

## Тренинг навыков преодоления ситуаций высокого риска

### Пояснительная записка

Цель тренинга: формирование умений, необходимых для разрешения сложных жизненных ситуаций; развитие коммуникативных качеств и свойств личности; научение адекватным способам выхода из конфликтных ситуаций.

Задачи тренинга:

1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.
2. Расширение знаний участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способностей безоценочного их принятия, формирования умения управлять своими чувствами и эмоциональными реакциями.
3. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
4. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.
5. Обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях.

Изменения затрагивают эмоциональную, поведенческую и когнитивную сферы взаимоотношений человека. Это выражается в том, что участник тренинга по его окончании может самостоятельно находить выходы из сложных жизненных ситуаций (поведенческая составляющая); самостоятельно продумывать дальнейшие "шаги" по выходу из сложившейся ситуации и исходя из этих условий самостоятельно моделировать свое поведение (когнитивная составляющая); менее эмоционально реагировать на сложные жизненные перипетии; снижать уровень возникновения фрустрации, страхов и стрессовых состояний (эмоциональная составляющая).

Категория участников: группа 10-15 человек юношеского или зрелого возраста.

Время проведения: 6 занятий по 6 часов (всего 36 часов). Каждое занятие состоит из трех частей:

- Вводная часть (разминка)
- Основная часть (рабочая)
- Завершение.

**Вводная часть** занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнений. В начале каждого занятия психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать план работы на день. В качестве разминки используются и различные упражнения, которые позволяют

участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию "здесь и сейчас". Эти упражнения обычно не обсуждаются.

Средством решения задач тренинга служат групповые дискуссии, ролевые игры, психогимнастика. Их удельный вес меняется в зависимости от специфики целей группы. Именно эти приемы позволяют реализовать принципы тренинга, в основе которых лежит активный, исследовательский характер поведения участников.

## Структура тренинга

	Упражнения	Цель упражнения	Время
<b>Занятие 1</b>			
1.	Ассоциация со встречей	Установление контактов между ведущим и группой	30 мин.
2.	Знакомство «Баранья голова»	Знакомство участников, выбор имени	30 мин.
3.	Заклучение контакта	Установление правил группы	15 мин.
4.	Прогноз погоды	Диагностика настроения участников группы	15 мин.
5.	Интервью	Развитие умения слушать партнера, совершенствовать коммуникативные навыки.	20 мин.
6.	Преувеличение или полное изменение поведения.	Проиграть свои внутриличностные конфликты. Расширение осознания поведения и возможности его изменения.	50 мин.
7.	Говорю, что вижу	Проигрывание ситуаций безоценочных высказываний	20 мин.
8.	Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы	Формирование адекватных реакций в различных ситуациях, трансактный анализ ответов и формирование необходимых ролевых пристроек	20 мин.
9.	Единство	Выработка интеллектуального единства на прогностическом уровне, формирование эмоционально-волевого единства группы	15 мин.
10.	Аплодисменты по кругу	Завершение тренингового дня	15 мин.
<b>Занятие 2</b>			
11.	Приветствие	Установление контакта	10 мин.
12.	Печатная машинка	Улучшение состояния участников, разминка	15 мин.
13.	Хвастовство	Создание условий, формирование навыков самораскрытия, совершенствование навыков группового выступления	18 мин.
14.	Диспут	Развитие умений и навыков активного слушания	35 мин.
15.	Сигнал	Разминка, улучшение атмосферы в группе	10 мин.
16.	«Официант, в моем супе муха»	Ролевая игра на выявление способа реагирования в конфликтных ситуациях.	45 мин.
17.	Подарок	Разминка, улучшение атмосферы в группе	10 мин.
18.	Аплодисменты по кругу	Завершение тренингового дня	15 мин.
<b>Занятие 3</b>			
19.	Приветствие	Установление контакта	10 мин.
20.	Меняющаяся комната	Разминка, улучшение настроения группы	15 мин.
21.	Называем чувства	Обогащение словаря знаний участниками	15 мин.
22.	Шурум-бурум	Определение чувств участниками	20 мин.
23.	Работа с ассоциативным рядом «конфликт»	Исследование ассоциаций со словом «конфликт»	25 мин.
24.	Эмоциональная тропинка	Отражение эмоционального состояния участников	15 мин.
25.	Скульптура	Отражение отношения к конфликтам и своего места в них	30 мин.
26.	Посылка	Разминка, улучшение атмосферы в группе	10 мин.
27.	Ролевая игра «Соседка»	Развитие чуткости к интересам партнера. Формирование навыков эффективного взаимодействия.	50 мин.
28.	Енотов круг	Опыт переживания группового доверия	20 мин.
29.	Аплодисменты по кругу	Завершение тренингового дня	15 мин.
<b>Занятие 4</b>			
30.	Приветствие	Установление контакта	10 мин.
31.	Меняющаяся комната	Разминка, улучшение атмосферы в группе	10 мин.

