

Министерство образования и науки РФ

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»**

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ОБРАЗОВАНИЯ

А.Ф. Минуллина, О.А. Гурьянова

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Казань
Издательство «Бриг»
2015

УДК 159.98
ББК 88.4
М62

Печатается по решению кафедры общей и практической психологии
ФГАО УВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Научный редактор:

Валеева Р.А., доктор педагогических наук., профессор

Рецензенты:

Фролова А.В., кандидат психологических наук, доцент

Макаричева Э.В., кандидат медицинских наук, доцент

Минуллина А.Ф., Гурьянова О.А.

М62 Тренинг личностного роста: Методическое пособие.— Казань:
Издательство «Бриг», 2015. — 96 с.

Предлагаемое учебное пособие представлено посвящено тренингу личностного роста, включенного в учебный процесс в качестве дисциплины по выбору. В пособии кратко изложены теоретические основы тренинга личностного роста, основные подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии, также особенности организация и проведения тренинга. Отдельный раздел содержит описание основных психотерапевтических техник и упражнений, используемых в рамках тренинга личностного роста.

Учебное пособие предназначено для студентов педагогических и психологических вузов.

Учебное пособие опубликовано в рамках реализации Проекта по модернизации педагогического образования Ф-91.055 "Разработка и апробация новых модулей и правил реализации основной образовательной программы бакалавриата по укрупненной группе специальностей "Образование и педагогика" (направление подготовки - Психолого-педагогическое образование), предполагающих академическую мобильность студентов вузов педагогического профиля (непедагогических направлений подготовки) в условиях сетевого взаимодействия".

УДК 159.98
ББК 88.4

ISBN 978-5-98946-155-4

© Казанский (Приволжский)
федеральный университет, 2015
© Минуллина А.Ф., Гурьянова О.А., 2015
© Оформление.
Издательство «Бриг», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Теоретические основы тренинга личностного роста.....	4
1.1. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии	4
1.2. Понятие "Личностный рост". Критерии личностного роста.....	12
1.3. Список литературы.....	15
Раздел 2. Организация и проведение тренинга личностного роста.....	17
2.1. Понятие тренинг. Типологии и классификации тренингов.....	17
2.2. Специфические черты и принципы тренинга личностного роста.....	19
2.3. Особенности деятельности ведущего тренинга личностного роста.....	21
2.4. Список литературы.....	27
Раздел 3. Основные психотерапевтические техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста.....	29
3.1. Разминочные, разогревающие техники и упражнения.....	29
3.2. Техники и упражнения, направленные на сплочение группы.....	38
3.3. Техники и упражнения, направленные на самопознание.....	51
3.4. Релаксационные и медитативные техники.....	68
Рекомендуемая литература.....	87
Приложение 1. Контрольные вопросы для самостоятельной работы.....	91
Приложение 2. Тестовые задания для оценки освоения теоретического материала.....	95

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИНГА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

1.1. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии

Проблемы личности, ее развития и управления формированием относятся к числу фундаментальных направлений психологии. Теоретическое и экспериментальное исследования механизмов и условий развития личности уже давно образуют самостоятельную область психологии. «Уже с момента зарождения научной психологии было подмечено, что личность представляет собой не только множественность, но и одновременно структуру. Эта структура подчиняется общим законам, и для изучения индивидуального своеобразия личности необходимо знание общей структуры психики» [цит. по 1, с.258].

Проблема исследования личности и закономерностей ее развития сохраняет свою актуальность и на современном этапе развития психологии. В психологической науке выделяется несколько основных подходов к изучению личности. При этом каждый подход имеет свою теорию, свои представления о процессах развития личности, о ее свойствах и структуре, свои методы их измерения.

В плане структуры авторами выделяются три уровня анализа личности как психологического образования: свойства отдельных «элементов» личности, компоненты («блоки») личности и свойства целостной личности. Соотношение свойств и блоков личности всех трех уровней называют структурой личности [10, с.272]. Некоторые теории, а иногда и разные авторы в рамках одной и той же теории, обращают внимание не на все уровни, а лишь на один из них. Название элементов и блоков личности при этом сильно варьируют. Отдельные свойства часто называют чертами, диспозициями, особенностями характера, качествами, факторами, шкалами личности, блоки – компонентами, сферами, инстанциями, аспектами, подструктурами [10, с.273].

