них, которые упоминались чаще всего.

Психологический смысл упражнения. Осмысление участниками существующих в их сознании стереотипов о том, какие люди творческие, а какие – нет, и в чем это проявляется внешне.

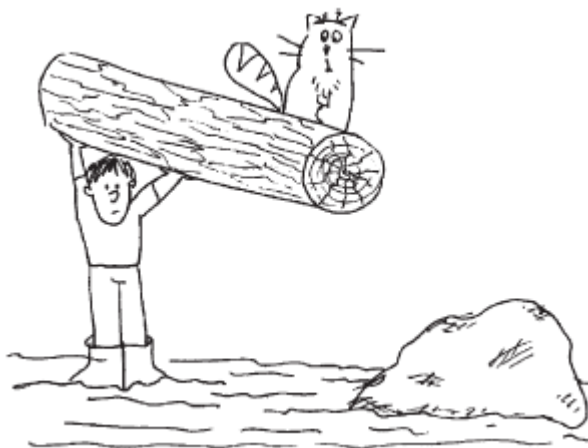
Обсуждение. Что нового узнал каждый из участников по ходу выполнения этого упражнения? Как, по их мнению, можно иначе, не используя частицу «не», вербализовать смысл фразы «нетворческий человек»?

6. Воображение и выразительность

Особенность творчески мыслящих людей – их любовь к новым и необычным способам выполнения тех или иных действий. Они не боятся идти на риск и проверять новые идеи даже тогда, когда велика вероятность ошибки, но со стороны они могут показаться глупцами.

Л. Кинг

Задача данного занятия – *развитие творческого воображения*. Напомним, что так называется познавательный процесс, в результате которого возникают новые образы, несводимые к тому, что было непосредственно воспринято человеком. Конечно, продукты творческого воображения включают и уже известные элементы, но представлены они в новых, необычных сочетаниях. Наряду с этим, участники обучаются выразить свои идеи в необычных, оригинальных формах.



Упражнение «Четыре буквы»

Описание упражнения. Водящий называет четыре буквы из числа распространенных в речи, а каждый из других участников по кругу быстро придумывает и говорит предложение из четырех слов, каждое из которых начинается с названной водящим буквы.

Психологический смысл упражнения. Интеллектуальная разминка.

Обсуждение. Какие варианты предложений запомнились, показались наиболее интересными, чем именно?

Упражнение «Что делает буква»

Описание упражнения: Участникам предлагается выбрать какую-нибудь часто встречающуюся в русском языке букву (приблизительно из такого набора: Б, И, К, М, П, Р, С, Т) и изобразить ее в виде человечка. После этого они придумывают как можно больше начинающихся на выбранную букву глаголов, обозначающих действия, которые может совершать этот человечек, и рисуют его (по-прежнему в виде буквы) за каждым из этих занятий. Упражнение выполняется индивидуально, на листах формата А3, время работы 8-12 минут. Потом проводится выставка получившихся рисунков.

Психологический смысл упражнения. Развитие как вербальной креативности (поиск глаголов на заданную букву), так и умения выражать свои идеи в необычном, подчеркнуто-странном контексте (в данном случае – через рисунки буквы, превращенной в человека и занимающейся разными делами).

Обсуждение. Что и чем именно интереснее всего в созданных рисунках?

Упражнение «Мое отражение»

Описание упражнения. Каждый участник прислоняется спиной к стене, где висит полотнище светлых обоев или 2–3 склеенных листа ватмана, высотой в его рост, и принимает позу, которая, как он считает, отражает его типичное эмоциональное состояние.

Напарник обводит на листе карандашом контур его тела, после чего участники меняются ролями. Когда контуры тела каждого участника обведены, полученные рисунки раскрашиваются и, при желании, дополняются реальными украшениями и деталями одежды занимающихся. Время работы – 30–40 мин, при раскрашивании контуров тела целесообразно использовать акварель или гуашь.

По окончании рисования каждого участника просят придумать и продемонстрировать презентацию своего «отражения на обоях» (2–3 минуты на человека).

Психологический смысл упражнения. Развитие экспрессивности, осознание своих телесных «зажимов» – областей повышенного мышечного напряжения, связанных с недостаточно выраженными эмоциями, неосуществленными желаниями и т. п. Кроме того, упражнение способствует принятию своего телесного облика.

Обсуждение. Какие эмоции и чувства возникали по ходу выполнения этого упражнения? Насколько удобна и естественна поза, отраженная на рисунке? Какое эмоциональное состояние она отражает, что побуждает ее принимать? Какие области тела оказались выделены более яркими цветами, с чем это связано? Что нового удалось понять о себе и о других участниках при выполнении этого упражнения?

Упражнение «Угадывание цветов»

Описание упражнения. Каждый участник загадывает цвет и демонстрирует его мимикой и жестами так, чтобы водящий угадал, какой цвет имеется в виду. При этом нельзя указывать на присутствующие объекты, окрашенные в него. Водящему дается 3 попытки на отгадывание каждого цвета, если он отгадал – то меняется местами с участником, если нет – переходит к отгадыванию цвета, задуманного следующим из группы. Игра проводится в таком порядке до 5–6 отгадываний. Потом можно предложить побыть водящими двум-трем добровольцам из числа тех участников, которым не довелось оказаться в этом качестве.

Психологический смысл упражнения. Развитие навыков экспрессии, создание условий для изобретения способов передачи информации при недостатке доступных для этого средств, а также выработка умения «расшифровывать» такую информацию.

Обсуждение. Обмен эмоциями и чувствами, возникшими в процессе работы. Благодаря каким «режиссерским находкам» удалось посредством мимики и жестов наиболее эффективно передавать информацию о цветах?

Упражнение «Назови рисунки»

Описание упражнения. Участникам демонстрируются несколько изображений, отражающие необычную ситуацию деятельности или общения людей, по которым нельзя было бы однозначно понять, чем заняты персонажи, что происходит между ними. (Пример такого рисунка приведен справа.) Для упражнения несложно подобрать и фотографии или иллюстрации такого же типа из «глянцевых» журналов. Задача участников – придумать яркие, оригинальные, необычные названия к каждому из рисунков (это делается индивидуально, время 1,5–2 минуты на каждый рисунок). Потом все предложенные варианты озвучиваются, и участники выбирают путем голосования самое яркое название каждого из них.



Возможен и более сложный вариант, уместный в группах, где подобрались креативные участники, обладающие хотя бы минимальными навыками рисования. Сначала собравшихся просят самостоятельно придумать и создать рисунки, где была бы отражена какая-то социальная ситуация или деятельность людей, но при взгляде на которые нельзя было бы сразу однозначно понять, что именно там представлено. Потом рисунки «выносятся на суд общественности»: демонстрируются группе, к каждому из них коллективно придумываются варианты названий, из предложенных выбираются самые интересные. В заключение авторы рисунков озвучивают, какую же идею они сами хотели в них вложить.

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения генерировать яркие, необычные ассоциации при взгляде на материал, допускающий неоднозначную интерпретацию; домысливать недостающие детали сюжета, восстанавливать контекст ситуации и выразить возникшие идеи в словах.

Обсуждение. Какие эмоции и чувства возникали по ходу работы, как они оказались связаны с теми идеями, которые родились у участников? Что именно привлекло в тех названиях, которые были признаны наиболее интересными? Что, по мнению участников, изображено на рисунках «на самом деле», если их анализировать с позиции разума?

Упражнение «Противоположности»

Описание упражнения. Участникам предлагаются краткие описания нескольких ситуаций и предлагается придумать ситуации, которые можно было бы рассматривать как противоположные описанным. Упражнение выполняется в подгруппах по 3–4 человека, время работы определяется исходя из расчета 2–3 минуты на ситуацию. Потом представители каждой из подгрупп поочередно озвучивают придуманные варианты и аргументируют, почему их можно рассматривать как противоположные предложенным ситуациям.

Для работы можно предложить, например, такие ситуации:

- ◆ профессор читает лекцию;
- ◆ молочник везет молоко;
- ◆ художник рисует картину;
- ◆ журналист печатает на компьютере текст статьи;
- ◆ турист загорает на пляже;
- ◆ в ресторане подают фуа-гра в ананасовом соусе;
- ◆ девушка едет с горки на роликах.

Конечно, можно предлагать и другие ситуации, однако следует избегать слишком простых вариантов, в которых противоположности очевидны (типа «Покупатель приобрел яблоко»/«Продавец его продал»), а выбирать такие, где последние не столь очевидны или, по крайней мере, их можно выделить на основе разных признаков.

Психологический смысл упражнения. Тренировка мышления «от противного» – способа поиска решений проблем, при котором для более полного понимания их сути представляется

их противоположность. Развитие гибкости в восприятии жизненных ситуаций.

Обсуждение. Какой смысл мы вкладывали в понятие «противоположность», выполняя это упражнение? В каких ситуациях придумать противоположные варианты было легче, а когда сложнее, с чем это связано? Приведите примеры жизненных ситуаций, где может пригодиться подход к решению проблем «от противного».

...

Пример

Допустим, дана ситуация «Шофер ведет автобус». Что можно рассматривать как противоположности? Вариантов много. Например, «Пассажиры, не дождавись автобуса, шагают пешком», «Автобус тянут на буксире», «Девушка едет на мотороллере» (автобус большой, а мотороллер маленький; автобусные шоферы обычно мужчины, а тут речь идет о женщине) и т. п. В любом случае обычно противоположность касается не всей ситуации в целом, а какого-то ее конкретного аспекта (ехать – идти, перемещается сам – буксируют, большой автобус – маленький мотороллер).

Упражнение «Промежуточное звено»

Описание упражнения. Участникам зачитываются два логически не связанных между собой предложения, в каждом из которых описывается какая-либо ситуация. Например, можно предложить такие варианты:

- ◆ На фонарный столб сел скворец. Студент не смог сдать экзамен по психологии.
- ◆ В магазин привезли некачественную колбасу. Бабушка взяла газету и с ней пошла куда-то.
- ◆ Хулиган разбил окно. Менеджера по продажам повысили в должности до директора магазина.

Задача участников – придумать «промежуточное звено»: то, что могло произойти между этими ситуациями, так что первая из них стала причиной второй [28]. Упражнение может выполняться в микрогруппах по 2–3 человека или индивидуально. Время работы – 4–6 минут на ситуацию.

Психологический смысл упражнения. Упражнение обучает искать связующие звенья между внешне несходными ситуациями, выходить за рамки непосредственно представленной ситуации, генерировать идеи о возможных путях превращения одной ситуации в другую.

Обсуждение. Что при выполнении задания оказалось наиболее сложным, а что, наоборот, упрощало работу? Какие варианты «связующих звеньев» из числа высказанных участниками наиболее ярко запомнились, чем именно? Каким жизненным ситуациям можно уподобить это упражнение?

7. Артистизм

Занятие направлено на развитие экспрессивных умений, позволяющих выражать свои идеи, мысли, чувства в необычных формах, оригинальным образом, но при этом понятно для окружающих. В данном случае творческими являются не столько сами по себе идеи, сколько способы их выражения. В процессе изобретения и демонстрации этих способов тренируются качества творческого мышления, улучшается взаимопонимание участников, появляются возможности для самовыражения.

Упражнение «Ожившие цифры»

Описание упражнения: Ведущий называет различные цифры, а каждый участник пытается изобразить их своим телом. После того как продемонстрированы все цифры, участники объединяются в тройки и начинают изображать называемые ведущим трехзначные числа (5–7 повторений). Если позволяют условия, то имеет смысл отнять

получившиеся «цифры» на электронную фото– или видеокамеру, показать участникам, коллективно выбрать того, чей вариант демонстрации цифр был наиболее удачным, и символически наградить его аплодисментами.

Психологический смысл упражнения. Разминка, развитие выразительности.

Обсуждение. Достаточно обменяться эмоциями и чувствами, возникшими по ходу выполнения упражнения.

Упражнение «Живой шрифт»

Описание упражнения: Участникам, объединенным в команды по 5–6 человек, предлагается коллективно придумать, как можно создать и продемонстрировать «живой шрифт», в котором участники телами изображали бы каждую из букв алфавита (время на подготовку 15–20 минут). Потом каждой из подгрупп предлагается продемонстрировать получившийся у нее «шрифт» (лучше всего, если будет возможность заснять каждую «букву» на цифровую камеру а потом, на стадии оценки, повторно продемонстрировать их). Команда, у которой «шрифт» получился наиболее четким, объявляется победителем.

Психологический смысл упражнения. Развитие навыков экспрессии, а также генерации идей в условиях командной работы.

Обсуждение. Сначала участники обмениваются своими эмоциями и чувствами, возникшими по ходу выполнения упражнения, потом – соображениями по поводу того, что способствовало его успешному выполнению, а что препятствовало, и каким жизненным ситуациям можно уподобить такое задание.

Упражнение «Живой стул»

Описание упражнения: Каждый участник задумывает какое-либо живое существо, берет стул, представляет его этим существом и демонстрирует другим участникам, как бы он стал с ним взаимодействовать. Разговаривать или издавать какие-либо звуки, характерные для этого существа, запрещается. Задача других участников – наблюдая за демонстрацией, угадать, какое существо подразумевается.

Психологический смысл упражнения. Развитие навыков экспрессии, создание условий для «изобретения» необычных способов выражения информации и ее расшифровки.

Обсуждение. Какая роль для кого оказалась более комфортной – активного участника или наблюдателя? Насколько этот выбор соответствует тем ролям, которые человек предпочитает в жизни? Что способствовало узнаванию существа, а что препятствовало? Чья демонстрация показалась наиболее интересной, чем именно? Каким жизненным ситуациям можно уподобить угадывание того, какие животные «вселялись в стул» в этом упражнении?

Упражнение «Драматический этюд»

Описание упражнения: Участники разбиваются на подгруппы по 5–6 человек. Каждая подгруппа получает набор из 8-10 слов, не имеющих логической связи между собой (например, такие слова: бумага, медведь, асфальт, небо, коробка, полотенце). Задача каждой из подгрупп – придумать сюжет, в котором бы эти слова оказались объединены единым действием, и продемонстрировать драматический этюд по этому сюжету. Время на подготовку 15–20 минут, на демонстрацию – 3–5 минут.

Психологический смысл упражнения. Развиваются умения генерировать ассоциации, объединять разрозненные фрагменты информации единым сюжетом, а также тренируется экспрессия и навыки командной работы.

Обсуждение. Участников просят поделиться своими соображениями по поводу того, какие умения развивает это упражнение, и привести примеры жизненных ситуаций, где эти умения применимы.

Упражнение «Покажи профессию»

Описание упражнения: Участникам, объединенным в подгруппы по 3–4 человека, предлагаются списки из нескольких профессий. Их задача – подготовить небольшие драматические этюды, которые бы позволяли зрителям угадать, что это за профессии. Этюды не должны включать речь или демонстрацию общеизвестных атрибутов профессиональной деятельности (вроде белой шапки с красным крестом на голове у врача); профессии

показываются путем мимики, движений, взаимодействий участников между собой. Время на подготовку 12–20 минут, на представления – 1–2 минуты на каждую профессию. Каждая из подгрупп поочередно представляет свои этюды, а другие подгруппы угадывают эти профессии.