32	Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»	Умение выходить из конфликтных ситуаций.	45 мин.
33	Волшебная рука	Узнать о себе как можно больше	15 мин.
34	Печатная машинка	Улучшение состояния участников, разминка	15 мин.
36	«Если бы ... я стал бы»	Выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию	30 мин.
36	Найти общее	Отработать навык находить общее в разных темах, идеях, подходах. Совершенствовать навыки внимательного слушания, постановку уточняющих вопросов.	25 мин.
37	Волшебная лавка	Представление участников о себе, своих особенностях	40 мин.
38	Да	Совершенствование навыков эмпатии и рефлексии	25 мин.
39	Контраргументы	Создание условий для самораскрытия. Умение вести полемику и контраргументацию	50 мин.
40.	Передача движения по кругу	Совершенствование навыков координации и взаимодействия на психомоторном уровне. Развитие воображения и эмпатии	20 мин.
41.	Аплодисменты по кругу	Завершение тренингового дня	15 мин.
<b>Занятие 5</b>			
42.	Приветствие	Установление контакта	10 мин
43.	Прогноз погоды	Диагностика настроения участников группы	15 мин.
44.	Карлики и великаны	Разминка, выработка навыков сплоченных действий	10 мин.
45.	Автобиография	Влияние стереотипов из прошлого на настоящее	30 мин.
46.	Единство	Выработка интеллектуального единства на прогностическом уровне, формирование эмоционально-волевого единства группы	15 мин.
47.	Ролевая игра «Конфликт»	Закрепление полученного на тренинге опыта	45 мин.
48.	Сигнал	Разминка, выработка навыков сплоченных действий	10 мин.
49.	Всеобщее внимание	Развитие умения соединять вербальные и невербальные средства общения. Формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения	25 мин.
50.	Техники слушания	Развитие навыков активного слушания	30 мин.
51.	Подарок	Разминка, улучшение атмосферы в группе	10 мин.
52.	Спасибо за приятное занятие, прощание	Завершение тренингового дня	10 мин
<b>Занятие 6.</b>			
53.	Приветствие	Установление контакта	10 мин
54.	Печатная машинка	Разминка, улучшение настроения группы	10 мин
55.	Розовый куст	Релаксация, осознание своего «Я»	40 мин
56.	Спор при свидетеле	Техники общения в споре	40 мин
57.	Посылка	Разминка, улучшение атмосферы в группе	10 мин.
58.	Карусель	Формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакт.	50 мин

		Развитие эмпатии и рефлексии в процессе общения	
59.	Доверяющее падение	Формирование навыков психомоторного взаимодействия. Сокращение коммуникативной дистанции между членами группы	20 мин
60.	Последняя встреча	Совершенствование навыков коммуникативной культуры	20 мин
61.	Чемодан в дорогу	Осознание достигнутого результата от тренинга	35 мин
62.	Спасибо за приятное занятие	Завершение тренингового дня	10 мин
63.	Прощание, обсуждение достигнутых результатов	Обсуждение достигнутого в ходе тренинга	15 мин.

## Содержание тренинга

### Занятие 1

#### Упражнение 1 – разминка «Ассоциация со встречаей»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации со встречаей. К примеру: "Если бы наша встреча была бы животным, то это была бы... собака".

#### Упражнение 2 – знакомство «Баранья голова»

Инструкция: Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам представляется шикарная возможность, обычно не доступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, скажем, все зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Леночка» или «Ленуля». Есть люди, которые в детстве имели забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя. Все остальные члены группы и ведущий в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй – имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя – только запоминать. Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то произносите «баранья голова», конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие – называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

#### Упражнение 3 «Заключение контракта»

Выработка правил группы производится с помощью мозгового штурма, следует записать все выработанные правила на доске или листе ватмана.

1) Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности).

2) Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

3) Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.

4) Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.

5) Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».

6) Активность: чаще всего, те, кто проявляют активность на занятиях приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях.

#### **Упражнение 4 «Прогноз погоды»**

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю».

#### **Упражнение 5 «Интервью»**

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаюсь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача – подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

#### **Ролевая игра 6 «Преувеличение или полное изменение поведения»**

Это ролевая игра, в которой членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения.

Участник сам выбирает нежелательное личное поведение, или группа помогает ему выбрать поведение, которое им не осознается.

Если член группы не осознает этого поведения, он должен преувеличить его. К примеру, робкий член группы должен говорить громким авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

#### **Упражнение 7 «Говорю, что вижу»**

Описание поведения означает сообщение о наблюдаемых специфических действиях других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок, личностных черт. Первый шаг в развитии высказываться в описательном ключе, а не форме оценок – улучшение умения наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок.

Сидя в круге, сейчас вы наблюдаете за поведением других и, по очереди, говорите, что вы видите относительно любого из участников. К примеру: “Коля сидит, положив ногу на ногу”, “Катя улыбается”.

Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники.

### **Упражнение 8 «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»**

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

4. Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
5. Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.
6. Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.
7. Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.
8. Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
9. Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком неаккуратным, не совсем ответственным.

Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 40-50 минут.

### **Упражнение 9 «Единство»**

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все "выбрасывают" пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число.

Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

### **Упражнение 10 «Аплодисменты по кругу, прощание»**

Инструкция:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

## **Занятие 2**

### **Упражнение 11 «Приветствие»**

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве (см. упражнение "Представление") Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

По его окончании ведущий разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

### **Упражнение 12 «Печатная машинка»**

Участникам предлагается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

### **Упражнение 13 «Хвастовство»**

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). "Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит и ценит в себе".

На выступление отводится – 1 минута.

По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

### **Упражнение 14 «Диспут»**

Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: сторонники и противники "загара", "курения", "раздельного питания" и т.д.

Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать угу-поддакиванием и эхо, задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно или же сделать парафраз, если создалось впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как



выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой, "да, именно это я и имел в виду").

Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не пропуская тактов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего такта. Можно давать разъяснения типа, "Да, Вы меня поняли правильно" легче всего, просто повторив слова собеседника, а убедиться в правильности понимания можно парафразируя его высказывания. Предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

В заключении упражнения ведущий комментирует его ход, обращая внимание на случаи, когда с помощью парафраза удалось добиться уточнения позиций участников "диспута".

### **Упражнение 15 «Сигнал»**

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

### **Ролевая игра 16 «Официант, в моем супе муха!»**

Участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации, случившейся в одном из дорогих ресторанах.

Дайте каждому из участников по одному из ниже приведенных сценариев, чтобы ознакомиться.

Объясните, что упражнение представляет собой ролевую игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения.

После проигрывания ситуации следует обсудить впечатления, мнения, переживания, возникшие у участников сцены, а затем наблюдения остальных членов группы. Если позволит время и найдутся желающие, упражнение можно повторить, но с другими участниками.

#### **РОЛЬ А**

Вы путешествуете по чужой стране. Сегодня, обедая в весьма дорогом ресторане, вы обнаружили в супе нечто, похожее на часть насекомого. Вы пожаловались официанту, но тот уверяет, что это не насекомое, а специи. Вы не согласились и пожелали переговорить с управляющим. И вот управляющий подходит к вашему столику.

#### **РОЛЬ Б**

Вы – управляющий хорошего ресторана. Цены могут показаться высокими, но качество обслуживания в высшей степени оправдывает их. У вашего ресторана хорошая репутация, и он привлекает многих иностранцев. Сегодня в ваш ресторан пришел

пообедать иностранец, и один из новых официантов подал ему суп. Возникли какие-то претензии, и официант передал вам, что иностранец желает с вами переговорить. Итак, вы направляетесь к его столику.

Анализ:

- Жаловался ли А? Отменил ли он заказ? Отказался ли заплатить за суп?
- Вник ли Б в суть проблемы? Преодолил ли непонимание сторонами друг друга?