Однако в данной работе фокус внимания помещен не на структуру личности как статичное, оформленное образование, а на те факторы, благодаря или вопреки которым сложились те или иные черты, свойства, способности и их сочетания. К сожалению, в психологии пока отсутствует единая теоретическая концепция развития личности в онтогенезе, но обратной стороной этого обстоятельства является множество различных подходов и школ, каждый из которых более или менее успешно характеризует, объясняет и пытается предсказать определенный аспект функционирования и развития личности.

В классической психоаналитической традиции личность, функционируя как единое целое, включает в себя Ид как биологическую составляющую, Эго — как психологическую составляющую и Суперэго —

как социальную [10, с.273-274]. Общий ход развития личности приводит к усилению структур Суперэго и Эго, а социализация и социальная адаптация личности происходят в результате вытеснения влечений и переключения энергии на санкционированные обществом объекты. Внутриличностные конфликты сопровождаются повышением тревоги, справляясь с которой человек использует различные механизмы психологической защиты. В результате его поведение становится «правильным», он успешно адаптируется к окружающей его социальной среде.

Несколько иначе понимают структуру личности и ее генезис более поздние последователи психодинамического взгляда на личность – Э.Фромм, К.Хорни, Г.Салливан. Согласно Э.Фромму, структуру личности определяют экзистенциальные потребности (потребности в установлении связей, в преодолении, в корнях, в идентичности, в системе взглядов и преданности) [13]. Здесь личность – это целостность врожденных и приобретенных психических свойств, характеризующих индивида и делающих его уникальным. Под приобретенными свойствами автор понимал прежде всего различия в характере, представляющие проблему этики и свидетельствующие об уровне, достигнутом индивидом в искусстве жить.

Основу личности, по К.Хорни, составляют невротические потребности, в том числе потребности в любви, привязанности и доверии, в руководящем партнере, в ограничениях, во власти, в эксплуатации, в общественном признании, в восхищении собой, в честолюбии, в самодостаточности и независимости, в безупречности [14]. С точки зрения К.Хорни, решающим фактором развития личности являются социальные отношения между ребенком и родителями, прежде всего касающиеся двух важнейших тенденций детства – стремления к удовлетворению своих желаний и стремления к безопасности. Причем ведущей является последняя тенденция: удовлетворение потребности в безопасности ведет к формированию здоровой личности; и наоборот – поведение родителей, препятствующих этому (насмешки, невыполнение обещаний, гиперопека, оказание явного предпочтения братьям и сестрам и т. п.), ведет к развитию у ребенка базальной тревоги – ощущения одиночества и беспомощности перед лицом потенциально опасного мира.

Как отмечает Д.Я.Райгородский, с точки зрения Г.Салливана, личность – это некая гипотетическая сущность, которая не может быть оторвана от межличностных ситуаций, и межличностное поведение являет все, что может быть рассмотрено как личность. Поэтому Г.Салливан подчеркивал, что единицей научного анализа должна стать межличностная ситуация. Ребенок с первого дня жизни является частью межличностной ситуации и на протяжении остальной жизни остается в составе социального поля [10, с.275].

Современные теории, развивающиеся в направлении психодинамического подхода (М.Балинт, Дж.Боулби, Д.Винникотт), фокусируют свое внимание уже не на феноменах внутриличностной

динамики, а на процессах межличностного взаимодействия ребенка и родительских фигур на ранних этапах онтогенеза. Ценным для данного исследования является описание механизмов нормально развивающихся отношений привязанности в раннем детстве и отклонений от нормативного развития. В современном психоанализе достаточно подробно рассмотрены проблемы идентификации, обозначения личностных границ, формирования привязанностей. Именно в этой группе теорий достаточно подробно (хотя и не всегда экспериментально обоснованно) описаны механизмы и условия развития тех или иных паттернов взаимодействия человека с миром, особенностей его системы отношений с социальным окружением.