Вот примеры списков профессий для упражнения:

Подгруппа 1	Подгруппа 2	Подгруппа 3	Подгруппа 4
Врач	Учитель	Продавец	Охранник
Милиционер	Военный офицер	Судья	Юрист
Пилот	Водитель	Программист	Машинист поезда
Редактор	Журналист	Бухгалтер	Гувернантка

Психологический смысл упражнения. Развитие артистизма, умения выражать информацию при недостатке средств для этого и понимать такое выражение у других людей; сплочение коллектива. Кроме того, упражнение дает основание задуматься над тем, в чем состоит содержание труда представителей различных специальностей, насколько мы руководствуемся реальными знаниями об их деятельности, а насколько – расхожими стереотипами. В силу этого упражнение особенно уместно в имеющих профориентационную направленность тренингах со старшеклассниками.

Обсуждение. Что этюды отражали в большей степени: реальное содержание труда представителей соответствующих профессий или какие-то расхожие стереотипы, чисто внешние впечатления о них? Приведите примеры жизненных ситуаций, когда люди путают одно с другим: например, сами выбирают профессию исходя из внешнего впечатления о ней, не задумываясь над тем, на что ее представители реально тратят большую часть своего рабочего времени.

Упражнение «Покажи движениями»

Описание упражнения: Участники делятся на четыре подгруппы, которые получают по одному слову из каждого списка:

- ◆ Время суток (утро, день, вечер, ночь).
- ◆ Время года (зима, весна, лето, осень).
- ◆ Стихии (вода, земля, огонь, воздух).
- ◆ Эмоцию (страх, гнев, интерес, обида).
- ◆ Возраст (ребенок, подросток, взрослый, пожилой человек).
- ◆ Профессия (водитель, врач, повар, учитель).
- ◆ Цвет (красный, зеленый, синий, желтый).

Проще всего распределить слова между подгруппами путем жеребьевки: написать их на небольших листочках бумаги, перевернуть и попросить представителей каждой из подгрупп вытянуть по одному листочку из каждых четырех. Другим подгруппам вытянутые листочки не демонстрируются и не зачитываются.

Когда слова распределены, каждая из подгрупп получает задание: подготовить небольшие драматические этюды, изобразив с помощью движений каждое из доставшихся им слов. Разговаривать при этом нельзя. На подготовку дается 6–8 минут, потом команды поочередно демонстрируют свои этюды, а представители других подгрупп, выступающие в роли зрителей, угадывают, о каких именно словах идет речь.

Психологический смысл упражнения. Развитие экспрессивности, умения передавать информацию при ограниченности средств для этого и воспринимать ее в условиях заведомой неполноты; сплочение команды.

Обсуждение. Что было легче – демонстрировать или угадывать слова? Какие именно наборы слов были проще или сложнее в работе? С чем это связано? Произошло ли распределение ролей в командах в процессе работы (генераторы идей, исполнители, фасилитаторы и т. д.); если да, то насколько выбор ролей отражает общую жизненную позицию тех, кто их принял? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить

такое упражнение?

8. Порисуем...

Каждый ребенок – художник. Трудность в том, чтобы остаться художником, выйдя из детского возраста.

П. Пикассо

Это единственное занятие, в котором упражнения сгруппированы не по задачам, на решение которых они направлены, а по используемому *средству* – *рисованию*. Участников просят принести различные рисовальные принадлежности – карандаши, фломастеры, кисти, акварельные и гуашевые краски, а также клей и ножницы. Предлагаемые рисуночные упражнения разнообразны, среди них есть направленные и *на установление взаимопонимания*, и *на самовыражение*, и *на осознание своих жизненных целей и ценностей*. Рисование позволяет «оживить» тренинг, сделать его более творческим, избежать однообразия. Отметим, что все эти упражнения не требуют специальных художественных умений, в них важны не эстетические достоинства изображений, а их содержательная наполненность.

Упражнение «Клякса»

Описание упражнения. Каждого из участников просят капнуть на лист бумаги гуашь, чернила или густо разведенную акварельную краску. Лист складывается в том месте, куда попала капля, прижимается на несколько секунд, а потом опять выпрямляется. В результате на нем получается клякса, имеющая сложную форму. Участников просят поочередно продемонстрировать кляксы, которые они изготовили, и быстро назвать трех животных и три неодушевленных предмета, которые они напоминают.



Психологический смысл упражнения. Интеллектуальная разминка, тренировка беглости и оригинальности мышления на изобразительном материале.

Обсуждение. Какие варианты и чем запомнились, показались наиболее интересными?

Упражнение «Завершение рисунков»

Описание упражнения. Каждому из участников выдают по три листа бумаги и просят, положив их горизонтально, скопировать на каждый из них соответствующие рисунки. Рисункам придается такой масштаб, чтобы они занимали примерно по 2/3 площади каждого из листов. После этого дается задание завершить эти рисунки таким образом, чтобы получились целостные, осмысленные изображения, а нарисованные ранее фрагменты стали их составными частями. Участников просят постараться придумать и нарисовать что-то оригинальное, необычное, что не смог бы придумать никто, кроме них. Упражнение

выполняется индивидуально. У участников должны присутствовать как простой, так и цветные карандаши или фломастеры, однако их использование специально не оговаривается; если кто-то спрашивает, рисовать в цвете или нет, ведущий отвечает: «Как хотите».

♦ *Лист 1*: каждый из четырех фрагментов завершается по отдельности.

♦ *Лист 2*: фрагменты объединяются рисунками попарно (объединить их по горизонтали или по вертикали, каждый участник решает сам).

♦ *Лист 3*: все четыре фрагмента предлагается сделать составными частями единого рисунка.



На выполнение каждого из этих трех заданий отводится по 4 минуты, потом проводится выставка-презентация получившихся рисунков и оценивается их оригинальность. Оригинальными признаются те рисунки, в которых способы использования фрагментов встречаются в группе лишь однократно, не повторяются у других участников.

При этом важен не сюжет рисунка в целом, а именно способ использования детали: например, если она превратилась у одного участника в рот человека, а у другого в рот рыбы, то эти рисунки оригинальными не признаются.

Кроме того, участникам предлагается оценить такой параметр своих рисунков, как разработанность – степень их детализации. Она оценивается по следующим правилам.

1. По одному баллу дается за каждую дорисованную деталь, несущую какую-либо смысловую нагрузку.

2. По одному баллу начисляется за каждое использование штриховки, а также цвета, если он логически связан с содержанием рисунка (зеленая трава, красный огонь и т. п.).

3. Когда какая-то деталь повторяется несколько раз и если она такова «по определению» (пара глаз или ушей, волосы на голове и т. п.), баллы начисляются лишь за одну из этих деталей. При повторении других деталей оценивается разработанность одной из них, еще один балл дается за повтор (вне зависимости от того, сколько раз тот происходит); если при этом повторенные детали частично отличаются друг от друга, еще по одному баллу дается за каждое отличие.

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения находить новые, неожиданные ассоциации при взгляде на малоструктурированный материал, объединять его разрозненные фрагменты в целостную картину, развитие зрительных представлений.

Обсуждение. Какое из трех заданий было сложнее выполнять каждому из участников? С чем это связано? О чем, с точки зрения участников, свидетельствует степень детализации рисунков, выраженная с помощью параметра «разработанность»?

Упражнение «Рисунки из фигур»

Описание упражнения: Участникам демонстрируется несколько рядов, состоящих из геометрических фигур, и дается задание дорисовать каждую фигуру таким образом, чтобы из нее получилось целостное, осмысленное изображение, составной частью которого она бы стала. Повторять сюжеты нельзя, каждая фигура должна превратиться в какое-то новое изображение, но несколько фигур могут быть объединены в единый сюжет. Потом выполненные рисунки оцениваются с позиции оригинальности и разработанности (см. упражнение «Завершение рисунков»).

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения находить неожиданные ассоциации при взгляде на материал, схожесть которого с реальными предметами сведена к минимуму.

Обсуждение. Какие психологические качества, с точки зрения участников, способствовали успешному выполнению этого упражнения, а какие препятствовали? В каких реальных жизненных ситуациях могут пригодиться умения, тренируемые в этом упражнении?

Упражнение «Спрячь рисунки»

Описание упражнения. Участникам предлагается выполнить на листе бумаги 4–5 небольших (размером 2–3 см) рисунка на произвольную тему (6–8 минут). Когда эта часть работы завершена, предлагается создать на этом же листе один большой рисунок, который включил бы в себя ранее выполненные маленькие таким образом, чтобы они оказались «спрятаны» в большом, воспринимались бы как его части – и при беглом взгляде невозможно было распознать их (8–10 минут). Запрещается заштриховывать маленькие рисунки или рисовать поверх них, они должны именно быть «встроенными» в большой таким образом, чтобы полностью слиться с ним.



Когда рисование завершено, < демонстрируется получившееся и называются те предметы, которые были изображены изначально. Остальные же ищут эти маленькие рисунки в составе большого.



Психологический смысл упражнения. На примере этого задания демонстрируется прием встраивания компонентов (не только изображений, но шире – знаний, идей, и т. п.) в новый

контекст, что имеет непосредственное отношение к творческому процессу
Обсуждение. В каких жизненных ситуациях возникает необходимость подобным же образом встроить что-то уже имеющееся в то, что создается заново? А в каких – не просто встроить, а еще и запрягать старое в новом?

Упражнение «Письмена-рисунки»

Описание упражнения. Участникам предлагается написать несколько слов таким образом, дабы это написание внешне напоминало то, что означают слова. Например, можно предложить такой набор слов:

Змея
Иголка
Прибой
Облака



На эту работу отводится 6–8 минут, потом организуется выставка, участники выбирают самые удачные рисунки и награждают аплодисментами их авторов.

Психологический смысл упражнения. Задание развивает навыки визуализации (перевода в зрительную форму материала, представленного в виде слов), а также генерирования идей.

Обсуждение. Какие оригинальные идеи проявились в надписях-рисунках, выбранных в качестве наиболее удачных? Какие умения, с точки зрения участников, развивает это упражнение?

Упражнение «Инопланетянин»

Описание упражнения. На первом этапе работы участникам, объединенным в команды по 4–5 человек, предлагается в течение 10–12 минут создать описание планеты, не входящей в состав Солнечной системы, на которой могла бы существовать жизнь. Форма этого описания, а также то, какие именно сведения в него включить, определяется участниками самостоятельно.

На втором этапе работы участников просят в течение 8–10 минут нарисовать одно или несколько живых существ – «инопланетян», которые могли бы обитать на той планете, описание которой создано их командой. Рисунки выполняются индивидуально.

После этого участники вновь объединяются в команды, демонстрируют друг другу выполненные рисунки и кратко рассказывают об изображенных на них существах (3–4 минуты). Далее представитель от каждой из команд получает слово, чтобы представить описание планеты, а также продемонстрировать ее обитателей.

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения выдвигать идеи в ситуациях с высокой степенью неопределенности и воплощать их в различных формах (словесные описания, рисунки). Демонстрация того, что творчество представляет собой не столько создание чего-то принципиально нового, сколько представление в новых сочетаниях уже известного: в подавляющем большинстве случаев «инопланетяне» по общей схеме строения

напоминают вполне земных существ. Они почти не содержат принципиально новых элементов, а составлены из знакомых, но представленных в новых сочетаниях.

Обсуждение. Какие из рисунков демонстрируют «инопланетян», по общей схеме строения тела не похожих ни на кого из известных нам существ? А какие и кого нам напоминают? Откуда взялись конкретные детали, из которых составлены «инопланетяне»? Принципиально ли новые эти детали? Если нет, то каким видоизменениям они подвергнуты? С чем связан тот факт, что нередко результаты творчества содержат не так уж много принципиально нового, а по большей части представляют в новых сочетаниях уже известное?

Упражнение «Открытки»

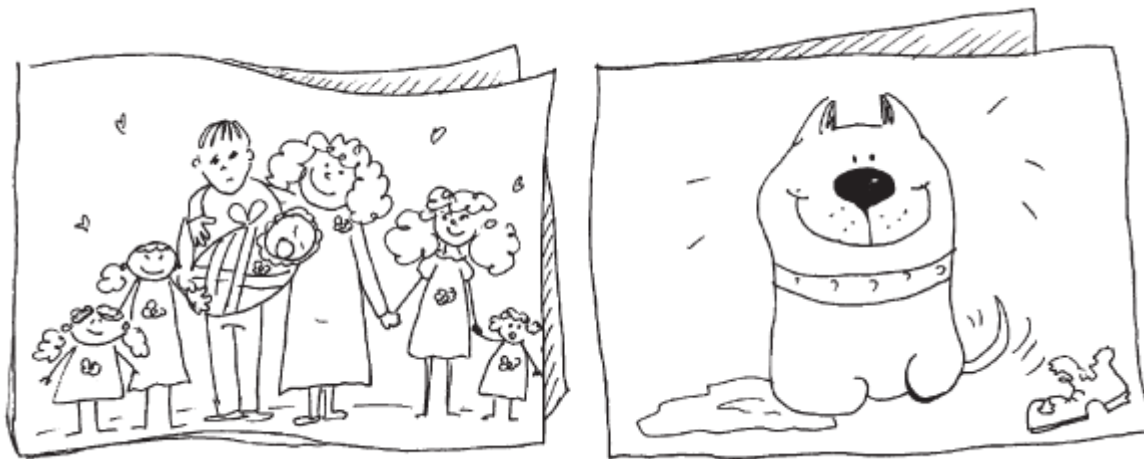
Описание упражнения. Участникам, объединенным в команды по 4–5 человек, предлагается придумать и нарисовать поздравительные открытки по разным поводам, например таким:

- ◆ приобретение щенка;
- ◆ рождение пятого ребенка;
- ◆ выход книги поздравляемого;
- ◆ смена квартиры на более просторную;
- ◆ приобретение хорошего велосипеда;
- ◆ запись в фитнес-клуб;
- ◆ поездка с любимой девушкой (любимым парнем) в Бразилию.

Каждая команда выбирает по 3 повода из предложенных ведущим или выдвигает свои собственные. Время работы 12–15 минут. Потом проводится выставка-презентация созданных открыток: каждая из подгрупп демонстрирует свои произведения и получает слово для краткого рассказа про них.

Психологический смысл упражнения. Тренировка навыков командной творческой работы (генерации идей и их воплощения), а также публичной презентации ее результатов.

Обсуждение. Какие варианты открыток представляются наиболее творческими, с чем это связано? Какие умения развиваются в этом упражнении; в каких еще ситуациях, помимо придумывания необычных вариантов поздравлений, они нужны?



Упражнение «Логотип»

Описание упражнения: Участникам, объединенным в команды по 4–5 человек, предлагают придумать и изобразить логотип какого-либо общественного движения, например направленного на:

- ◆ защиту окружающей среды;
- ◆ развитие демократического общества в России;
- ◆ повышение материального благосостояния граждан России.

Время работы 15–20 минут. Участникам предлагается следовать этапам творческого процесса: первые 5–7 минут потратить на выдвижение идей и их фиксацию (в виде

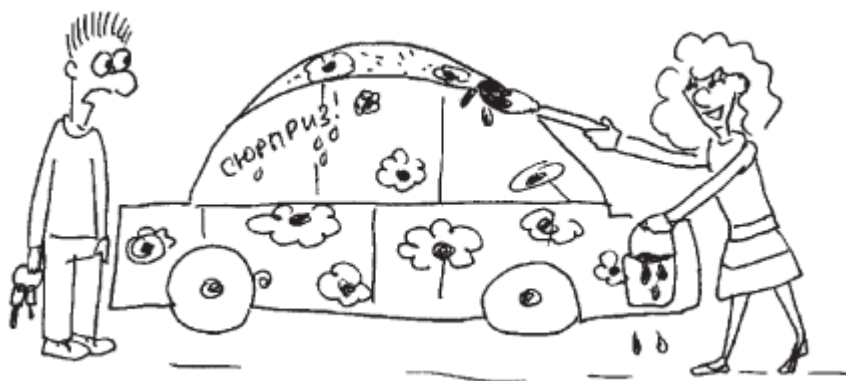
словесных описаний или эскизов) без критической оценки, потом уделить время оценке выдвинутых идей и выбору наиболее интересной из них, а потом – детализации выбранной идеи и ее воплощению в виде полноразмерного изображения (на листе формата А3). После этого каждая из команд приводит презентацию своего логотипа.