Выразил ли искреннее сожаление? Принес ли вежливые извинения?

- Удалось ли сторонам дать объяснения, воспринять их и разрешить проблему к обоюдному удовлетворению?

- Мог ли А изложить свою жалобу ясно и внятно? Ролевая игра может быть использована для демонстрации культурной специфики в человеческом поведении: К примеру: одинаково ли выражают мужчины и женщины одну и ту же жалобу?

Завершение:

Никто не в силах указать «наилучший способ» решения проблем, которыми сопровождается общение с иностранцами, однако обсуждение данной ролевой игры может помочь участникам увидеть широкие возможности для этого.

### **Упражнение 17 «Подарок»**

Участники встают в круг

Инструкция: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу». Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т.п.).

### **Упражнение 18 «Аплодисменты по кругу» (см. 10 упр., занятие 1)**

## **Занятие 3**

### **Упражнение 19 «Приветствие» (см. упражнение 11).**

### **Упражнение 20 «Меняющаяся комната»**

Инструкция: Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

### **Упражнение 21 «Называем чувства»**

Инструкция: Давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана

Информация для ведущего: целью является обогащение словаря эмоций у участников. Можно проводить это упражнение как соревнование между двумя командами или же как общегрупповой «мозговой штурм». Результат работы группы – лист ватмана с

написанными на нем словами можно использовать на протяжении всего занятия. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова – это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы.

Обсуждение: какое из названных чувств тебе нравится больше других? Какое, по твоему, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

### **Упражнение 22 «Шурум-бурум»**

Водящему предлагается загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова «шурум-бурум», показать задуманное им чувство.

### **Упражнение 23 "Работа с ассоциативным рядом "конфликт"**

Порядок работы: Участники рассаживаются в круг и получают инструкцию ведущего: "В фокусе нашего внимания – конфликт. Когда мы говорим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он выглядит в поведении людей.

Сейчас мы исследуем, как конфликт отражается на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово "конфликт". Какой образ подсказывает ваше воображение?"

После первого ряда произвольный ассоциаций можно произнести следующее:

- если конфликт – это мебель, то какая?
- если конфликт – это посуда, то какая?
- если конфликт – это одежда, то какая? И т.д. Рефлексия. В ходе обсуждения

ведущий задает вопрос: "Для чего мы делали это упражнение?". Важно заметить, что ассоциации были выражением определенного эмоционального состояния, вызванного словом "конфликт". Для того чтобы управлять своим эмоциональным состоянием в ситуации конкретного конфликта, надо хотя бы определять характер этих эмоций, их глубину и степень влияния на поведение.

### **Упражнение 24 «Эмоциональная тропинка»**

Подберите символические рисунки, с помощью которых можно отразить свое эмоциональное состояние в различные моменты развития конфликта. Нарисуйте в тетради самоанализа свою "тропинку" и свои символы для каждого из значимых этапов пути в конфликте. Можно дополнить их краткими фразами.

Пункт А – "все хорошо!"

Пункт В – "все снова хорошо!"

### **Упражнение 25 «Скульптура»**

Учащиеся делятся на группы по 3 человека и выбирают "скульптора". Он строит скульптурную группу "конфликт" и занимает свое место в ней.

Рефлексия. Попробуйте описать свои ощущения в ходе упражнения. Где в теле у "скульптур" чувствовалось напряжение? Какие чувства и ассоциации появились в той или иной позе? Обращается внимание на связь эмоциональной и физической напряженности.

### **Упражнение 26 «Посылка»**

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

### **Ролевая игра 27 «Соседки»**

Две девушки – студентки проживают в одной комнате общежития. В процессе подготовки одной из них (Марины) к экзамену ей понадобилось работать на компьютере и в ночное время вместе с подругой – одногруппницей. У второй девушки (Любы) на следующий день предстоит сдача зачета, и она намерена хорошо выспаться перед зачетом.

Утром Люба проснулась не выспавшейся и в плохом настроении и в грубой форме стала высказывать Марине претензии по поводу ее ночной учебы. Она заявила, что имеет право на отдых, а Марина с подругой, по ее мнению, проявили неуважение к ней, просидев за компьютером полночи, хотя, фактически, девушки освободились гораздо раньше, чем утверждала Люба. По мнению Марины, ее соседка вполне имела возможность выспаться, к тому же вели себя они тихо и не шумели. И у нее тоже есть право учиться по ночам, к тому же это происходит не так часто.