В рамках гуманистического подхода (А.Маслоу, К.Роджерс), отмечает Д.Я.Райгородский, личность – это внутренний мир человеческого «Я», возникающий как результат процесса самоактуализации, а структура личности – это индивидуальное соотношение «реального Я» и «идеального Я», а также индивидуальный уровень развития потребностей в самоактуализации [10, с.277]. Сущность социальной адаптации – в оптимальном взаимодействии личности и среды. Основным критерий развития личности – степень интеграции личности и среды. Целью социальной адаптации человека является достижение духовного здоровья и соответствия ценностей личности ценностям социума. В процессе социализации человек стремится к достижению своих жизненных целей, личностному росту, развивая и используя свой творческий потенциал. Критерий социальной адаптации – здоровая, успешная, творческая личность. Однако, будучи очень продуктивным в плане описания критериев и условий формирования здоровой «самоактуализирующейся» личности, представителям гуманистического подхода не удалось вскрыть закономерности самого развития и возможных отклонений от этой идеальной траектории.

Когнитивная модель (Д.Баннистер, Дж.Келли, Ф.Франселла,) так же не очень эффективна в понимании закономерностей формирования личности, но хорошо описывает структуру личности как систему организованных личностных конструктов, в которых перерабатывается (воспринимается и интерпретируется) личный опыт человека [10, с.279].

В поведенческой модели (А.Бандура, Д.Зиглер, Дж Роттер, Б.Скиннер, А.Хьелл, Дж.Уотсон) личность – это система социальных навыков и условных рефлексов, с одной стороны, и система внутренних факторов: самооффективности, субъективной значимости и доступности – с другой. Структура личности – это сложно организованная иерархия рефлексов или социальных навыков, в которой ведущую роль играют внутренние блоки самооффективности, субъективной значимости и доступности [10, с.283]. Развитие личности с точки зрения поведенческого подхода – процесс и результат научения. В ходе социализации окружающие ребенка взрослые одобряют, подкрепляют одни модели поведения и не поддерживают другие. В результате личность формирует поведение, соответствующее или

несоответствующее ожиданиям социума. В первом случае говорят о социально адаптированной личности, во втором случае имеет место социальная дезадаптация.

В рамках диспозиционного подхода (В.С.Мерлин, В.Д. Небылицин, Г.Олпорт, И.П.Павлов, В.М.Русалов), личность – это сложная система формально-динамических свойств (темперамента), черт и социально-обусловленных свойств. Структура личности – это организованная иерархия отдельных биологически детерминированных свойств, входящих в определенные соотношения и образующих определенные типы темперамента и черт, а также совокупность содержательных свойств, составляющих проприум человека [10, с.285]. И.П.Павлов в зависимости от связи между второй и первой сигнальными системами выделил три типа личностей: художественный, мыслительный, смешанный. Основоположники конституциональной теории поведения личности Е.Кречмер, В.Шелдон высказали идею об отличиях в психической сфере индивидов в зависимости от их телодвижения [4].

По мнению основоположника теории черт Г.Олпорта, личность – динамическая организация тех психофизиологических систем индивида, которые определяют единственные способы приспособляемости к внешней среде в смысле характеристических способов поведения и переживания. Черта – это предрасположенность человека вести себя сходным образом в различное время и в различных ситуациях [4].

В рамках деятельностного подхода (К.А.Абульханова-Славская, А.В.Брушлинский, А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн и др.), личность – это сознательный субъект, занимающий определенное положение в обществе и выполняющий социально полезную общественную роль. Структура личности – это сложно организованная иерархия отдельных свойств, блоков (направлений, способностей, характера, самоконтроля) и системных экзистенциально-бытийных целостных свойств личности [10, с.289].

Этот взгляд имеет ряд общих черт с поведенческой теорией личности. Основным его достоинством, особенно в контексте настоящего исследования, является глубокий теоретический и эмпирический анализ деятельности как главного источника и процесса развития личности. Деятельность понимается как сложная динамическая система взаимодействий субъекта (активного человека) с миром (обществом), в процессе которого формируются свойства личности [10, с.290].