Психологический смысл упражнения. Демонстрация специфики работы на различных этапах творческого процесса, отработка навыков командного взаимодействия на каждом из этих этапов.

Обсуждение. Удалось ли в ходе работы выдержать такую последовательность этапов творческого процесса? Если да, то как это способствовало ее эффективности? Какие условия важнее всего для продуктивного творчества на каждом из этапов? Если же нет, то что препятствовало? Любое ли командное творчество целесообразно подчинять правилам, или иногда полезнее пустить этот процесс «на самотек»?

9. Творчество и взаимопонимание

Занятие направлено на активизацию творческого потенциала при общении, нахождении взаимопонимания с окружающими. С одной стороны, если к процессу общения подходить креативно – возможностей установить контакт с разными собеседниками оказывается больше, чем если общаться шаблонно, всегда и со всеми одинаково. Но, с другой, креативного, оригинально мыслящего и живущего человека понять зачастую нелегко, особенно тем, кто сам не склонен к творчеству. Эту дилемму и предлагается исследовать.



Упражнение «Поднос»

Описание упражнения. Для выполнения этого упражнения понадобится поднос, к каждому из углов которого привязана веревка двухметровой длины (в случае отсутствия подноса, его можно изготовить из плотного картона). Четыре участника берут концы каждой своей веревки, расходятся так, чтобы поднос поднялся примерно на уровень пояса, и практикуются переносить его таким образом. После небольшой пробы, когда переносят пустой поднос, на него ставится пластиковый стакан, в который наливают немного воды. Задача участников – нести поднос за веревки таким образом, чтобы не разлить эту воду.

Можно усложнить траекторию движения (например, дать задание обнести «змейкой» несколько стульев) и провести между подгруппами соревнование на скорость преодоления заданного маршрута.

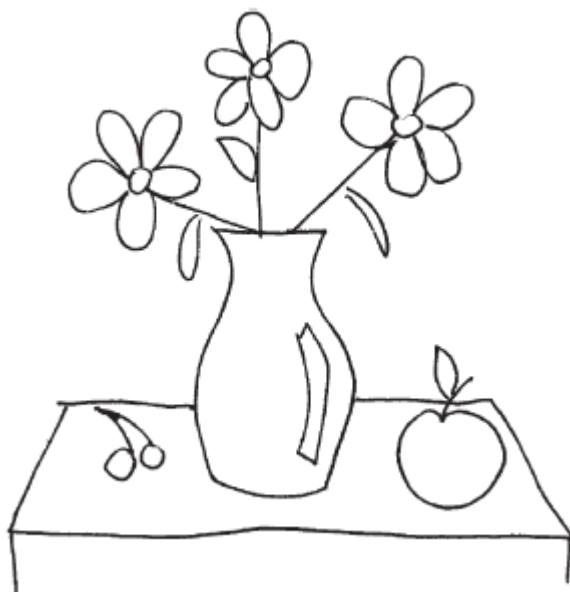
Психологический смысл упражнения. Упражнение обучает участников координировать совместные действия при командном решении творческой задачи.

Обсуждение. Какие эмоции возникали в процессе работы, с чем они связаны? Каким жизненным ситуациям можно уподобить это упражнение?

Упражнение «Формализм в искусстве»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один человек из каждой пары получает карточку с несложным изображением (пример рис.

см. ниже) и рассказывает партнеру о том, что на ней нарисовано. При этом можно использовать только названия геометрических фигур и слова – указания на расположение («выше», «ниже» и т. п.). Задача партнера (которому оригинальное изображение не показывается) – руководствуясь этим словесным описанием, нарисовать то, что, по его представлению, изображено на оригинальной карточке (4–6 минут).



Когда рисование завершено, партнеры показывают друг другу изображения и сравнивают их. Потом упражнение проводится еще один раз, но партнеры получают новые карточки с изображениями и меняются ролями: тот, кто в первой попытке рисовал, теперь рассказывает. Если в первой попытке участники справились с заданием хорошо, то во второй имеет смысл ввести дополнительное ограничение: партнеру, который рисует, запрещается задавать уточняющие вопросы. Если же выполнение задания вызвало затруднения, такое ограничение не вводится.

Психологический смысл упражнения. В упражнении моделируется ситуация, когда искусственно «сужается» канал передачи информации с помощью слов, поэтому тому партнеру, который рассказывает, приходится подбирать нетривиальные ассоциации, а тому, кто рисует, – действовать в ситуации с высокой степенью неопределенности, пытаясь при этом реконструировать позицию партнера. Помимо развития креативности, упражнение служит хорошим способом совершенствования навыков взаимопонимания.

Обсуждение. Сначала обсуждение выполняется в парах: участники, сравнивая оригинальные изображения и получившиеся копии, конкретизируют, какую часть информации удалось передать адекватно и что этому способствовало, а где возникли ошибки и что послужило их причиной. Вторая часть обсуждения происходит в общей группе: каждого участника просят поделиться теми выводами, которые он сделал для себя в процессе выполнения этого упражнения.

Упражнение «Пиктограмма»

Описание упражнения. Ведущий зачитывает 10–12 слов и словосочетаний и просит участников сделать для каждого из них небольшой рисунок – такой, при взгляде на который они смогли бы вспомнить, что было названо. Использовать в рисунках слова, буквы или цифры нельзя. Удобнее, если каждый рисунок будет выполняться на отдельном небольшом листочке, а не все вместе на одном большом. Потом участники, объединившись в подгруппы по 4–5 человек, демонстрируют друг другу свои рисунки и обсуждают, что их побудило изобразить эти понятия именно таким образом. Далее каждый из участников придумывает еще по несколько понятий, которые могли бы быть выражены с помощью этих же рисунков.

В завершении организуется выставка: выкладываются все рисунки, с помощью которых обозначено каждое из понятий, и озвучиваются все предложенные участниками варианты,

что еще могло бы быть обозначено с помощью этих же рисунков.

Перечни слов и словосочетаний для выполнения упражнения:

Список А	Список Б
Багаж	Имущество
Наслаждение	Безобразие
Обида	Зависть
Аромат	Вкус
Расставание	Свидание
Интересная работа	Скучное путешествие
Мечта	Романтика
Любовь	Интерес
Прошлое	Будущее
Мироздание	Материя

Психологический смысл упражнения. Упражнение позволяет продемонстрировать, насколько разнообразные ассоциации могут вызвать у разных людей одни и те же понятия, и насколько по-разному могут быть интерпретированы даже те изображения, смысл которых представляется их автору очевидным.

Обсуждение. Что нового удалось узнать при взгляде на рисунки о том, как люди воспринимают названные предметы и явления? Какие понятия было изображать проще, а какие сложнее, с чем это связано? Какие варианты рисунков представляются самыми оригинальными? А самыми понятными, с помощью которых проще всего запомнить, что за слово было названо? Чаще всего самые простые варианты оказываются менее креативными, зато более понятными. С чем это связано?

Упражнение «Мозаика»

Описание упражнения. Участникам выдается цветная бумага, нарезанная небольшими кусочками (размер 2–3 см, 15–20 кусочков на человека), имеющими форму треугольников, прямоугольников и кружков. Нужно составить мозаику из этих фрагментов. Возможны различные варианты.

♦ Ведущий называет разные предметы, участники индивидуально строят их изображения (2–3 минуты на предмет). Потом созданные изображения демонстрируются другим участникам и коллективно выбираются те из них, которые являются: а) самыми оригинальными; б) самыми реалистичными.

♦ Ведущий демонстрирует репродукцию картины или фотографию, задача участников – скопировать ее с помощью имеющейся у них «мозаики». Этот вариант целесообразно выполнять в подгруппах по 3–4 человека, время работы 4–5 минут на изображение. Потом выстроенные «мозаики» демонстрируются другим подгруппам и коллективно выбираются наиболее реалистичные из них.

♦ Участники коллективно выполняют большую «мозаику» на какую-либо заранее определенную тему (например, «мои мечты» или «что такое творчество»). Время работы 15–25 минут. Представление работы происходит по следующей схеме: сначала каждый участник делится своим впечатлением от коллективно созданной композиции, потом демонстрирует те ее фрагменты, которые принадлежат лично ему, и поясняет, какие идеи он хотел выразить с их помощью.

Психологический смысл упражнения. Участники, выстраивая изобразительные композиции и выражая таким путем свои идеи, обучаются использовать имеющиеся в их распоряжении средства (в данном случае, фрагменты «мозаики») в неожиданных ракурсах, находить ассоциации между ними и реальными предметами. Конечно, эти умения вряд ли пригодятся человеку именно в таком виде, но следует учесть, что они носят весьма

универсальный характер – будучи тренируемы в такой деятельности, в дальнейшем они смогут быть использованы и в совершенно других жизненных ситуациях. Кроме того, упражнение в вариантах 2 и 3 способствует сплочению коллектива.

Обсуждение. Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникавшими в процессе работы и при восприятии ее результатов, потом – своими соображениями по поводу того, какие умения развиваются с помощью этого упражнения и в каких реальных жизненных ситуациях они пригодятся.

Упражнение «Угадай знаменитость»

Описание упражнения. Водящий загадывает какого-либо известного человека (актера, певца, спортсмена, политического деятеля и т. п.), который заведомо известен всем или подавляющему большинству участников. Не обязательно должен загадываться ныне живущий персонаж, это может быть и историческая личность. Задача участников – отгадать его. Для этого можно задавать водящему такие вопросы о человеке, которого загадали, подразумевающие ответ либо «да», либо «нет» (допускаются также варианты ответов «не знаю» или, если вопрос неясен или неприменим к загаданному персонажу, «сложно ответить»). Участники по кругу задают водящему такие вопросы, а когда у кого-то из них возникает версия, о ком же идет речь, он может озвучить ее. Если ответ верен – он сам становится водящим и загадывает следующую знаменитость, если ошибочен – выбывает из игры до конца раунда. Игра обычно включает 3–4 раунда, но может, при желании участников, продолжаться и дольше.

Психологический смысл упражнения. Обучение умению понимать информацию при недостатке исходных сведений для этого, целенаправленно задавать вопросы для получения недостающих сведений.

Обсуждение. Какого рода вопросы наиболее результативны для понимания того, о каком персонаже должна идти речь? Можно ли выявить какие-то общие стратегии угадывания этих персонажей?

Упражнение «Тот, кого загадали»

Описание упражнения. Водящий выходит за дверь, участники в это время загадывают кого-то одного из их числа. Потом водящий возвращается, и участники поочередно озвучивают свои ассоциации, связанные с «таинственным» персонажем, отвечая, например, на такие вопросы:

- ◆ на какой предмет он похож?
- ◆ какое растение он напоминает?
- ◆ на кого из знаменитостей он похож?

Задача водящего – отгадать, о ком идет речь (обычно на это отгадывание дается 3 попытки). Помимо отмеченных выше он может задавать и другие вопросы, направленные на выявление ассоциаций, связанных с загаданным персонажем.

Психологический смысл упражнения. Развитие экспрессивности, тренировка ассоциативного мышления, создание условий для получения обратной связи (загаданные участники получают информацию о том, какие ассоциации они вызывают у других людей, что создает почву для самопознания).

Обсуждение. Какие эмоции и чувства возникали при выполнении этого упражнения? Что нового удалось узнать о себе и о других?

Упражнение «Мост»

Описание упражнения. Участникам, объединенным в команды по 4–6 человек, выдается по 40–50 листов бумаги (возможно, предназначенной в макулатуру) и дается задание: построить из этой бумаги как можно более длинный мост, перекинутый между двумя стульями или столами. Он должен быть целиком подвесным, без промежуточных опор. Запрещается пользоваться какими-либо скрепляющими материалами или дополнительными предметами, входящими непосредственно в конструкцию моста (хотя если кто-то додумается использовать дополнительные предметы в качестве противовесов, расположенных на опорах, то не следует запрещать это делать, однако не надо специально

подталкивать участников к такому «техническому решению»). В распоряжении «строителей» имеются ножницы. На работу отводится 10–12 минут, потом каждой из команд поочередно дается слово для презентации своей постройки (1–2 минуты на команду).

Лучшая постройка определяется голосованием.

Психологический смысл упражнения. Упражнение позволяет тренировать умения выдвигать и отстаивать творческие идеи в командной работе, способствует повышению групповой сплоченности, дает материал для обсуждения распределения ролей между людьми, совместно занятыми творческим делом (генераторы идей, разработчики, фасилитаторы).

Обсуждение. Как распределилась работа между участниками, входящими в команды? Кому принадлежали самые интересные «конструктивные идеи» моста, а кто предпочел позицию воплотителя чужих идей, организатора взаимодействия, или отстранившегося от активной работы участника? С чем связан такой выбор позиций, насколько он характерен для участников и в других жизненных ситуациях?

10. Командное творчество

Занятие направлено на выработку навыков творческой работы в команде. Люди, занятые творческим трудом, зачастую привыкают выполнять его в одиночестве, и испытывают дискомфорт, если это приходится делать публично. Между тем выполнение креативных заданий в сфере производства и бизнеса (например, осуществление проекта, результатом которого должен стать некий творческий продукт, будь то новое промышленное изделие, рекламный ролик или проект развития организации) в большинстве случаев подразумевает именно командную работу. Предлагаемые упражнения позволяют выработать необходимые для нее навыки, а также проследить, кто какую роль склонен занимать при работе в команде.

Упражнение «Шарики»

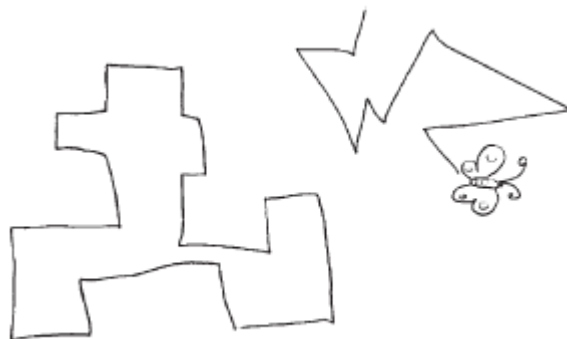
Описание упражнения. Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом сделать так, чтобы они лопнули, зажав между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Психологический смысл упражнения. Разминка, сплочение, разрушение пространственных барьеров между участниками.

Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Упражнение «Необычные названия»

Описание упражнения. Упражнение предполагает придумывание наибольшего числа необычных, но понятных названий чего-либо.



В качестве предметов для называния могут выступать, допустим, сложные геометрические фигуры (см. примеры рисунков), движения человеческого тела, кулинарные блюда, предприятия по производству какой-либо продукции, рабочие инструменты и т. д.

Упражнение лучше проводится в подгруппах по 3–4 человека. Время на обсуждение необычных названий одного предмета – 4–6 минут, после этого участники озвучивают предложенные варианты.