Подруги поссорились и даже припомнили друг другу предыдущие столкновения на бытовой почве. В итоге их утренний разговор превратился в перебранку, и они обе расстались в расстроенных чувствах и испытывали друг к другу злость и обиду.

Рефлексия, позволяющая посмотреть на поведение участников конфликта глазами окружающих. Тренер не навязывает игрокам модели поведения в игре, и должен убедиться, что участники, выполняя задачу, способны смотреть на себя со стороны.

### **Игра 28 «Енотов круг»**

Тренер обращается к команде: «Закон джунглей» гласит: «Каждый сам за себя». Сегодня этот закон действителен не только для героев сказки Р. Киплинга, он оправдывает жесткость, агрессивность, ощущения одиночества и отчуждения. Все связано с огромным психологическим напряжением и энергозатратами. Подумать только, сколько человек тратит жизненных сил на возведение «защитных барьеров», тогда как может расходовать их на творчество!

Что порождает «защитные барьеры» недоверия? Страх. Человек боится, что его обманут, предадут, узнают секреты, воспользуются и т. д. Поэтому активный идет в наступление первым, пассивный предпочитает «спрятаться» в безопасном месте или заручиться покровительством сильнейшего.

«Защитные барьеры» в повседневности крадут у человека радость жизни. В команде же «защитные барьеры» разрушают командный дух. Командный дух основан на доверии. Чтобы позволить себе доверять человеку, нужна смелость.

Доверие не означает перекладывание ответственности на плечи того, кому доверяешь. Доверие основано на ощущении незримой связи, существующей между людьми, близкими по духу. Доверие базируется на принятии индивидуальности другого и понимании «неслучайности» совместных действий. Все эти идеи ложатся в основу игр и упражнений, а так же становятся темами обсуждений.

- Люди собираются вместе не случайно: всегда есть нечто, что их объединяет.
- Между людьми существуют невидимые связи, среди них есть более прочные и менее прочные.
- Ощущение связи с другими позволяет пережить ценность Единства.

Инструментарий: потребуется прочная корсажная лента длиной примерно 3,5 метра.

Концы ленты крепко связываются друг с другом.

Проведение игры:

Ведущий приглашает участников игры встать в круг и, показывая круг из корсажной ленты, говорит:

Вы видите в моих руках обыкновенную ленту. Ее концы связаны, и образовался круг из корсажной ленты. Я прошу вас взяться за него обеими руками и потянуть на себя. Займите такое положение, чтобы вы держались за наш круг вытянутыми руками. Расслабьтесь, чувствуете, он вас держит? Так, все вместе, мы можем образовать круг, который поддерживает нас. Мы можем настолько ему доверять, что даже закроем глаза... Держит? Конечно, ведь мы привели его в состояние равновесия! Вот чудо – благодаря тому, что мы все доверяем ему держать себя, он держит нас! Оказывается, доверие способно поддерживать и того, кто доверяет, и того, кому доверяют.

• Попробуем отпустить одну руку, и держатся за круг только одной рукой. Удобно? Нет? Уже чувствуете себя как будто «связанными»? Вас это обременяет? Неудивительно! Разве можно доверять наполовину? «Половинное доверие», как вы убедились, вызывает напряжение.

• Давайте снова возьмемся за круг двумя руками, откинемся назад, держась за него вытянутыми руками, установим его равновесие и закроем глаза. Давайте запомним каждой клеточкой нашего тела ощущение взаимного доверия и поддержки.

Этот круг называют «енотовым», продолжает ведущий, пока участников игры поддерживает круг. Зоологи заметили, что еноты решают важные для них дела, становясь в к р у г. Вы чувствуете, что круг действительно объединяет нас всех. Давайте запомним это чувство и будем вызывать его в себе всякий раз, когда нам предстоит совместная работа! Спасибо!

## **Упражнение 29 «Аплодисменты по кругу» (см. 10 упр., занятие 1)**

Занятие 4

Упражнение 30 «Приветствие» (см. упражнение 11).