Многообразие направлений в рамках деятельностного подхода к изучению личности, к выявлению и определению компонентов, составляющих ее психологическую структуру, и закономерностей ее развития позволяет выделить различные аспекты психологического исследования. Исходя из общепсихологической трактовки личности как "системного" (общественного) качества человека (А.Н.Леонтьев) и конкретизируя это качество как субъектный уровень включенности человека в мир, можно выделить в отечественной психологии следующие направления

исследований. Это исследования личности как субъекта жизнедеятельности и жизненного пути человека (К.А.Абульханова-Славская, В.С.Мерлин, В.Н.Мясищев), исследования личности как субъекта предметной деятельности (Б.Ф.Ломов, В.Д.Шадриков) и как субъекта общения (Г.М.Андреева, А.А.Бодалев, А.А.Леонтьев, Б.Ф.Ломов, А.В.Петровский и др.).

Так, А.Н.Леонтьев подходит к рассмотрению понятия «личность» с позиции анализа понятия «деятельность». «Анализ движения деятельности и порождаемых им форм психического отражения, - отмечает А.Н.Леонтьев, - приводит к необходимости ввести понятие о конкретном субъекте, о личности как о внутреннем моменте деятельности» [цит. по 5, с.170]. Автор рассматривает личность как предмет психологического исследования, различные подходы к изучению личности, соотношение категорий «индивид» и «личность», связь категорий «мотивы», «эмоции» и «личность», деятельность как основание личности и процесс формирования личности. Личность, как и индивид, по А.Н.Леонтьеву, представляет собой продукт интеграции процессов, осуществляющих жизненные отношения субъекта [5].

В психологических теориях личности, по выражению А.Н.Леонтьева, наблюдаются смещения и противопоставления различных подходов к исследованию личности. Однако имеются общие положения о личности, принимаемые с теми или иными оговорками всеми авторами. Одно из них состоит в том, что «личность представляет собой некое неповторимое единство, некую целостность». Другое положение заключается в признании за личностью роли «высшей интегрирующей инстанции, управляющей психическими процессами». «Личность «определяется природой» самих порождающих его отношений: это специфические для человека общественные отношения, в которые он вступает в своей предметной деятельности» [цит. по 5, с.172]. При этом автором подчеркивается, что при всем многообразии форм и видов деятельности общественные отношения предполагают сознательное регулирование, то есть сознание, а на известных этапах развития также и самосознание.

Более полно взаимосвязь элементов в структуре личности отражена в концепциях личности А.Г.Ковалева и В.Н.Мясищева [6], которые выделяют в качестве основных структурных особенностей личности соотношение социальных и индивидуальных тенденций синтеза свойств личности. Т.е. личность рассматривается как система функционирования тех или иных свойств, процессов и состояний личности на структурном уровне.

В современной отечественной психологии кроме структурных описаний личности развиваются концепции, выделяющие динамические аспекты психической регуляции и разрабатывающие описание психики как процесса. В отечественной психологии начало теоретическим исследованиям в этом направлении было положено работами Б.Г.Ананьева, С.Л.Рубинштейна и др. По С.Л.Рубинштейну, личность – это относительно

поздний продукт общественно-исторического и онтогенетического развития человека, она выступает как воедино связанная совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия (в эти внутренние условия включаются и психические явления - психические свойства и состояния личности) [12]. В отличие от А.Н.Леонтьева, С.Л.Рубинштейн и его последователи (К.А.Абульханова-Славская, А.В.Брушлинский) подчеркивают, что деятельность личности (и сама личность) понимается не как особая разновидность психической активности, а как реальная, объективно наблюдаемая практическая, творческая, самостоятельная деятельность конкретного человека.

Среди многих работ по теории личности в отечественной психологии выделяются работы Б.Г.Ананьева, А.Г.Ковалева, В.Н.Мясищева, К.К.Платонова, расхождения между которыми в толковании понятия личности характерны для современного состояния проблемы. А.Г.Ковалев ставит вопрос о целостном духовном облике личности, его происхождении и строении как вопрос о синтезе сложных структур: темперамента (структуры природных свойств), направленности (система потребностей, интересов и идеалов), способностей (система интеллектуальных, волевых и эмоциональных свойств). Все эти структуры, по мнению Б.Г.Ананьева, возникают из взаимосвязи психических свойств личности, характеризующий «устойчивый, постоянный уровень активности, обеспечивающий наилучшее приспособление индивида к воздействующим раздражителям вследствие наибольшей адекватности их отражения. В процессе деятельности свойства определенным образом связываются друг с другом в соответствии с требованиями деятельности» [цит. по 1, с.259]. Так складываются сложные структуры, синтезом которых является личность.