Психологический смысл упражнения. Обучение командной генерации идей, связанных с поиском альтернатив, отказом от наиболее типичных вариантов трактовки предметов и явлений. Демонстрация одного из ключевых принципов творческого мышления: любая точка зрения на что-либо – лишь одна из возможных.

Обсуждение. Насколько велико оказалось разнообразие предложенных названий, какие ассоциации, свойства или функциональные возможности предметов или действий легли в основу этих наименований? В каких жизненных ситуациях полезно отказаться от наиболее привычных способов трактовки известных вещей и озадачиться поиском альтернативных, необычных вариантов их восприятия?

Упражнение «Мина-растяжка»

Описание упражнения. Ведущий растягивает веревку приблизительно на уровне груди участников и закрепляет ее [29]. Участники стоят по одну сторону от веревки. Им дается инструкция: «Представьте себе, что вы – команда разведчиков. Вы шли по горной тропинке, и вдруг заметили, что поперек нее, на высоте вашей груди, натянута веревочка, ведущая к мине-растяжке. Вы не можете ни обойти ее, ни обезвредить, ни проползти снизу (на земле под ней, похоже, установлено еще несколько обычных мин). Единственный способ преодолеть препятствие – всем переправиться сверху над растяжкой, не задев ее. Выполняйте!» Если участников много (больше 15–16 человек), имеет смысл разделить их на 2–3 команды и организовать соревнование между ними.

Эту технику, как и предыдущую, не рекомендуется проводить в недостаточно «разогретых» или трудно управляемых группах.

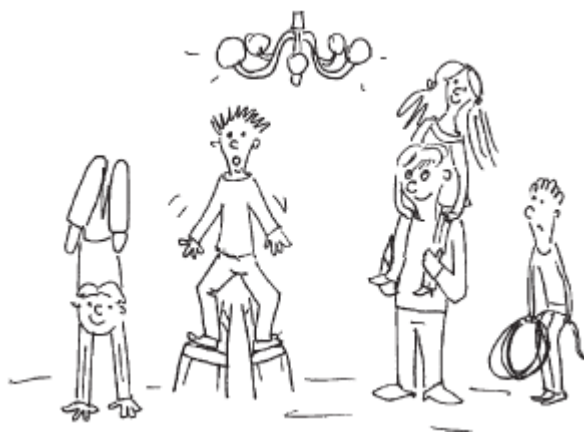
Психологический смысл упражнения. Наряду с моделированием задачи, для решения которой следует проявить креативность и слаженную командную работу, техника способствует сплочению, формированию взаимного доверия участников.

Обсуждение. Сначала участников просят поделиться своими эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом обсуждается, каким способом удалось преодолеть «растяжку», какие психологические качества участников оказались наиболее важны, чтобы придумать этот способ и воплотить его. И где еще важны такие психологические качества?

Упражнение «Преодоление пространства»

Описание упражнения. Участники располагаются около одной из стен аудитории и получают задание – всем добраться до другой стены таким образом, чтобы не касаться пола ступнями ног (например, двигаясь ползком или перемещаясь по стульям), но чтобы каждый способ перемещения использовался лишь один раз. Однако те, кто один раз уже преодолел это пространство, могут возвращаться назад и помогать переправиться оставшимся участникам. Сами они имеют право перемещаться нормальным образом, но те участники, которым они помогают, по-прежнему не должны касаться ступнями пола (их можно, например, перенести различными способами или «перевезти» на руках, держа на весу их ноги). Способы перемещения не должны повторяться.

При количестве участников менее 13–14 человек упражнение выполняется сразу всей группой, при большем же целесообразно разделить участников на 2–3 подгруппы и организовать между ними соревнование на скорость (оптимальный размер команды – 8–10 человек; по возможности, юноши и девушки должны быть равномерно распределены между командами).



Психологический смысл упражнения. Создание условий для выдвижения и воплощения идей о способах действия в нестандартной ситуации, сплочение группы, физическая разминка.

Обсуждение. Сначала участники обмениваются эмоциями и чувствами, потом озвучивают все способы, которыми осуществляли перемещения (ведущий кратко записывает их на доске или на листе ватмана). Далее участников просят поделиться соображениями, какие из этих способов можно оценить как более, а какие – как менее творческие, и пояснить, на основании чего они пришли к таким выводам.

Упражнение «Покорители воздуха»

Описание упражнения. Участникам предлагается, объединившись в подгруппы по 3–4 человека, разработать модель, которая будет очень медленно опускаться на пол под действием силы тяжести, когда ее отпустят с высоты. Для этого каждой подгруппе выдаются по 2 листа бумаги, 4 скрепки, скотч, ножницы. Время на разработку и изготовление модели – 10 минут. Потом проводится соревнование: каждая из моделей поочередно отпускается с заданной высоты (обычно в пределах 2–3 м) и фиксируется время ее нахождения в воздухе. Правилами запрещается подкидывать модель вверх или «запускать» в сторону крепить ее к чему-либо, поддерживать на лету с помощью восходящего воздушного потока или прибегать к каким-либо еще подобным уловкам; изделие должно держаться в воздухе исключительно за счет особенностей своей конструкции. Побеждает та команда, чья модель планирует дольше всего.

Психологический смысл упражнения. Помимо тренировки генерировать идеи и воплощать их, работая в команде, упражнение в большинстве случаев позволяет продемонстрировать важность использования аналогий при решении необычных проблем. Кроме того, оно показывает, что творческий процесс при использовании предварительных знаний (в данном случае – из физики) результативнее, чем придумывание идей с «чистого листа».

Обсуждение. Выстраивается вокруг двух вопросов:

- ◆ Какие особенности моделей обеспечили возможность их длительного планирования?
- ◆ Как удалось за время работы над моделью определить, в чем должны состоять эти особенности? Была ли это опора на предварительные знания участников (например, из курса физики), аналогия с какими-то изделиями (парашютом, планером, игрушечной «летающей тарелкой» и т. п.), изобретение чего-либо принципиально нового?

Упражнение «Авиаторы»

Описание упражнения. Участникам, объединенным в команды по 3–4 человека, предлагается в течение 15 минут:

1. Обменяться известными им идеями о том, какие бывают конструкции бумажных самолетиков, а также выдвинуть несколько собственных, оригинальных идей их конструкций.
2. Из предложенных идей выбрать три, которые позволят соорудить самолетик, обладающие наибольшей способностью к полету по точно заданной траектории. Идеи

должны быть простыми в воплощении, исполнимыми в течение отведенного времени, и не требовать других материалов, помимо предоставленных участникам (бумага, ножницы, скотч, скрепки).

3. Изготовить три самолетика в соответствие с выбранными идеями их конструкций.

После этого проводятся соревнования между подгруппами:

4. На точность попадания самолетиками в мишень (расстояние до мишени приблизительно 5 метров, размер 0,5 x 0,5 м).

5. На точность посадки. В качестве «аэродрома» используется парта или расстеленная на полу газета, расстояние до нее от точки запуска самолетиков около 5 м.

Психологический смысл упражнения

♦ Демонстрация этапов творческой работы в команде (обмен известной информацией, генерирование новых идей, их критическая оценка и выбор наиболее приемлемых, реализация).

♦ Эмоциональная «разрядка».

Обсуждение. В чем участникам видятся основные сложности работы на каждом из этапов? Какие идеи оказались более удачными: известные заранее, или выдвинутые вновь?

Чем в конечном итоге здесь оказалась предопределена победа? Самими идеями, тем, насколько качественно они воплощены, удачно ли они представлены на соревновании, или чем-то еще?

Упражнение «Волшебный ключ»

Описание упражнения. Участникам, сидящим в кругу, дается замочный ключ, к которому привязана длинная веревка (длина определяется из расчета один участник = 1,5 м), и предлагается пропустить эту веревку под одеждой каждого таким образом, чтобы она входила под нее сверху, на уровне воротника, а выходила снизу – на уровне пояса. Таким образом, оказывается связанной вся группа. Потом можно предложить участникам коллективно выполнить несколько несложных физических упражнений (встать, наклониться вперед, присесть и т. п.).

Когда упражнение завершено, целесообразно оставить ключ в зоне видимости участников в качестве своего рода символа группы: «С помощью этого ключа мы оказались связаны одной нитью. Пусть он висит на видном месте и напоминает о том, что теперь мы одна команда».

Психологический смысл упражнения. Сплочение группы, происходящее в значительной мере на символическом уровне («теперь мы связаны одной нитью»), обучение координации совместных действий при решении креативных задач.

Обсуждение. Обмен эмоциями, возникшими при выполнении упражнения, а также соображениями по поводу того, в каких жизненных ситуациях участники оказываются «связанными одной нитью».

11. Творчество в бытовых ситуациях

Задача занятия – изучение того, где и как креативность может проявляться в реальных жизненных ситуациях. При обсуждении и осмысливании упражнений следует делать акцент на том, что все узнаваемое на предыдущих занятиях актуально и для этого и связано с жизнью, а также подчеркнуть, где и для чего можно использовать собственную креативность.



Упражнение «Кто умеет»

Описание упражнения. Участники сидят в кругу. Каждый из них, поочередно выступая в роли водящего, говорит: «Поменяйтесь те, кто умеет...», и называет какое-либо умение. Те, кто обладает им, должны быстро встать и поменяться местами.

Психологический смысл упражнения. Разминка, создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга и раскрыть свои сильные стороны перед другими участниками.

Обсуждение. Что удалось узнать нового и интересного о группе при выполнении этого упражнения? Что из названного вы еще не умеете делать, но чему хотели бы научиться?

Упражнение «Применение умений»

Описание упражнения. Каждый из участников вспоминает и называет какое-нибудь практическое умение, которым он владеет (например, вышивать крестиком, кататься на сноуборде, выращивать огурцы на даче, играть в боулинг, делать Интернет-сайты и т. п.), после чего остальные участники предлагают возможные варианты применения этих умений.

Упражнение выполняется в общем кругу.

Психологический смысл упражнения. Оно обучает генерировать идеи о ракурсах практического применения имеющихся у участников ресурсов, способствует повышению самооценки, а также повышает мотивацию к выработке новых умений и совершенствованию имеющихся.

Обсуждение. Участники обмениваются своими впечатлениями о работе и соображениями о том, какие ракурсы применения умений заинтересовали и вызвали желание претворить их в жизнь, а также о том, какими новыми умениями им захотелось овладеть в ходе выполнения упражнения.

Упражнение «Шпаргалки»

Описание упражнения. Участникам предлагается небольшой текст (15–20 слов) и дается задание сделать 2–3 варианта шпаргалок, с которых в дальнейшем можно было бы списать его незаметно для наблюдателей. Можно изготовить шпаргалки из бумаги или воспользоваться другими способами: написать слова на какой-нибудь части тела, собственной авторучке и т. п., обратившись к известным по собственному экзаменационному опыту или вновь придуманным уловкам такого рода. На подготовку дается 10–12 минут.

Потом группа делится пополам, одна подгруппа выступает в роли «учеников», а другая – «экзаменаторов». «Ученики» садятся за парты и получают по чистому листу бумаги. Их задача – незаметно списать на нее текст со своих шпаргалок (10 минут). «Экзаменаторы» наблюдают, и если замечают у кого-то шпаргалку, то конфискуют ее, однако из игры этот участник не удаляется, у него остается еще один шанс. Если он попадается во второй раз, то выбывает из игры. Чтобы она была не слишком простой для «экзаменаторов» и трудной для «учеников» (в силу соотношения наблюдателей и «списывальщиков» 1/1, решить свою задачу последним очень сложно), вводится дополнительное ограничение: «экзаменаторы» наблюдают за «учениками» издали, не имея права подходить к ним ближе, чем на 3 м.

Потом «ученики» и «экзаменаторы» меняются ролями, и игра повторяется. Когда второй раунд завершен, производится выставка созданных шпаргалок. Отдельно демонстрируются те, которые были замечены, и те, которыми удалось воспользоваться незаметно.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено не на то, чтобы научить школьников или студентов обманывать экзаменаторов, а на то, чтобы убедительно продемонстрировать, как много креативных решений возникает при решении актуальной для молодых людей задачи: создать себе «протезы памяти» к экзамену или контрольной работе.

Как свидетельствуют результаты опросов, хотя бы иногда к таким действиям прибегают более 90 % обучающихся. Упражнение дает почву для обсуждения, как изготовление шпаргалок создает почву для креативной переработки учебного материала и чем оно может реально помочь не в списывании, а в усвоении и систематизации знаний. В конце концов, в материале нужно неплохо разобраться, чтобы уместить конспект целой лекции на клочке размером со спичечный коробок.

Обсуждение. Какие переживания возникали у участников в ролях «экзаменаторов» и «учеников»? Какие основные разновидности шпаргалок можно выделить, что более эффективно, почему? Что побуждает учеников делать шпаргалки? Какую реальную пользу может принести изготовление шпаргалок в процессе подготовки к экзамену? А на самом экзамене, если ими не воспользоваться? А если воспользоваться?

Кстати, опытные преподаватели на экзаменах обычно не испытывают нужды внимательно следить, не пользуется ли кто шпаргалкой, потому что по ответам и так чувствуется, знает ли человек то, что говорит, или просто списал это. А для того чтобы вывести списывающего на чистую воду, достаточно задать ему пару дополнительных вопросов.

Упражнение «Способы действия»

Описание упражнения. Участникам предлагается придумать как можно больше способов действия, позволяющих разрешить какую-либо нетривиальную ситуацию, например из числа этих:

- ◆ выпить из бутылки, не открывая ее;
- ◆ красиво и оригинально упаковать подарок, имея только газетную бумагу и скотч;
 - ◆ перевезти пассажирку на велосипеде, не оборудованном специальными приспособлениями для этого;
- ◆ открыть консервную банку, не имея консервного ножа (более сложный вариант: пользуясь только теми предметами, которые имеются в аудитории);
- ◆ налить бензин из бочки с узкой горловиной, не наклоняя ее и не проделывая в ней отверстие;
 - ◆ достать со стремянки до лампочки, до которой не дотянуться 20 см;
- ◆ заделать дырку в лодке с использованием подручных средств (размер дырки 2х2 см, специальных склеивающих материалов под рукой нет).

Более динамично упражнение проходит, когда выполняется в подгруппах по 3–4 человека, хотя возможна и индивидуальная работа. Что касается выбора ситуаций, которые станут предметом работы, – упражнение получается интереснее, если сначала ведущий озвучивает 5–6 различных вариантов, а потом участники сами выбирают из них 2–3, с которыми хотели бы работать.

Психологический смысл упражнения. Тренировка основных качеств творческого мышления (беглость, гибкость, оригинальность) в ситуациях поиска выхода из необычных ситуаций.

Обсуждение. Сначала представители каждой из подгрупп кратко рассказывают о том, какие способы действий они предлагают, а потом обсуждают следующие 2 вопроса:

- 1) что, с их точки зрения, облегчало появление этих идей, а что затрудняло;
- 2) каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить это упражнение.

Упражнение «Восточный базар»

Описание упражнения. Каждого из участников просят найти какой-нибудь «никчемный предмет», имеющий минимальную ценность или не имеющий ее вовсе. Если позволяет окружающая обстановка, то целесообразно предложить участникам покинуть аудиторию на 10–15 минут, отыскать такой предмет за ее пределами и принести с собой (наиболее интересно делать это, если тренинг проводится за городом). Если же искать подобные предметы поблизости негде или обстановка не позволяет покинуть аудиторию, можно предложить участникам провести ревизию содержания своих сумок и карманов – можно быть уверенным, что какие-нибудь «никчемные предметы» отыщутся там почти у каждого.