Упражнение 31 «Меняющаяся комната» (см. упражнение 20).

Ролевая игра 32 «Сглаживание конфликтов»

Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий – играет миротворца, арбитра.

Конфликтные ситуации проигрываются.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

## **Игра 33 «Волшебная рука»**

Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

## **Упражнение 34 «Печатная машинка» (см. упражнение 12).**

### **Упражнение 35 «Если бы..., я стал бы...»**

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру: "Если бы меня обсчитали в магазине...". Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру: "... я стал бы требовать жалобную книгу".

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение.

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

## **Игра 36 «Найти общее»**

Инструментарий: цветные карточки с темами.

Проведение игры: идея игры проста – каждый из пары собеседников должен говорить только на свою тему. Темы для разговора подбираются таким образом, чтобы они как можно меньше соприкасались друг с другом. Между тем, говоря на свою тему, участник

игры должен определить тему партнера и постараться найти общие точки соприкосновения.

Варианты заданий (тем для беседы) в паре:

1. Возможный цвет карточек
2. Тема первого собеседника
3. Тема второго собеседника
4. Поговорите о животноводстве
5. Красный
6. Поговорите о проблеме наркотиков
7. Серый
8. Поговорите о живописи
9. Поговорите о футболе
10. Поговорите о качестве воды
11. Синий
12. Поговорите о боевиках (кинофильмах)
13. Белый
14. Поговорите о спорте
15. Поговорите о кулинарии
16. Оранжевый
17. Поговорите о автомобилях
18. Поговорите об апельсинах

Участники игры разбиваются на пары.

Ведущий предлагает каждой паре выбрать свой цвет.

Ведущий формулирует перед играющими задачи:

- деликатно начать беседу;
- подвести разговор к своей теме;
- понять тему партнера;
- найти связи между темами;
- найти общую тему;
- корректно закончить беседу.

Ведущий дает три минуты для обдумывания темы, после чего участники приступают к беседе.

Вопросы для обсуждения игры "Найти общее»:

1. Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями от беседы.
2. С какими трудностями вы столкнулись в процессе беседы?
3. Кто явился инициатором «сближения» темы?
4. Что нужно для того, чтобы найти общее в разных темах, идеях?

5. Чему эта игра может научить команду?

### **Упражнение 37 «Волшебная лавка»**

Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, чтобы им хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

Инструкция: Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это – старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

### **Упражнение 38 «ДА»**

Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, "Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков". Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа – "да".

### **Упражнение 39 «Контраргументы»**

Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах – о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить



отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

#### **Упражнение 40 «Передача движения по кругу»**

Все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом, предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

#### **Упражнение 41 «Аплодисменты по кругу» (см. упр.10).**

### **Занятие 5**

#### **Упражнение 42 «Приветствие» (см. упр. 11)**

#### **Упражнение 43 «Прогноз погоды» (см. упр. 4)**

#### **Упражнение 44 «Карлики и великаны»**

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны».

#### **Упражнение 45 «Автобиография»**

Основная цель этого задания – ощутить, каким образом наше прошлое повлияло на наше настоящее, и как это влияние продолжает сказываться до сих пор, чтобы освободиться от него и от тех стереотипов поведения, которые уже не соответствуют нашим сегодняшним интересам. Нас здесь будет интересовать не столько перечень внешних событий как таковых, сколько внутренняя история нашей жизни, исследований тех условий, событий и людей, которые повлияли на нее, и то, как происходило взаимодействие с ними. Для того чтобы люди, которые, возможно, будут читать вашу биографию, понимали о чем идет речь, следует вкратце остановиться на каких-то существенных внешних событиях вашей жизни, таких как время и место рождения, национальность, социально-экономическое положение вашей семьи, количество братьев и сестер и каким по счету родились вы, общие социальные условия, в которых вы жили, и какие природные условия вас окружали. Постарайтесь указать влияние всех этих факторов на ваше развитие, и, вообще, если вы ссылаетесь на какие-то внешние обстоятельства своей жизни, объясните, какое, по вашему мнению, влияние они на вас оказали.