В.Н.Мясищев сформулировал одно из важнейших в советской психологии принципиальных положений теории личности. Он подчеркивал, что система общественных отношений, в которую оказывается включенным каждый человек со времени своего рождения и до смерти, формирует его субъективные отношения ко всем сторонам действительности. И эта система отношений человека к окружающему миру и к самому себе является наиболее специфической характеристикой личности, более специфической, чем темперамент, характер и способности. Это положение концепции В.Н.Мясищева для данного исследования имеет методологическое значение. Разделяя взгляды В.Н.Мясищева на развитие личности как процесс формирования системы отношений, целесообразным и необходимым было включить аспект отношений в эмпирическое исследование диссертационной работы. Развитие отношений в структуре личности человека происходит, согласно В.Н.Мясищеву, в результате отражения им на сознательном уровне сущности объективно существующих социальных отношений. Именно эта макро-и-микро-социальная среда, способствуя формированию и проявлению потребностей, интересов и склонностей человека, действуя в связи с

особенностями его организма, создает неповторимо своеобразную личность [6].

Иначе представляет себе уровень интеграции в структуре личности К.К.Платонов. Он подчеркивает необходимость более точного определения этого понятия, говоря о динамической функциональной структуре личности и указывая на возможности более детальной и более общей характеристики. «Наиболее общей структурой личности является отнесение всех ее особенностей и черт к одной из четырех групп, образующих четыре основные стороны личности...» [цит. по 9, с.37]. К таким группам автор относит: 1) социально обусловленные особенности (направленность, моральные качества); 2) биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, инстинкты, простейшие потребности); 3) опыт (объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек); 4) индивидуальные особенности различных психических процессов. Взаимосвязь между этими группами особенностей при ведущей роли социально обусловленных свойств образует структуру личности, являющуюся, по К.К.Платонову, наиболее высоким уровнем интеграции в сфере явлений личности.

Согласно Б.Г.Ананьеву, в структуру личности входят такие свойства, как: 1) определенный комплекс коррелируемых свойств индивида (возрастно-половых, нейродинамических, конституционно-биохимических); 2) динамика психофизиологических функций и структура органических потребностей, также относимых к индивидуальным свойствам; высшая интеграция индивидуальных свойств представлена в темпераменте и задатках; 3) статус и социальные функции-роли; 4) мотивация поведения и ценностные ориентации; 5) структура и динамика отношений. Личность, по Б.Г.Ананьеву, формируется в процессе индивидуально-психологического развития, выступающего в трех плоскостях: 1) онтогенетическая эволюция психофизиологических функций; 2) становление деятельности и история развития человека как субъект труда, познания и общения; 3) жизненный путь человека (история личности) [1, с.266-268].

Попытка рассмотреть структуру личности по основанию социальных отношений или как производную от социальной структуры общества осуществлена С.И.Коном. Автор использует для описания личности следующие понятия: “социальная позиция” (место индивида в системе социальных отношений), “социальная роль” (социально значимая функция индивида), “социальные интересы” (единство выражения внутренней, то есть деятельностной сущности и отражения объективного мира) и “ценностные ориентации” [3].

По мнению Л.С.Выготского, личность – понятие социальное, оно охватывает надприродное, историческое в человеке. Она не врожденна, но возникает в результате культурного развития. «История культурного развития ребенка приводит нас к истории развития личности», - писал Л.С.Выготский [2, с.261].

Концепция Л.С.Выготского и отечественная теория деятельности имеют для настоящего исследования методологическое значение. Во-первых, используется тезис Л.С.Выготского об интерпсихической природе интрапсихических процессов. Во-вторых, в качестве основного универсального механизма формирования психических структур, вслед за отечественными авторами, принимается интериоризация. И, в-третьих, разделяется позиция отечественных авторов в понимании личности как субъекта и продукта отношений.