Когда предметы найдены, каждому предлагается придумать как можно больше аргументов, почему окружающим имеет смысл купить его предмет (5 минут). Потом инсценируется «восточный базар» – участники выкладывают свои предметы и озвучивают причины, почему же их необходимо приобрести. В принципе на этом упражнение можно завершить и перейти к обсуждению. Однако иногда аргументы звучат так убедительно, что у кого-то действительно возникает желание купить некий предмет. Когда происходит подобное, игру стоит продолжить, дав участникам возможность поторговаться, и, если будет достигнуто соглашение о цене, совершить сделки.

Психологический смысл упражнения. Помимо отработки умения генерировать идеи, упражнение позволяет тренироваться в аргументации своей позиции.

Обсуждение. В какие смысловые группы можно объединить приводимые аргументы, и какие из них, с точки зрения участников, оказались более действенными? Что было важнее – содержание аргументов или форма их представления; с чем это связано? Возникал ли у кого-то дискомфорт в ходе работы, и если да, то чем он вызван? Каким еще жизненным ситуациям, помимо реальной торговли, можно уподобить этот «восточный базар»?

Упражнение «Значимые события»

Описание упражнения. Участников просят подумать о том, какие 10 событий в их жизни наиболее значимы. Эти события могут уже остаться в прошлом или происходить в настоящем, либо же планироваться в будущем. Упражнение выполняется индивидуально, на составление списка отводится 6–8 минут. После этого участников просят отметить, какие события касаются прошлого, какие – настоящего, а какие – будущего.

Затем ведущий рассказывает, что наше восприятие времени может существенно отличаться от его объективного, физического течения. С определенной долей условности можно утверждать, что психологическая длительность нашей жизни определяется не столько числом прожитых дней/месяцев/лет, сколько насыщенностью этих периодов значимыми для нас жизненными событиями. Как поется в песне Вячеслава Малевича:

*Жить на свете много лет – это дело третье,
Головешкой тлеть всю жизнь – дикая тоска.
Но бывает день один больше, чем столетье.
Хорошо бы этот день в жизни отыскать!*

Если исходить из того, что наиболее значимые события распределены на нашем жизненном пути приблизительно равномерно, а прожить нам предстоит, в среднем, 70 лет (по статистике эта цифра в современной России меньше, но будем оптимистами), то «цена» каждого из 10 самых значимых событий – примерно 7 лет. Подсчитайте, сколько из отмеченных вами событий уже в прошлом, умножьте эту цифру на 7 и получите свой «психологический возраст».

Психологический смысл упражнения. Оно способствует повышению осмысленности взгляда на свой жизненный путь, дает хороший повод задуматься, какие же события для нас действительно значимы. Кроме того, упражнение позволяет выйти на разговор о психологическом времени и его взаимосвязи с организацией нашей жизни.

Обсуждение. У кого психологический возраст получился меньше календарного, у кого примерно равен, а у кого больше? (Как правило, примерно у 80 % участников он оказывается больше). О чем, с вашей точки зрения, свидетельствуют такие результаты? Психологи утверждают, что с возрастом нам кажется, будто время течет все быстрее и быстрее: для

ребенка день тянется, а для старика года бегут. Наблюдали ли вы нечто подобное на себе? С чем еще это связано, помимо того, что в молодости обычно выше «концентрация» значимых событий? Можно и нужно ли организовывать свою жизнь таким образом, чтобы свести к минимуму этот эффект; если да, то как? Какие выводы вы сделали лично для себя из этого упражнения?

Упражнение «Ресторан "Грибоедов"»

Описание упражнения. В качестве «затравки» для этого упражнения участникам читается фрагмент романа М. Булгакова «Мастер и Маргарита», где описывается, как Коровьев и Бегемот пытаются попасть в принадлежащий московской литературной ассоциации ресторан, называемый «Грибоедов». Удостоверений членов литературной ассоциации у героев, естественно, нет. Их останавливает вахтерша, и...

– Ваши удостоверения? – она с удивлением глядела на пенсне Коровьева, а также и на примус Бегемота, и на разорванный Бегемотов локоть.

– Приношу вам тысячу извинений, какие удостоверения? – спросил Коровьев, удивляясь.

– Вы – писатели? – в свою очередь, спросила гражданка.

– Безусловно, – с достоинством ответил Коровьев.

– Ваши удостоверения? – повторила гражданка.

– Прелесть моя... – начал нежно Коровьев.

– Я не прелесть, – перебила его гражданка.

– О, как это жалко, – разочарованно сказал Коровьев и продолжал: – Ну, что ж, если вам не угодно быть прелестью, что было бы весьма приятно, можете не быть ею. Так вот, чтобы убедиться в том, что Достоевский – писатель, неужели же нужно спрашивать у него удостоверение? Да возьмите вы любых пять страниц из любого его романа, и без всякого удостоверения вы убедитесь, что имеете дело с писателем. Да я полагаю, что у него и удостоверения-то никакого не было! Как ты думаешь? – обратился Коровьев к Бегемоту.

– Пари держу, что не было, – ответил тот, ставя примус на стол рядом с книгой и вытирая пот рукою на закопченном лбу.

– Вы – не Достоевский, – сказала гражданка, сбиваемая с толку Коровьевым.

– Ну, почему знать, почему знать, – ответил тот.

– Достоевский умер, – сказала гражданка, но как-то не очень уверенно.

– Протестую! – горячо воскликнул Бегемот. – Достоевский бессмертен!

– Ваши удостоверения, граждане, – сказала гражданка.

– Помилуйте, это, в конце концов, смешно, – не сдавался Коровьев, – вовсе не удостоверением определяется писатель, а тем, что он пишет! Почему вы знаете, какие замыслы роятся в моей голове? Или в этой голове? – и он указал на голову Бегемота, с которой тот тотчас снял кепку, как бы для того, чтобы гражданка могла получше осмотреть ее.



Участникам предлагается ролевая игра по мотивам данного отрывка. Три-пять человек принимают роли «вахтерш», а остальные изображают желающих попасть в предназначенный

только для писателей ресторан «Грибоедов». Их задача – убедить «вахтерш», что они писатели, и поэтому их следует туда пропустить. Никаких формальных подтверждений своего статуса (удостоверений, копий собственных публикаций и т. п.) у них нет. Каждый из них получает минуту для публичного выступления, в ходе которого должен попытаться убедить «вахтерш», что именно он достоин пройти в этот ресторан, поскольку относится к «творческой элите». Когда выступления завершены, «вахтерши» после краткого совещания говорят, кого они приняли решение пропустить в ресторан, а кого нет, и поясняют, чем они при этом руководствовались.

Психологический смысл упражнения. Демонстрация и обсуждение стереотипов о творческом труде и занимающихся им людях, тренировка навыков публичного выступления, а также уверенного поведения.

Обсуждение. Какими способами участники демонстрировали, что они являются писателями или поэтами, что оказалось более убедительным? Какие стереотипы при этом проявились? Имело ли место психологическое манипулирование; если да, то в чем именно оно состояло?

Упражнение «Управляемый сон»

Описание упражнения. «Многие люди в детстве мечтали, а иногда продолжают мечтать, когда становятся взрослыми, чтобы можно было контролировать собственные сны. Не просто дать сновидению развиваться по каким-то неведомым нам законам, а самим определять его сюжет, а потом активно действовать, направляя его течение в то или иное русло. Давайте попрактикуемся в этом! вспомните какой-либо сон, который оставил у вас не очень приятный осадок... Какая сцена этого сна была для вас самой значимой?..» После этого суть работы сводится к тому, что участников сначала просят нарисовать соответствующую сцену, какое-то время мысленно «пожить» в ней, а потом изменить рисунок таким образом, чтобы оставленный этой сценой неприятный эмоциональный отклик исчез или был сведен к минимуму. Заключительный штрих – дорисовывание в эту композицию рисунка самого себя, но теперь уже не испытывающего негативных эмоций.

На тренингах, имеющих личностную направленность, каждый этап сопровождается подробным обсуждением – участники, объединившись в подгруппы, рассказывают сны и демонстрируют их рисунки, потом представляют измененные композиции и вновь рассказывают, что поменялось в их восприятии ситуации. Однако если тренинг носит преимущественно учебный характер, подробные рассказы могут оказаться не вполне уместными, поскольку они в большинстве случаев связаны с упоминанием материалов, носящих весьма личный характер. В таком случае более целесообразно работать индивидуально, а в группе ограничиться краткими комментариями о том, какие выводы сделаны из этого упражнения.

Психологический смысл упражнения. Демонстрация одной из арт-терапевтических техник работы с материалами, «всплывшими» в сновидениях и сопровождающихся негативными эмоциями. Понятно, что в рамках психологического тренинга вряд ли удастся осуществить глубокое психотерапевтическое вмешательство, да это, скорее всего, будет и не вполне уместно. В данном контексте важнее то, что будет показана возможность направленной на развитие креативности работы со сновидениями, их использования в качестве ресурса не только для активизации творческого потенциала, но и для поиска решений реальных жизненных проблем.

Обсуждение. «Итак, мы попробовали на себе один из способов творчески осмыслить и переработать материал, который “подкинул” нам сон. Какие выводы вы сделали лично для себя из этого упражнения? Как еще можно использовать сновидения, чтобы творчески решать встающие перед нами проблемы? Приведите примеры из своего жизненного опыта, когда сновидения помогали решить какую-либо проблему, показывали ее в новых ракурсах, подсказывали неочевидные способы действий».

Упражнение «Хочу-могу-надо»

Описание упражнения. Участники строят коллажи [30], на которых представлены собственные желания, возможности и потребности. Это отражает структуру личности по Э. Берну: «Ребенок (желания) – Взрослый (возможности) – Родитель (долженствование)». Обычно ведущий сначала рисует эту схему личности и кратко комментирует ее, а потом предлагает участникам выполнить коллажи, придерживаясь либо традиционной схемы (три круга один под другим: в нижнем – желания, в среднем – возможности, в верхнем – обязательства), либо в свободной форме. Более простой вариант, уместный при работе с младшими подростками, – остановиться на работе с одной из этих составляющих, например выполнить коллаж на тему «Моя мечта». Задание выполняется на листах формата А3, время – 30–40 минут. Потом проводится презентация работ в виде экскурсии, на которой авторы поочередно выступают в роли экскурсоводов, представляя свои коллажи.

Психологический смысл упражнения. Упражнение способствует более полному осознанию своих желаний и возможностей, постановке личностных и профессиональных целей, повышению самооценки.

Обсуждение. Какие выводы каждый сделал лично для себя при выполнении этого упражнения? Что нового узнал о себе, своих желаниях и возможностях?

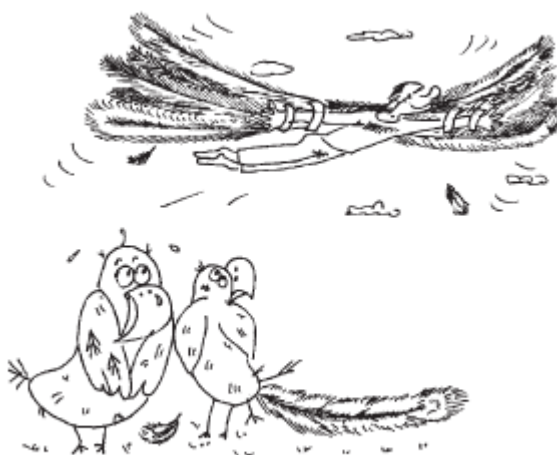
Как говорит известный российский психолог и психотерапевт М. Е. Литвак, «счастье человека состоит в том, чтобы для него “хочу”, “могу” и “надо” имели одно и то же содержание». Насколько вы согласны с такой позицией? Приведите аргументы за и против нее.

12. Креативное решение проблем

К. Э. Циолковский «придумал пушку, но пушку летающую, с тонкими стенками и пускающую вместо ядер газы...»

Хуторской А. В.

Занятие направлено на то, чтобы обучить *пользоваться собственной креативностью при решении реальных жизненных проблем, постановке и достижении целей.* Упражнения демонстрируют, что креативность – это не просто «вещь в себе», а эффективный инструмент, который можно и нужно использовать в различных жизненных ситуациях.



Упражнение «Случайный предмет»

Описание упражнения. Участников просят вспомнить о какой-либо проблеме, которая для них на данный момент актуальна и способы решения которой они ищут, и кратко записать ее суть (3 минуты). После этого каждому участнику предлагается найти любой

случайный предмет, который чем-либо привлечет его внимание (5-10 минут). Возможны различные способы его поиска:

◆ Отправиться за пределы аудитории, отыскать такой предмет за ее пределами и принести с собой (способ наиболее интересен, но прибегнуть к нему не всегда позволяют окружающие условия).

◆ Найти такой предмет в куче «безделушек», предварительно подготовленных ведущим.

◆ Провести «ревизию» содержания собственных сумок и карманов: скорее всего, там отыщется не один подобный предмет.

Когда предметы найдены, участников просят вновь посмотреть на записи, сделанные ими по поводу своей проблемы, и выдвинуть как можно больше идей-ассоциаций, как эти предметы могут быть связаны со способами решения обозначенных участниками проблем (6–8 минут).

Психологический смысл упражнения. Упражнение показывает один из способов использования способностей нашей психики к ассоциациям при поиске творческого решения проблем.

Обсуждение. Каждый участник кратко обозначает суть своей проблемы, демонстрирует предмет и делится идеями по поводу того, как он может быть связан со способами решения данной проблемы. Потом обсуждаются несколько вопросов:

1. Удалось ли с помощью этой техники увидеть проблемы и способы их решения в каких-то новых ракурсах; если да, что именно этому способствовало?

2. Был ли выбор предметов изначально связан с содержанием тех проблем, над которыми размышляли перед этим участники? Так ли «случаен» наш выбор – не только в этом упражнении, но и в других жизненных ситуациях?

3. В каких жизненных и профессиональных ситуациях целесообразно применять подобные техники поиска решений проблем?

Упражнение «Электронный перевод»

Описание упражнения. Участникам предлагается выполнить краткое (1–2 абзаца) описание сути беспокоящей их проблемы, которое набирается на компьютере и 2–3 раза переводится на какой-либо иностранный язык и обратно на русский с помощью программы-переводчика (например, программа *Prompt* или дистанционная система перевода «Сократ»). В результате получается существенно искаженный текст, из которого даже не всегда возможно понять суть проблемы, не зная ее заранее. Участников просят, внимательно вчитавшись в такой текст, выдвинуть идеи по поводу того, в каких новых, неожиданных ракурсах он позволяет взглянуть на эту проблему и возможные способы ее решения.

Упражнение может проводиться как индивидуально, так и в парах. В первом случае участники работают только со своими текстами. Во втором – каждый сначала знакомится с искаженным текстом своего напарника и выдвигает идеи насчет того, о какой проблеме там может идти речь, а уже потом получает оригинальный текст и предлагает, в каких новых ракурсах может показать проблему его искаженный вариант. Парная работа интереснее, однако она требует высокого уровня взаимного доверия участников.

Для того чтобы не зависеть от наличия в аудитории компьютерной техники и соответствующего программного обеспечения, описание проблемы и выполнение электронного перевода можно дать участникам в качестве домашнего задания, обсуждение же выполнить на следующем занятии.

Психологический смысл упражнения. Во-первых, восприятие искаженного таким способом текста обычно приводит к возникновению неожиданных ассоциаций, позволяющих взглянуть в новых ракурсах и на саму проблему. Во-вторых, сама по себе подготовка оригинального текста, в котором кратко описывается суть проблемы, позволяет более четко определить, в чем эта суть состоит, систематизировать и конкретизировать относящуюся к делу информацию.