Стиль. Излагать свою биографию можно по-разному. Некоторые делают это в хронологическом порядке, рассказывая о своей жизни год за годом; другие предпочитают начинать с того места в своей жизни, которое по каким-то причинам привлекает их больше всего. Каждый из этих подходов может применяться достаточно успешно. Иногда

хорошо их сочетать, набросав вначале общий план основных событий в хронологическом порядке, а потом, останавливаясь подробно на том, что в данный момент больше всего привлекает, а затем, вновь возвращаясь к плану, чтобы проверить, не выпали ли из рассказа какие-то существенные моменты. Пишите так, чтобы вам было легко, даже если при этом ваше изложение будет грешить против грамматических и стилистических правил. Самое важное – начать писать любым способом. Попробуйте излагать мысли в виде потока сознания, и не страшно, если важные вопросы и проблемы проявятся не сразу, но лучше, чем заранее ограничивать изложение жесткими рамками плана.

Описывая свою жизнь, будьте как можно более откровенны и беспристрастны, не пытайтесь подвергать цензуре те места, которые могут, по вашему мнению, представить вас в невыгодном свете. Наоборот, вы почувствуете, что обращая внимание на те моменты своей жизни, которых вы стесняетесь, вы узнаете немало полезного для себя. Постарайтесь указать, в чем заключаются ваши «больные места». Стремясь достичь наиболее объективной и честной позиции во взгляде на свою жизнь, вы сможете лучше ее осознать и в дальнейшем предпринимать более конструктивные шаги.

Если вы обнаружите, что ваша биография оказалась слишком длинной и бессвязной, хорошо вдобавок к ней написать более короткий и четко организованный вариант, который поможет вам лучше увидеть собственные стереотипы. Длинный вариант послужит тому, чтобы вы почувствовали себя свободнее и отобрали материал; он важен для вашего внутреннего использования. Короткий вариант поможет рассказать о себе другим и организует ваши собственные мысли.

Ваше развитие в целом. Каким человеком вы были в разные периоды своей жизни? Как вы изменились с тех пор? Воспринимали ли вас окружающие так же, как вы воспринимали себя? Какие маски вы носили? Как искажали свою истинную натуру, чтобы быть принятым окружающими; чтобы защититься от них? Проиллюстрируйте все это своими рисунками.

Опишите любые кризисы развития или поворотные моменты вашей жизни, во время которых происходили изменения в вашем отношении к жизни или уровне осознания. Такие события часто переживаются как «испытание» или «инициация» и могут проходить как кризис или проверка на прочность.

Какие стереотипы вы замечаете в своей жизни? Существуют ли какие-нибудь определенные конфликты, которые повторялись в различных ситуациях? Вынесли ли вы из своего жизненного опыта какие-то уроки?

Конкретные вопросы. Опишите ваши самые ранние воспоминания, и неважно, действительно вы это помните или это плод воображения. Опишите свои повторяющиеся детские сны. Укажите любые травмировавшие вас события, например, болезни,

несчастные случаи, смерти, расставания, насилие, сексуальные оскорбления и т.д. Как это повлияло на вас?

Характер жизни в целом и ее значение. Рассказывая о своей жизни, подумайте, какой, как вам кажется, она отражает архетип? Придумайте миф или сказку о своей жизни.

Запишите ее и проиллюстрируйте рисунками, на которых основные действующие лица будут представлены в виде каких-то архетипов.

Если бы вам пришлось ее озаглавить, какие бы названия (название) и подзаголовки вы использовали? Принимаете ли вы свой жизненный опыт или относитесь к нему отрицательно?

В чем, как вы полагаете, состоит более глубокое значение и предназначение вашей жизни?

### **Упражнение 46 «Единство» (см. упр.9).**

#### **Ролевая игра 47 «Конфликт»**

Каждый из участников по очереди рассказывает про конфликт, свидетелем или участником которого он был когда-то. Этот рассказ должен послужить сценарием дальнейшей ролевой игры, в которой должны принимать участие присутствующие. Рассказчик может быть не только сценаристом и режиссером ролевой игры, делать несколько дублей и т.д.

Участникам представляется максимум свободы. Со стороны ведущего должно быть лишь одно условие: каждый конфликт должен закончиться благополучно, компромиссом.

Упражнение 48 «Сигнал» (см. упр. 15).

Упражнение 49 «Всеобщее внимание»

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники, обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств.