Историческим продолжением теоретических положений Л.С.Выготского стали работы психологов Харьковской школы (Л.И. Божович, А.В.Запорожец, А.Н.Леонтьев др.). Они показали, что в основе развития лежит не общение языкового типа, а непосредственная практическая деятельность субъекта. В многочисленных исследованиях А.В.Запорожца, А.Н.Леонтьева, Д.Б. Эльконина и их сотрудников была показана зависимость содержания и хода процессов развития от строения внешней предметной деятельности.

Более подробно критерии и условия развития личности исследованы в работах Л.И.Божович. С точки зрения Л.И.Божович, целостная структура личности определяется ее направленностью; главным фактором формирования личности ребенка продолжает оставаться взрослый человек, поддержка и одобрение которого составляют необходимое условие «уравновешанности» ребенка с окружающей его средой и переживания им эмоционального благополучия [15]. Критериями развития личности Л.И.Божович считает: 1) способность к опосредованному поведению – способность преодолевать непосредственные побуждения ради социально значимых мотивов; 2) способность к сознательному руководству собственным поведением (сознательное соподчинение мотивов).

Интересна и плодотворна концепция персонализации А.В.Петровского. Он дает следующее определение личности: «Личностью в психологии обозначается системное социальное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении, характеризующее уровень и качество представленности общественных отношений в индивиде» [8, с.14]. Ядром концепции развития личности А.В.Петровского являются проблема «значимого другого» и феномен отраженной субъектности. А.В.Петровский говорит о наличии в структуре личности интраиндивидуальных и метаиндивидуальных составляющих, которые существуют, проявляются и формируются в системе межличностных отношений ребенка со значимым взрослым [7].

Таким образом, если обобщить определения понятия «личность», существующие в рамках различных психологических теорий и школ, то можно сказать, что личность традиционно понимается как «синтез всех индивидуальных характеристик индивида в уникальную структуру, которая опирается и изменяется в результате адаптации к постоянно меняющейся среде» и «...в значительной мере формируется реакцией окружающих на

поведение данного индивида». Личность – это социальное по своей природе, относительно устойчивое и прижизненно возникающее психологическое образование, представляющее собой систему мотивационно - потребностных отношений, опосредующих взаимодействия субъекта и объекта. Такое понимание соответствует отечественной психологии (Л.И.Божович, Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн и др.). Из приведенного обобщенного определения личности следует, что: личность является атрибутивной характеристикой каждого человеческого субъекта, но не самим этим субъектом; личность является психологической характеристикой субъекта, которая регулирует его отношения с объективной – физической и социальной действительностью.

Оставаясь на позициях отечественной психологии в понимании процессов развития личности, при планировании эмпирического исследования и на этапе интерпретации данных мы придерживаемся следующих положений. Личность, как и все специфически человеческое в психике человека, формируется путем присвоения индивидом социально выработанного опыта – системы представлений о нормах и ценностях жизни человека; о его общей направленности, поведении, отношениях к другим людям, к себе, к обществу в целом. В результате творческого присвоения социального опыта и проживания человеком определенных социальных ситуаций происходит формирование мотивов, свойств и способностей личности – тех аспектов личности, которые и стали объектом исследования в настоящей работе.

1.2. Понятие "личностный рост". Критерии личностного роста

В отечественной психологии и педагогике сегодня стали очень распространенными, даже модными слова “самореализация личности”, “самоактуализация”, “личностный рост” и т. п. Наиболее полная и содержательная трактовка этих понятий (в частности "личностный рост") предложена одним из сторонников гуманистической психологии К.Роджерсом в рамках его личностно-центрированного подхода.

Согласно гуманистическим представлениям, личностный рост (ЛР) — это: не усвоение каких-либо знаний (включая и этические); не освоение какой-либо деятельности, и уж тем более — “общественно-полезной”; не формирование устойчивой “системы ценностных ориентации”; не “присвоение ребенком общественной человеческой сущности”; не формирование “активной жизненной позиции”; не развитие “способности созидать новые формы общественной жизни”; не освоение “образа идеального взрослого” [11].