Обсуждение. Каждый из участников делится выводами, которые он сделал для себя из

этого упражнения, а также соображениями по поводу того, в каких жизненных и профессиональных ситуациях имеет смысл пользоваться подобными техниками. Желающие могут также поделиться сутью своей проблемы и тем, какие новые идеи по ее поводу возникли, а также озвучить фрагменты искаженного и оригинального текстов, подтолкнувшие к таким идеям.

Упражнение «Карта препятствий»

Описание упражнения. Для выполнения этого упражнения предлагается подумать о какой-то сфере собственной жизни, которой он не вполне удовлетворен, в которой существует проблема, требующая решения (1–2 минуты). Потом каждый участник получает лист бумаги, поворачивает его горизонтально и делит на три равные части. В правой записывается желаемый результат – то, чего хотелось бы достигнуть в той сфере, о которой размышляет участник. Потом в левой описывается текущее положение дел. Его нужно выполнить в таком же стиле, как и описание желаемого результата. После этого в середине листа описываются препятствия – то, что, с точки зрения участника, мешает превращению текущего положения дел в желаемый результат. Задание здесь следующее: переформулировать описание препятствий в вопросы таким образом, чтобы каждый из них начинался со слова «Как?» Желательно сформулировать не менее трех вопросов по поводу каждого из отмеченных препятствий.

Техника подразумевает довольно высокий уровень развития рефлексивных способностей участников, поэтому в работе со студентами более уместна, чем со школьниками.

Психологический смысл упражнения. Эта техника направлена на развитие умения решать проблемы с опорой на креативность. Она обучает переформулировать проблемы в цели: переходить от размышлений о том, что вызывает затруднения, не устраивает, создает препятствия, к постановке целей и поиску путей преодоления препятствий.

Обсуждение. Поскольку материал, становящийся предметом рассмотрения, может быть весьма личным, не нужно настаивать, чтобы каждый из участников озвучил содержательную сторону своей работы. Более целесообразно попросить кратко поделиться своими чувствами в процессе выполнения упражнения и после его окончания, а также соображениями о том, где и как можно в жизни использовать подобную технику работы с затруднениями. 2–3 добровольца могут при желании более подробно рассказать и о содержании своей работы (если таких желающих окажется много, то лучше организовать обсуждение в подгруппах, иначе оно необоснованно затянется).

Упражнение «Шаг к цели»

Описание упражнения. Упражнение выступает логичным продолжением предыдущего и направлено на конкретизацию действий, которые можно и нужно совершить для достижения поставленной цели. Участников просят нарисовать горизонтальный отрезок, отметить на нем 11 точек на равном расстоянии друг от друга и обозначить их цифрами от 0 до 10. Отрезок символизирует путь к достижению цели. Крайняя левая точка (0) обозначает ситуацию, когда цель не достигнута совершенно, крайняя правая (10) – ситуацию, когда цель достигнута полностью и наилучшим образом. Участников просят написать рядом с каждой из этих двух точек по несколько слов, которые бы описывали, соответственно, наихудшее и наилучшее положение дел.

После этого участников просят оценить с помощью получившейся шкалы собственное положение дел – то, насколько они близки к цели. Участники отмечают соответствующую цифру и записывают рядом с ней несколько слов, описывающих текущее положение дел. А потом их просят нарисовать стрелочку от той точки, которая характеризует их теперешнее положение, к следующей. «Вот ближайший шаг на пути к вашей цели. Даже если цель пока недостижима не полностью, хотя бы этот-то шаг совершить можно и нужно. Подумайте и запишите, что конкретно вы можете сделать, чтобы он совершился. И когда именно вы это сделаете».

Психологический смысл упражнения. Упражнение позволяет развивать умение

конкретизировать цель в задачах, с пониманием шагов на пути к ее достижению, и переходить от размышлений к действиям. Часто человек не достигает желаемого не потому, что не обладает необходимыми предпосылками для этого, а потому, что цель кажется ему слишком глобальной, не «раскладывается» в его сознании на конкретные действия, которые можно и нужно совершить уже сейчас. Упражнения, подобные описанному, позволяют хотя бы частично преодолеть подобное ограничение.

Обсуждение. Каждый из участников озвучивает, что конкретно и когда он в результате выполнения этого упражнения решил сделать (стоит напомнить, что, как свидетельствуют психологические исследования, если о намерении заявлено публично, то резко возрастают шансы его реализации). После этого обсуждается, для чего и как подобные техники могут применяться при решении жизненных и профессиональных проблем.

Упражнение «Злой гений»

Описание упражнения. Участникам предлагается вспомнить какую-либо свою проблему (возможно, ту же самую, с которой уже велась работа в предыдущих упражнениях). «Представьте себе, что эта проблема – результат происков злого гения. Он всемогущ, и он преследует единственную цель – всячески вредить вам, создавать проблемы и не давать их решить. Вообразите себе эту ситуацию во всех деталях...» Инструкция повторяется дважды, участникам дается минута на размышления, после чего предлагается нарисовать этого «злого гения», а потом ответить для себя на несколько вопросов:

1. Как вы думаете, кто этот «злой гений»?
2. Каковы мотивы его действий?
3. Что побудило его выбрать в качестве жертвы именно вас и «подарить» вам именно такую проблему?
4. Как его можно победить, обойти, «задобрить», отвлечь, обмануть?

Психологический смысл упражнения. Это техника позволяет «объективизировать проблему» – рассмотреть ее как будто на внешнем экране, как не имеющую непосредственного отношения к собственной жизни. И, как следствие, создает предпосылки для поиска ее оптимального решения с опорой на объективный анализ, а не переживания.

Обсуждение. Всех участников просят озвучить, какие выводы они сделали для себя в результате выполнения этого упражнения. Рассказывать ли о сущности проблемы и о том, кем оказался «злой гений», каждый решает для себя самостоятельно.

Упражнение «Смятый лист»

Описание упражнения. Участников просят вспомнить о какой-либо проблеме, решение которой они хотят найти, подумать о ней 2–3 минуты, после чего кратко, в 1–2 предложениях, описать ее суть. Когда эта часть работы завершена, каждый участник берет лист бумаги, сильно сминает его, а потом опять разглаживает. После этого участников просят внимательно рассмотреть этот лист, сконцентрировавшись на узоре, образованном линиями, по которым он был смят, и разглядеть в этом узоре какой-либо рисунок (2–3 минуты). Потом участники обводят карандашом тот рисунок, который им удалось разглядеть в узоре (5–7 минут).

Когда изображение готово, просят внимательно присмотреться к нему, еще раз перечитать выполненное ранее описание проблемы, а потом выдвинуть и записать как можно больше идей, ассоциаций о том, как сделанный рисунок может быть связан с поставленной проблемой и возможными способами ее решения. Необязательно это должны быть логически обоснованные идеи, тесно связанные по смыслу с изображением, – фиксируется все, что приходит в голову (4–6 минут).

Описанные выше этапы работы выполняются индивидуально. Далее участники объединяются в подгруппы по 4–5 человек, где поочередно демонстрируют свои рисунки, комментируют, что именно на них изображено, кратко рассказывают суть поставленной проблемы и делятся возникшими идеями о том, как изображение может быть связано с этой проблемой и способами ее решения. Если у участников, выступающих в роли слушателей, возникают еще какие-то идеи по этому поводу, они тоже делятся ими. Время работы – 4–6

минут на человека.

Психологический смысл упражнения. Техника имеет проективный характер: как правило, после размышления о проблеме и описания ее сути человек «видит» в хаотичном наборе линий, возникших при сминании листа, нечто связанное с этой проблемой и возможными способами ее решения. Осознание этой связи может позволить разглядеть проблему в новом, нетривиальном ракурсе, обнаружить неожиданный способ ее решения.

Обсуждение. Каждого из участников просят высказаться, что дала эта техника лично ему и в каких реальных жизненных ситуациях ее целесообразно применять. По желанию, несколько участников могут более подробно рассказать, в чем суть поставленной ими проблемы, продемонстрировать группе свой рисунок и поделиться идеями, возникшими благодаря ему.

13. Творчество как стиль жизни

Занятие направлено не столько на отработку конкретных умений, связанных с креативностью, сколько на личностный рост участников. Упражнения дают возможность по-новому взглянуть на свой жизненный путь, личные цели и ценности, и поразмышлять, какая роль отводится творчеству в собственной жизни. Главная задача этого занятия – *развитие рефлексивных способностей участников* (возможности для самоосознания, осмысливания действий в контексте личного жизненного пути).



Упражнение «Необычные действия»

Описание упражнения. Каждому из участников предлагают вспомнить какое-нибудь свое необычное, оригинальное действие, странный и не вполне объяснимый с позиции здравого смысла поступок, совершенный на протяжении последних одного-двух месяцев (на размышления дается 1–2 минуты). Потом участников просят кратко рассказать о нем, а также прокомментировать:

- ◆ В чем именно они видят необычность этого действия?
- ◆ Что, с их точки зрения, к нему побудило?
- ◆ Как они оценивают это действие «задним числом» – к чему оно привело, стоило ли его совершать?

Если в группе меньше 12 участников – упражнение целесообразно выполнять всем вместе, при большем числе участников группу лучше разделить на 2–3 подгруппы, которые будут работать параллельно.

Психологический смысл упражнения. Оно способствует переносу знаний и умений, связанных с креативностью, на рассмотрение собственной жизни, повышению степени открытости новому жизненному опыту.

Обсуждение. Как необычные действия влияют на нашу жизнь – делают ли ее ярче, интереснее, сложнее, опаснее, или меняют как-то еще? Были ли у участников в последнее время ситуации, когда совершить нечто необычное хотелось, но что-то остановило? Если да, то что именно остановило их, и как это оценивается «задним числом» – правильно ли, что действие не совершено, или все-таки лучше было бы его совершить? Чьи необычные действия участникам захотелось повторить?

Упражнение «Волшебный бинокль»

Описание упражнения. Ведущий просит участников расслабиться, принять удобную позу, закрыть глаза и начинает не спеша, размеренно зачитывать инструкцию, делая паузы в местах, обозначенных многоточиями. «Представьте себе, что к вам в руки попал волшебный бинокль. Глядя в него, вы видите то, что происходит в вашем будущем, через несколько лет.

Сначала вы смотрите на один год вперед... Где вы находитесь, что делаете, кто вас окружает?... Рассмотрите эту картинку во всех деталях. А теперь вы смотрите на пять лет вперед... Что вы видите? Какие изменения произошли в вашей жизни?... И вот вы смотрите на десять лет вперед. Какой стала ваша жизнь?... Где вы находитесь, с кем, что делаете? Какие изменения произошли за это время с вами и вокруг вас?...» После этого участников просят открыть глаза, взять три листа бумаги, крупно нарисовать на них два частично перекрывающихся круга (как поле зрения бинокля) и изобразить в них то, что они представили себе через год, пять и десять лет (10–15 минут). Упражнение выполняется индивидуально.

Психологический смысл упражнения. Это техника медитативного плана, позволяющая более осмысленно взглянуть на свои жизненные перспективы, мечты и цели, а также перейти к разговору о том, какие шаги следует предпринять для их воплощения.

Обсуждение. Каждый участник демонстрирует свои рисунки и комментирует, что на них изображено. Если рисунки позитивны, отражают цели и мечты (чаще всего бывает именно так), то участник делится соображениями, что ему следует делать, чтобы это будущее воплотилось в реальность, если же изображено нечто негативное – размышлениями о том, можно ли этого избежать, и если да, то как.

Упражнение «Вживание в предмет»

Описание упражнения. Участников просят принять удобные позы, расслабиться и закрыть глаза. Ведущий не спеша, размеренно зачитывает текст, делая паузы в местах, отмеченных многоточиями: «Представьте себе какой-нибудь предмет, на который, как вам кажется, вы похожи, про который могли бы сказать: «Это я...» Что это за предмет? Как он выглядит, для чего используется?... Что и кто его окружает?... Представьте себе этот предмет во всех деталях, мысленно вживитесь в него... Комфортно ли вам в этом образе, какие эмоции и чувства возникают?... Побудьте еще с этим предметом... А теперь мысленно скажите ему: «До свидания», возвращайтесь в нашу аудиторию, открывайте глаза...» Потом участников просят нарисовать себя в образе того предмета, который они представили (8-10 минут).



Психологический смысл упражнения. Упражнение способствует развитию творческого мышления, связанного с использованием метафор, а также в ряде случаев позволяет участникам более полно осознать собственные психологические качества – и шире – свою стратегию жизни.

Обсуждение. Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникавшими у них по ходу выполнения упражнения, потом демонстрируют рисунки и комментируют, какие их качества проявились в возникших образах.

Упражнение «Шведский стол»

Описание упражнения. Участникам предлагается принять участие в подготовке «шведского стола», на котором в качестве блюд разложены различные качества личности.

Впоследствии блюда разрешается «съесть». Сначала, на стадии «приготовления еды», каждого участника просят придумать по 5 качеств личности, которые, с их точки зрения, будут интересны и полезны для них самих и для других участников (5–7 минут). Желательно не ограничиваться банальными, общеупотребительными характеристиками (типа «смелый», «умный», «интересный в общении» и т. п.), а придумать что-то оригинальное, необычное.

Возможностей для этого достаточно: для справки, в русском языке для характеристики человеческой личности используется около 2000 слов, не считая разного рода метафор и иносказаний. Когда названия качеств придуманы, участников просят нарисовать «блюда», на которых они будут представлены. Каждое «блюдо» изображается на отдельном небольшом листе (формат А5), форма его представления может быть разной: возможно, качество личности будет изображено по аналогии с каким-то реальным блюдом, но могут быть и другие варианты его представления (15–20 минут). Каждый рисунок снабжается подписью – какое именно качество на нем отражено.

Следующая стадия – «сервировка». Каждый участник демонстрирует свои рисунки, называет отраженные на них качества личности и кратко аргументирует ценность этих качеств (2–4 минуты на человека). Потом все рисунки выкладываются на какую-либо поверхность достаточного размера, которая и будет «шведским столом».

Завершающая стадия – «обед». Участникам дается несколько минут, чтобы они, свободно перемещаясь вокруг «шведского стола», внимательно разглядели представленные на нем «блюда» и сделали собственный выбор. Потом каждый участник поочередно выходит к столу, демонстрирует и называет выбранные «блюда» и кратко комментирует, чем его привлекли именно эти качества, в чем он видит их важность для себя (2–4 минуты на человека).

Психологический смысл упражнения. Повышение гибкости восприятия личности самого себя и других людей, расширение «категориального аппарата» для этого. Создание условий для осознания перспективных направлений дальнейшего саморазвития, личностного роста. Тренировка умения генерировать идеи о том, как может характеризоваться человеческая личность и как могут быть представлены в творческой форме соответствующие

качества.

Обсуждение. Что нужно, чтобы реально получить те качества личности, которые выбраны на «шведском столе»? Какие выводы каждый из участников сделал лично для себя из этого упражнения?