#### **Упражнение 50 «Техники слушания»**

Участники разбиваются на пары и решают, кто говорящий, а кто слушающий. Затем ведущий сообщает, что задачей слушающих будет внимательное выслушивание в течение 2-3 минут "очень скучного рассказа". Затем ведущий отзывает в сторону будущих "рассказчиков", якобы для того, чтобы проинструктировать их, как сделать рассказ "очень скучным". На самом деле дает разъяснения (так, чтобы "слушающие" не слышали этого), что суть не в степени скучности рассказа, а в том, чтобы рассказывающий фиксировал типичные реакции слушающих. Для этого рассказчику рекомендуется после минутного отрезка речи сделать в удобный момент паузу и продолжить рассказ после получения какой-либо реакции слушающих (кивок, жест, слова и т.д.). Если в течение 7-10 сек.

выраженная реакция отсутствует, следует продолжить рассказ в течение еще одной минуты и опять прерваться и запомнить следующую реакцию слушающего. На этом упражнение прекращается.

Всем членам группы раскрывается действительное содержание инструкции и цель упражнения. Рассказчиков просят держать в памяти содержание реакции слушающих (классифицировав видимое отсутствие реакций как "глухое молчание"). Ведущий приводит список наиболее типичных приемов слушания, называя их, и давая необходимые пояснения.

#### **Упражнение 51 «Подарок» (см.упр.17).**

#### **Упражнение 52 «Спасибо за приятное занятие»**

Инструкция: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

### **Занятие 6**

#### **Упражнение 53 «Приветствие» (см. упр. 11).**

#### **Упражнение 54 «Печатная машинка» (см. упр. 12).**

#### **Упражнение 55 «Розовый куст»**

Инструкция:

– С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого "Я". В Китае таким цветком был «Золотой цветок», в Индии и на Тибете – лотос, в Европе и Персии – роза. Примером этому могут служить «Песнь о розе» французских трубадуров, «вечная роза», так замечательно воспетая Данте, роза, изображенная в середине креста и являющаяся символом целого ряда духовных традиций.

Обычно Высшее «Я» символизируется уже распустившимся цветком, и хотя этот образ по своей природе статичен, его визуализация может служить хорошим стимулом и пробуждать силу. Но еще более стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания динамический образ цветка – развитие от бутона до раскрывшейся розы.

Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и раскрытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высвобождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я». Порядок выполнения

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.

2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьтесь свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознания.

3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чашелистиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

4. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться, медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Постарайтесь почувствовать как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

7. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняясь, спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо. (Здесь даже можно прерваться и записать то, что вы узнаете). Попробуйте развить и углубить те откровения, которые были вам даны.

С этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок... Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Символически – вы и есть эта роза, этот

цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

### **Упражнение 56 «Спор при свидетеле»**

Обучаемые разбиваются на тройки. Один из членов тройки берет на себя роль наблюдателя-контролера. Его задача – следить за тем, чтобы участники спора осуществляли поддержку высказываний партнеров, не пропускали второго такта ("Уяснение") и при парафразе использовали "другие слова", т.е. он выполняет те же функции, что ведущий в предыдущем упражнении. Два других члена тройки, предварительно решив, какую из альтернативных позиций они занимают, вступают в спор, на выбранную ими тему, придерживаясь трехкратной схемы ведения диалога. По ходу упражнения участники меняются ролями, т.е. роль наблюдателя-контролера поочередно выполняют все члены тройки.

На упражнение отводится 40 минут.

По окончании устраивается общее обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:

- "Какие трудности в использовании схемы встретили Вы в разговоре?";
- "Были ли случаи, когда после парафразы происходило уточнение позиции?";
- "Кто из партнеров не понял другого – тот, кто говорил, или тот, кто слушал?".

### **Упражнение 57 «Посылка» (см. упр. 26).**

### **Упражнение 58 «Карусель»**

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

Примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.
- После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

### **Упражнение 59 «Доверяющее падение»**

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения.

### **Упражнение 60 «Последняя встреча»**

Представьте себе, что занятия уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это "здесь и теперь".

### **Упражнение 61 «Чемодан в дорогу»**

Группа садится по кругу.

Инструкция:

Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, сто называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

### **Упражнение 62 «Спасибо за приятное занятие»**

### **Упражнение 63 «Прощание, обсуждение достигнутых результатов».**