Упражнение «Рыбка»

Описание упражнения. Ведущий просит участников принять удобные позы, расслабиться, закрыть глаза, а потом не спеша, размеренно зачитывает следующую инструкцию, делая паузы в местах, отмеченных многоточиями. «Представьте себе, что переселение души в новое тело – реальность. И вот вам в следующей жизни досталось тело аквариумной рыбки. Весь ваш мир – это аквариум, где вы живете... Что вы за рыбка, как выглядите?.. Какой у вас аквариум, что в нем имеется?.. Комфортно ли вам в нем? Кто еще, кроме вас, живет там? Где стоит этот аквариум, что его окружает, кого и что вы видите через стекло?.. Мысленно поживите немного в этом аквариуме, осознайте, что вы чувствуете в таком положении... А теперь возвращайтесь в свою реальную жизнь, медленно открывайте глаза...» Потом участников просят нарисовать аквариум, который они себе представили (6–8 минут). По окончании упражнения участники демонстрируют свои рисунки и кратко комментируют их содержание (форма произвольная).

Психологический смысл упражнения. Повышение осознанности и осмысленности взгляда на собственную стратегию жизни, личные ценности. Выход на обсуждение того, какую же жизнь есть основания считать творческой и для чего человеку может быть нужна именно такая жизнь.

Обсуждение. Как Вы считаете, почему у Вас возник именно такой образ «жизни в аквариуме»? Какие возникали эмоции и чувства, насколько комфортно было в этой воображаемой ситуации? Насколько похожа представленная Вами жизнь на то, что реально Вас окружает? Можно ли утверждать, что «жизнь в аквариуме» – это пример нетворческой жизни? Ведь там все заранее известно, предсказуемо, от нас почти ничего не зависит, выбраться за пределы этого мирка невозможно. Тем не менее, может ли «рыбка» и в этих условиях жить творчески, и если да, то зачем ей это нужно?

Упражнение «Четыре возраста»

Описание упражнения. Участников просят индивидуально выполнить 4 небольших рисунка людей разного возраста:



- ◆ Ребенок
- ◆ Подросток
- ◆ Взрослый
- ◆ Пожилой человек

Когда эта часть работы закончена (обычно на нее требуется 10–12 минут), участникам предлагают объединиться в подгруппы по 4–5 человек. Внутри подгрупп они демонстрируют свои рисунки и рассказывают о том, какой смысл хотели вложить в них (7–10 минут). Потом их просят обсудить и коллективно выработать характеристику каждого из этих возрастов, дав ответы (можно сразу по несколько вариантов) на следующие вопросы:

- ◆ Что в этом возрасте человеку важнее всего?

◆ Какие в этом возрасте есть уникальные возможности, которых нет ни в каких других возрастах?

◆ Что чаще всего делает людей этого возраста более счастливыми?

На эту часть работы отводится еще 10–15 минут, потом представителям каждой из подгрупп дается слово, чтобы озвучить перед общей аудиторией найденные варианты ответов.

Психологический смысл упражнения. Упражнение создает предпосылки для более осознанного и осмысленного взгляда на собственный жизненный путь, способствует поиску ресурсов, уникальных для каждого из возрастов, и установлению взаимопонимания с людьми, находящимися на других этапах жизненного пути.

Обсуждение. Размышляя об этом упражнении, что вы могли бы порекомендовать, чтобы более результативно общаться с представителями каждого из возрастов, найти взаимопонимание с ними? Как вы думаете, в чем состоят уникальные возможности именно вашего возраста? Как вы сами изменились и еще будете меняться при переходе от возраста к возрасту?

Упражнение «Жизненный путь»

Описание упражнения. Участники выполняют коллаж на тему «Мой жизненный путь».

Им дается следующая инструкция: «Вы идете по дороге, которая называется Жизнь... Откуда лежит ваш путь и куда? Каковы ваши основные достижения в прошлом, настоящем и будущем? Что помогает вам шагать по жизненному пути, а что препятствует? Кто и что вас окружает? И куда вы хотите прийти?... Сделайте, пожалуйста, коллаж, который бы отражал ваш жизненный путь в прошлом, настоящем и будущем: основные достижения, планы, ваше окружение».

Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, при желании участников, проводиться и в микрогруппах. В качестве основы для коллажей используются листы формата А2-А3 или полотно светлых обоев. Помимо обычного комплекса изобразительных материалов (фломастеры, краски, иллюстрированные журналы, из которых можно вырезать приглянувшиеся картинки), целесообразно попросить участников принести для выполнения этого упражнения несколько собственных фотографий, отражающих значимые события их жизни. На выполнение коллажей дается 35–50 минут, потом проводится их презентация. Она организуется как экскурсия, на которой каждый из участников поочередно выступает в роли экскурсовода, представляющего группе свою композицию (3–5 минут на человека).

Психологический смысл упражнения. Упражнение способствует формированию более осмысленного отношения к планированию собственного жизненного пути. Оно дает повод задуматься, какие события наиболее важны и где источники ресурсов, на которые можно опереться при осуществлении «режиссуры собственной жизни», достижении поставленных целей и преодолении препятствий.

Обсуждение. Какие эмоции и чувства возникали в процессе работы и возникают сейчас, при взгляде на готовые коллажи? Что нового удалось понять о себе, своих жизненных целях и ценностях? Насколько достижимо будущее, отмеченное на рисунке, на что можно опираться, чтобы оно воплотилось в реальность?

Упражнение «Творческая жизнь»

Описание упражнения. Участники, объединившись в подгруппы по 5–6 человек, получают задание: сформулировать перечень рекомендаций, которые позволят «сделать более творческой собственную жизнь», и записать их на листе формата А3 – А2.

Формулируемые рекомендации должны быть реально воплощаемы в жизнь всеми участниками или хотя бы большинством из них (т. е. не подразумевать наличие каких-либо редко встречающихся способностей, слишком крупных материальных затрат и т. п.).

Психологический смысл упражнения. Перенос рассмотрения проблем креативности из плоскости специально смоделированных ситуаций в область бытовых, каждодневных жизненных реалий.

Обсуждение. Листы, на которых записаны сформулированные командами рекомендации, выкладываются или вывешиваются для обозрения всех участников. Представители каждой из команд по очереди получают слово, чтобы озвучить свои рекомендации и кратко прокомментировать, каким именно образом следование каждой из них позволит сделать более творческой собственную жизнь.

Пример Вот, в качестве примера и возможного материала для обсуждения в группе, список таких рекомендаций, составленный специалистами по психологии креативности (Кинг, 2005, с. 12–13).

- ◆ Регулярно выполняйте физические упражнения.
- ◆ Следите за тем, чтобы ваша диета была разнообразной и сбалансированной.
- ◆ Овладевайте техникой релаксации и медитации.
- ◆ Совершенствуйте уверенность в себе.
- ◆ Ведите дневник, делайте зарисовки, пишите стихи, короткие рассказы и песни.
- ◆ Читайте художественную литературу, развивающую воображение.
- ◆ Задумывайтесь об альтернативных способах использования предметов, с которыми вы сталкиваетесь в повседневности.
- ◆ Задумывайтесь о сходстве непохожих друг на друга вещей.
- ◆ Займитесь живописью или скульптурой.
- ◆ Посещайте вдохновляющие места.
- ◆ Займитесь делами, о которых вы обычно не помышляли.
- ◆ Старайтесь быть более спонтанными и общительными.
- ◆ Смотрите комедии и старайтесь сформировать свой собственный юмористический стиль. Слушайте классическую музыку.
- ◆ Регулярно ищите способы вырваться из вашей «зоны комфорта».
- ◆ Старайтесь выполнять свои ежедневные рутинные обязанности разными способами.
- ◆ Заводите новых друзей и расширяйте свой круг общения.
- ◆ Думайте о себе как о творческой личности.
- ◆ Думайте о креативности как о способе существования.
- ◆ Подражайте той известной творческой личности, которой вы восхищаетесь.
- ◆ Развивайте бунтарские черты характера.
- ◆ Приучитесь задавать себе вопрос: «А что, если...?»
- ◆ Не засиживайтесь перед телевизором.
- ◆ Позвольте себе мечтать.
- ◆ Не бойтесь оказаться неправым или совершить ошибку
- ◆ Не выносите поспешных суждений.
- ◆ Интересуйтесь абсолютно всем.

14. Подводим итоги

Завершающая встреча направлена на то, чтобы осмыслить полученный в ходе тренинга опыт, подвести итоги, дать обратную связь по прошедшим занятиям.



Упражнение «Почемучки»

Описание упражнения. Ведущий задает несколько вопросов, начинающихся со слова «почему», а участники должны по кругу быстро отвечать на них. Ответы могут быть самыми неожиданными, оригинальными, но логически непротиворечивыми. Например, можно задать такие вопросы:

- ◆ Почему очки не носят на затылке?
- ◆ Почему перелетные птицы улетают зимой на юг?
- ◆ Почему люди не летают, как птицы?
- ◆ Почему многие женщины предпочитают богатых женихов?
- ◆ Почему о смерти великих ученых пишут в газетах, а об их рождении – нет?
- ◆ Почему медведь косолапый?
- ◆ Почему греки в девятом веке ходили пятками назад [31] ?



Психологический смысл упражнения. «Интеллектуальная разминка», тренировка беглости мышления.

Обсуждение. Какие варианты ответов запомнились, показались наиболее оригинальными?

Упражнение «Рисунки с продолжением»

Описание упражнения. Участники сидят в кругу. Каждый из них получает лист бумаги, задумывает какой-либо целостный рисунок на тему «Наш тренинг» и изображает его – но не полностью, а только какую-то одну главную деталь, по которой можно было бы догадаться, что за рисунок планируется (2–3 минуты). Потом каждый человек передает свой рисунок соседу справа, а сам, соответственно, получает рисунок того, кто сидел слева от него. На полученных изображениях быстро дорисовывается еще по одной детали на тему «Наш тренинг» (30 секунд), после чего по команде ведущего листы опять передаются правым соседям и т. д. Так продолжается до тех пор, пока каждый рисунок не пройдет полный круг и

вновь не вернется к тому, кто его начал.

Психологический смысл упражнения. Одна из техник получения обратной связи по прошедшему тренингу. Кроме того, упражнение позволяет продемонстрировать, насколько по-разному люди представляют в образной форме одно и то же событие (в данном случае, тренинг) и как необычно могут быть интерпретированы замыслы первоначальных авторов рисунков. Даже те рисунки, сюжет которых вроде бы вполне ясен, порой продолжают очень неожиданно.

Обсуждение. Участники демонстрируют рисунки и комментируют, какие мысли и чувства о прошедшем тренинге они изначально хотели выразить с их помощью, насколько получившееся в итоге изображение отвечает их исходным замыслам и что оно, с их точки зрения, выражает в окончательном варианте.

Упражнение «Бумажный подарок»

Описание упражнения. Участникам предлагается изготовить подарок, который хотелось бы преподнести группе перед окончанием тренинга. Для этого в их распоряжении имеются бумага, ножницы, скотч, рисовальные принадлежности. Помимо изготовления подарка, участникам предлагается сформулировать и записать пожелание для других участников: оно может быть записано как на самом подарке, так и на отдельном листе или специально изготовленной открытке. Время на подготовку подарков и запись пожеланий 10–15 минут. После этого подарки распределяются между участниками. Лучше сделать это с помощью игровой процедуры случайного выбора, например таким образом:

- ◆ участники встают в круг лицом наружу и кладут изготовленные ими подарки на пол перед собой, на расстоянии примерно 1 метра от себя;
- ◆ по команде ведущего все берутся за руки, закрывают глаза и начинают перемещаться по часовой стрелке;
- ◆ когда круг сдвигается примерно на половину оборота, ведущий дает команду остановиться и открыть глаза. Каждому участнику достается тот подарок, который в этот момент окажется перед ним.

Психологический смысл упражнения. Одна из форм подведения итогов тренинга, когда участникам дается возможность представить и отдать другим участникам его результат в о вещественной, «объективизированной» форме.

Обсуждение. Каждому участнику предлагается придумать и произнести слово благодарности за полученный подарок.

Упражнение «Репортаж»

Описание упражнения. Участникам предлагают выбрать для себя 5–7 каких-либо предметов из числа мелких «безделушек», принесенных ведущим или самими участниками (другой вариант – использовать не реальные предметы, а набор фотографий или рисунков) и подготовить «репортаж», повествующий о каком-либо эпизоде тренинга или любом событии, имеющем к нему отношение. В «репортаже» должны быть задействованы все эти предметы или изображения. Упражнение выполняется в парах, время на подготовку – 6–8 минут, на представление – 1–2 минуты.

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения выдвигать идеи, объединять единым сюжетом разрозненные фрагменты информации.

Обсуждение. Что было сложнее всего при выполнении этого упражнения? А что упрощало работу, помогало? Когда важно умение объединять разрозненные фрагменты информации?

Упражнение «Рифмовки»

Описание упражнения. Участникам предлагается завершить в рифму несколько фраз, касающихся прошедшего тренинга. В частности, можно предложить такие фразы:

- ◆ Мы встречались, мы играли, креативность развивали...
- ◆ Мы на тренинг приходили, где нас с вами научили...
- ◆ Креативность – что за птица?..
- ◆ Нам запомнилось так ярко...

◆ Завершается наш тренинг...

Время для размышлений дается исходя из расчета 2–3 минуты на фразу Нет смысла настаивать, чтобы каждый участник обязательно предложил завершения каждой из них.

Психологический смысл упражнения. Такое задание дает возможность, с одной стороны, задуматься над содержанием и результатами прошедшего тренинга, а с другой стороны – выразить результаты этих раздумий в творческой форме.

Обсуждение. Какие варианты рифмовок лучше всего запомнились, чем именно?

Упражнение «Пятистрочия»

Описание упражнения. Участников просят сочинить пятистрочия (синквейны), которые отражали бы их впечатление о прошедшем тренинге и его ключевую идею.

◆ Первая строка: одно слово, обычно существительное, наиболее точно и емко отражающее основную идею прошедшего тренинга.

◆ Вторая строка: два прилагательных, характеризующих тренинг.

◆ Третья строка: три глагола или деепричастия, описывающие действия, происходившие на тренинге.

◆ Четвертая строка: фраза из любых четырех слов, выражающая отношение автора к происходящему.

◆ Пятая строка: еще одно любое слово, отражающее общую суть темы стиха.

На сочинение дается 4–6 минут, потом участники поочередно озвучивают результаты своего творчества.

Психологический смысл упражнения. Один из способов получения в творческой форме обратной связи о тренинге. Четко обозначенный алгоритм построения такого стиха и отсутствие требований к подбору рифмы делают упражнение вполне выполнимым даже для тех, кто не имеет склонности к изящной словесности. Главное в данном случае – не подбор слов по их звучанию, а выражение с их помощью впечатлений о прошедшем тренинге, формулирование его ключевой идеи.

Обсуждение. Каждого участника просят подобрать одно слово или сформулировать краткую фразу, которая, с его точки зрения, наиболее емко выражала бы общую идею всех сочиненных разными участниками пятистрочий.

Пример

Творчество;

Загадочное, интересное;

Рисовали, играли, общались;

Учились разнообразить свою жизнь;

Оригинально.

Упражнение «Подарки группе»

Описание упражнения. Участники встают в тесный круг – так, чтобы касаться плечами своих соседей. Кладут руки друг другу на плечи. Ведущий вместе с участниками в этом же кругу. Он начинает медленно раскачивать его вправо-влево, сопровождая это рассказом: «Представим себе, что наш тренинг проходил на корабле. Мы стоим на нем, нас обдувает легкий морской бриз, под ногами мягко покачивается палуба. Корабль приближается к порту – скоро наш тренинг завершится, мы сойдем с палубы на берег и отправимся каждый своим путем. Но сейчас, пока мы еще все вместе, на корабле, давайте подумаем, что мы могли бы друг другу подарить, чтобы наша дальнейшая жизнь была интереснее, легче, успешнее, креативнее. Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и уверенность в себе...» Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. Понятно, что речь здесь идет не столько о материальных предметах («Дарю каждому по 10 рублей, после занятия подойдите, заберите»), сколько о неких «виртуальных» подарках: качествах личности, жизненных позициях, разного рода пожеланиях.

Когда обмен подарками завершен, ведущий продолжает: «Ну вот, наш корабль успешно прибыл в порт. Сейчас мы сойдем на берег – из тренинга в реальную жизнь. Но

прежде чем сделать этот шаг, давайте скажем друг другу спасибо, пожелаем успехов и наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения. Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Обсуждение. «Ну вот, наш тренинг подошел к завершению. Все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Тем не менее, если возникло желание добавить что-то еще, – сейчас есть такая возможность».

Решения некоторых заданий тренинга креативности

Решение кроссенса:

1-2 (часы – ежедневник): и то, и другое помогает нам распоряжаться своим временем.

2-3 (ежедневник – компакт-диск): и то, и другое выступает средством сохранения информации.

3-4 (компакт-диск – гитара): могут использоваться для воспроизведения музыки.

4-5 (гитара – ролики): помогают нам организовывать свой досуг.

5-6 (ролики – собака): побуждают своих владельцев чаще бывать на улице.

1-6 (часы – собака): и то, и другое может ходить.

2-5 (ежедневник – ролики): кто умеет планировать свои дела, у того найдется время и отдохнуть, покатавшись на роликах.

Разумеется, этот вариант не единственно возможный. Предложите свои!

Решение задачи про цыгана (упражнение «Ошибки»): Цыган совершил две сделки купли-продажи с лошадью, на каждой из которых заработал по 500 руб. – соответственно, его прибыль составляет 1000 руб. То, что между этими сделками он купил собственную лошадь на 1500 руб. дороже, чем до того продал, иногда записывают ему в убытки, но это некорректно – ведь в последующей продаже он «отбил» эти деньги, так что эти 1500 для него – не убытки, а так называемая упущенная выгода. Без этой промежуточной продажи он имел шанс получить 2500 руб., а так заработал всего 1000.

Вариант решения к упражнению «Промежуточное звено» ♦ На фонарный столб сел скворец. За ним полезла кошка. Скворец улетел, а вот кошка так и осталась на столбе – поднялась высоко, а слезть боится. Мимо проходил сердобольный студент, который полез ее спасать. Но в результате упал и сломал ногу. Его увезли на «скорой» и положили в больницу. В результате он на следующий день он не смог сдать экзамен по психологии, так как был просто не в состоянии доковылять до места его проведения.

♦ В магазин привезли некачественную колбасу и стали продавать по сниженной цене. У пенсионерки, купившей и съевшей ее, случилось расстройство пищеварения. Когда это произошло, бабушка взяла газету и с ней пошла в туалет.

♦ Хулиган разбил окно. Зачем он это сделал?.. Окно было в коттедже владельца торговой сети, где его отец работал директором одного из магазинов. Тот часто жаловался на несправедливость хозяина. Вот сын и решил таким образом отомстить за притеснения отца. Но подростка поймали, и в результате владелец решил уволить его отца с должности директора. А новым директором был назначен бывший менеджер по продажам.

Пояснение к упражнению «Почемучки» С чего автор решил, что греки в девятом веке ходили пятками назад? Ответ прост – с того, что все люди так ходят! Быть может, вы или ваши знакомые ходят пятками вперед?..

Послесловие

Завершая разговор о методике проведения тренингов, отметим, что для достижения эффективности в такой работе недостаточно овладеть технологией, посредством которой это делается. Ведь любой психологический тренинг – процесс *творческий*, подразумевающий высокую степень новизны и неопределенности как для участников, так и для ведущего.

Более того, часть тренинговых упражнений как раз и создана таким образом, чтобы смоделировать подобные ситуации и научить участников конструктивно вести себя в них. Поэтому тренинг невозможно вести по шаблону, механически воспроизводя последовательность заданий.

Любое описание тренинга – это лишь общий ориентир, стратегический план действий. Ситуация, сложившаяся в конкретной группе в каждый момент времени, будет уникальной, потребует проявления со стороны ведущего гибкого и творческого поведения, а также открытости новому жизненному и профессиональному опыту. Этим работа ведущего тренинга сложна, но этим же она интересна.

Рекомендуемая литература

18 программ тренингов: Руководство для профессионалов // Под ред. В. А. Чикер. – СПб., 2007.

Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. – СПб., 2007.

Айзенк М. Психология для начинающих. – СПб., 2004.

Алберти Р., Эммонс М. Самоутверждающее поведение. – СПб., 1998.

Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2003.

Баркли Р., Кэйпл Д. Теория и практика тренинга. – СПб., 2002.

Березников А. А. Обратная связь в групповой работе с подростками // Журнал практического психолога. 1999. № 3.

Березников А. А., Яничева Т. Г. Тренинг расширения ролевого репертуара подростка // 18 программ тренингов: руководство для профессионалов. – СПб., 2007.

Бишоп С. Тренинг ассертивности. – СПб., 2001.

Богоявленская Д. Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества. – Ростов-на-Дону, 1983.

Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. – СПб., 1996.

Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. – СПб., 2001.

Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением. – М., 1999.

Былеева Л. В. и др. Подвижные игры. – М., 1974.

Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. – М., 2002.

Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М., 2000.

Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. – СПб., 2004.

Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М., 2000.

Вачков И. В. Психология тренинговой работы. – М., 2007.

Выготский Л. С. Психология. Сборник трудов. – М., 2000.

Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие к курсу «Психология человека». – М., 1999.

Гатанов Ю. Б. Курс развития творческого мышления. Выпуск №№ 1–4. – СПб., 2002.

Гиппиус С. В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб., 2001.

Горбатова Е. А. Теория и практика психологического тренинга. – СПб., 2008.

Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. – СПб., 2007.

Грановская Р. М. Творчество и конфликт в зеркале психологии. – СПб., 2006.

Грецов А. Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. – СПб., 2007.

Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. – СПб., 2005.

Грецов А. Г. Тренинг уверенного поведения для подростков. – СПб., 2007.

Де Боно Э. Латеральное мышление. – СПб., 1997.

Дерманова И. Б., Сидоренко Е. В. Психологический практикум. Межличностные отношения: Методические рекомендации. – СПб., 2001.

- Донсон О. Развитие креативности: креативность и обучение // Когнитивное обучение: современное состояние и перспективы. – М., 1997.
- Дружинин В. Н. Психология общих способностей. – СПб., 1999.
- Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. – СПб., 2004.
- Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. – СПб., 2000.
- Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение. – Л., 1985.
- Ермолаева-Томина Л. Б. Психология художественного творчества. – М., 2005.
- Жуков Ю. М. и др. Методы практической социальной психологии: Диагностика. Консультирование. Тренинг. – М., 2004.
- Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. – СПб., 2002.
- Зимбардо Ф. Застенчивость. – СПб., 1996.
- Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии. – СПб., 2003.
- Изард К. Э. Психология эмоций. – СПб., 1999.
- Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. – СПб., 1996.
- Кеннард Д., Робертс Дж., Уинтер Д. Групп-аналитическая психотерапия. – СПб., 2002.
- Кинг Л. Тесты на креативность. – СПб., 2005.
- Кипнис М. Тренинг коммуникации. – М., 2004.
- Кипнис М. Тренинг креативности. – М., 2004.
- Кипнис М. Тренинг лидерства. – М., 2004.
- Клег Б., Бич П. Интенсивный курс по развитию творческого мышления. – М., 2004.
- Клег Б., Бич П. Интенсивный курс: развитие личности. – М., 2004.
- Клименко Ю. Г. Театр как практическая психология. – М., 1994.
- Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 1998.
- Кратохвил С. Групповая психотерапия неврозов. – Прага, 1978.
- Кристофер Э., Смит Л. Тренинг лидерства. – СПб., 2001.
- Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. Учебник для вузов. – СПб., 2001.
- Ли Д. Практика группового тренинга. – СПб., 2001.
- Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2001.
- Лук А. Н. Психология творчества. – М., 1978.
- Макарова Л. Н., Шаршов И. А. Технологии профессионально-творческого саморазвития учащихся. – М., 2005.
- Максимова С. В. Творчество: созидание или деструкция? – М., 2006.
- Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. – М., 1998.
- Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М., 1999.
- Мастеров Б. М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. – Рига, 1996.
- Ментс М. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр (Эффективное использование ролевых игр в тренинге). – СПб., 2001.
- Микляева А. В. Я – подросток. Я среди других людей: программа уроков психологии (9 класс). – СПб., 2003.
- Морева Н. А. Тренинг педагогического общения. – М., 2003.
- Морозов А. В., Чернилевский Д. В. Креативная педагогика и психология. – М., 2004.
- Николаенко Н. Н. Психология творчества. – СПб., 2005.
- Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. М., 1989.
- Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. М., 1982.
- Петрушин С. В. Психологический тренинг в многочисленной группе. – М., 2000.
- Пономарев Я. А. Психология творчества // Тенденции развития психологической

науки. – М., 1988.

Попова М. В. Психология как учебный предмет в школе. – М., 2000.

Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. – СПб., 2000.

Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под ред. М. Р. Битяновой. – СПб., 2002.

Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б. Д. Парыгина. – СПб., 2000.

Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе. – М., 2001.

Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб., 2001.

Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения. / Авт. – сост. Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. – М., 2005.

Растянкин П. В. Моделирование в группах активного социально-психологического обучения // Введение в практическую социальную психологию. – М., 1994.

Регуш Л. А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. – СПб., 2001.

Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М., 1994.

Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб., 2002.

Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб., 1998.

Рязанова Д. В. Тренинг с подростками: с чего начать? – М., 2003.

Сидоренко Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. – СПб., 2001.

Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М., 2000.

Смит М. Тренинг уверенности в себе. – СПб., 1997.

Солсо Р. Когнитивная психология. – М., 1996.

Старшенбаум Г. В. Тренинг навыков практического психолога. – М., 2006.

Стишенко И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. – СПб., 2006.

Торн К., Маккей Д. Тренинг. Настольная книга тренера. – СПб., 2001.

Туник Е. Е. Тест Е. Торренса. Диагностика креативности. Методическое руководство. – СПб., 2004.

Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М., 2000.

Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. – М., 1999.

Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. М., 2003.

Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие. М., 2001.

Форверг М., Альберг Т. Характеристика социально-психологического тренинга поведения // Психологический журнал. 1984. № 4. Т. 5.

Хрящева Н. Ю., Макшанов С. И. Тренинг креативности. – СПб., 1999.

Хуторской А. В. Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения. – М., 2003.

Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг. Игры и упражнения. – М., 1988.

Цукерман Г. А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. – Рига, 1997.

Чалдини Р. Психология влияния. – СПб., 1999.

Чуричков А., Снегирев В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб., 2006.

Чуркина М. А., Жадько Н. В. Тренинг для тренеров на 100 %: Секреты интенсивного обучения. – М., 2005.

Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов. – СПб., 2006.

Шурхут С. М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб., 2006.

Юркевич В. С. Одаренный ребенок: иллюзии и реальность. Книга для учителей и родителей. – М., 1996.

Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб., 2000.

Яничева Т. Специфика тренерской позиции в групповой работе с подростками // Журнал практического психолога. 1998. № 2.

Приглашаем на тренинги А. Г. Грецова в Институт практической психологии «Иматон» (г. Санкт-Петербург). Расписание и подробная информация о программах на сайте www.imaton.ru. Телефон для справок и для записи (812) 320–71–54.

Отзывы о книге направляйте по адресу agretsov@mail.ru

Примечания

1

В современном английском языке слова *role* (роль) и *гой* (сверток, список, вращение) отличаются написанием, произносятся же практически одинаково.

2

В некоторых случаях ведущие сознательно организуют анонимную обратную связь, но тогда это условие специально оговаривается.

3

Если ведущий планирует выполнять съемку самостоятельно, настоятельно рекомендуется предварительно изучить пособия по основам фото-и видеосъемки, а также попрактиковаться с той техникой, которая будет использоваться! В противном случае отснятые материалы могут оказаться настолько некачественными, что единственным эффектом от них будет раздражение участников.

4

См. также занятие 10 тренинга уверенного поведения (с. 246).

5

Емельянов С. М., 2000.

6

«Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению» К. Томаса, модификация А. Г. Грецова.

7

См. также занятие 11 тренинга уверенного поведения (с. 253).

8

В научной психологии для обозначения способности вести себя подобным образом зачастую используется понятие «ассертивность» (англ. *assertiveness* – «настойчивость, самоуверенность, утвердительность»). На наш взгляд, сущность этого явления вполне адекватно передается словосочетанием «уверенное поведение» и использовать заимствованное слово никакой необходимости нет, по крайней мере в контексте тренингов.

9

Описание ряда процедур знакомства см. на с. 86 и 312 (Первое занятие в части 2, а также в части 4)

10

Буквы «И» и «Ы» разрешается заменять на «И», «Э» на «Е».

11

Называемые качества должны быть нейтральными либо положительными, отражающими сильные стороны участников. Не рекомендуется упоминать в качестве признаков отрицательные качества, какие-либо слабые стороны и т. п.

12

Размер мишени и расстояние до нее можно варьировать в зависимости от уровня физической подготовленности участников так, чтобы попадания составляли в среднем 30–50 % от общего числа бросков (именно тогда игра проходит наиболее интересно). Если в группе собрались ловкие участники, мишень можно разместить не на полу, а вешать на стенку.

13

Более подробно эти вопросы рассматриваются в тренинге креативности (Часть 4).

14

Развитию соответствующих навыков посвящен тренинг общения. Однако эту тему целесообразно хотя бы кратко упомянуть и в тренинге уверенного поведения, даже если эти программы проводятся с одними и теми же участниками последовательно.

15

Подробное описание этих видов поведения см. на с. 185–187..

16

См. также занятия 12–13 тренинга общения (с. 144, 151).

17

См. также занятие 14 тренинга общения.

18

Про технику коллажа подробнее см. Занятие 9 тренинга общения.

19

Анкета разработана А. Г. Грецовым.

20

Методика Ф. Зимбардо, модификация для подростков выполнена А. Г. Грецовым.

21

Методика «Выявление коммуникативных и организаторских склонностей» (КОС-2), модификация для подростков выполнена А. Г. Грецовым.

22

Методика Р. С. Немова, модификация для подростков выполнена А. Г. Грецовым

23

Методика Р. С. Немова, модификация для подростков выполнена А. Г. Грецовым.

24

Методика Р. С. Немова, модификация для подростков выполнена А. Г. Грецовым.

25

Тренинг разработан при финансовой поддержке Правительства Санкт-Петербурга (грант PD06-3.16-105).

26

Самый простой способ добыть реквизит для этого упражнения – брать не предметы целиком (их назначение, как правило, более или менее ясно), а обломки чего-либо – такие, чтобы по ним сложно было понять, откуда они взялись.

27

Правильное решение см. на с. 404.

28

Один из возможных вариантов решения см. на с. 404.

29

Мы обычно привязываем эту веревку к ножкам двух стульев, стоящих на партах на расстоянии около 3 м друг от друга. С одной стороны, это не требует каких-либо специальных приспособлений, с другой – веревка закреплена не слишком жестко, что исключает травмы участников, если они зацепятся за нее при выполнении упражнения.

30

Про технику коллажа см. занятие 9 тренинга общения (с. 136).

31

Пояснение см. на с. 405.