Главный психологический смысл ЛР — освобождение, обретение себя и своего жизненного пути, самоактуализация и развитие всех основных личностных атрибутов. А взаимодействие личности с собственным

внутренним миром в целом не менее значимо, нежели с миром внешним. Полноценный ЛР возможен только в том случае, если интраперсональность не будет подавляться интерперсональностью и если между всеми тремя вершинами “треугольника развития” не будет борьбы или пренебрежительного игнорирования, а будет конструктивное сотрудничество, диалог [11].

Личностный рост не тождествен продвижению человека по “лестнице возрастов”; это сложный многоаспектный процесс, следующий своей внутренней логике и имеющий всегда индивидуально-своеобразную траекторию. Есть основания говорить лишь о самом общем “основном законе личностного роста”, который, опираясь на известную формулу К.Роджерса “если — то” (Rogers C., 1959), можно сформулировать так: если есть необходимые условия, то в человеке актуализируется процесс саморазвития, естественным следствием которого будут изменения в направлении его личностной зрелости. Иными словами, именно эти изменения — их содержание, направленность, динамика — свидетельствуют о процессе ЛР и могут выступать в качестве критериев ЛР.

При полноценном ЛР эти изменения затрагивают взаимоотношения личности как с внутренним миром (интраперсональность), так и с внешним миром (интерперсональность). Соответственно и критерии ЛР складываются из интраперсональных и интерперсональных [11].

Критерии личностного роста [11].

1. Интраперсональные критерии:

1.1. Принятие себя. Это означает признание себя и безусловную любовь к себе такому, каков я есть, отношение к себе как “личности, достойной уважения, способной к самостоятельному выбору” (Роджерс К., 1993, с.69), веру в себя и свои возможности, доверие собственной природе, организму. Последнее следует подчеркнуть особо, так как в данном случае доверие к себе не означает лишь веру в возможности сознательного “Я” (тем более — лишь в силу своего интеллекта), но также понимание того, что “цельный организм может быть — и часто является — мудрее, чем его сознание” (Роджерс К., 1994, с. 242).

1.2. Открытость внутреннему опыту переживаний. “Опыт переживаний” — одно из центральных понятий в гуманистической психологии, | используемое для обозначения сложного непрерывного процесса (“потока”) субъективного переживания событий внутреннего мира (включающих и отражение событий мира внешнего). Чем более сильная и зрелая личность — тем более она свободна от искажающего влияния защит и способна прислушаться к этой внутренней реальности, отнестись к ней как к достойной доверия и “жить настоящим”.

1.3. Понимание себя. Как можно более точное, полное и глубокое представление о себе и своем актуальном состоянии (включая реальные свои переживания, желания, мысли и т. д.); способность увидеть и услышать себя

подлинного, сквозь наслоения масок, ролей и защит; адекватная и гибкая “Я”-концепция, чувствительная к актуальным изменениям и ассимилирующая новый опыт, сближение “Я”-реального и “Я”-идеального — вот основные тенденции ЛР по этому критерию.

1.4. Ответственная свобода. Во взаимоотношениях с самим собой это означает прежде всего ответственность за осуществление своей жизни именно как своей, осознание и принятие своей свободы и субъектное (своего, как говорил М. М. Бахтин, “не-алиби-в-бытии”). Это также означает “внутренний локус оценивания” — ответственность за выбор ценностей и вынесение оценок, независимость от давления внешних оценок. И, наконец, это ответственность за актуализацию своей индивидуальности и самобытности, за то, чтобы остаться верным себе.

1.5. Целостность. Важнейшее направление ЛР — усиление и расширение интегрированности и взаимосвязанности всех аспектов жизни человека, а особенно — целостности внутреннего мира и самой личности. Точнее было бы говорить о сохранении и защите целостности, которой человек обладает изначально. Как подчеркивал К. Роджерс, с самого начала “младенец... является интегрированным и целостным организмом, постепенно индивидуализирующимся” (П. Тиллих, К. Роджерс., 1994, с. 140). Проблема в том, чтобы эти нарастающие индивидуализированность и дифференцированность не вели к утрате внутреннего единства человека, к потере конгруэнтности, к разрывам или диспропорциям, например, между интеллектом и чувствами, “Я”-реальным и “Я”-идеальным и вообще между личностью и организмом. Целостность и конгруэнтность являются непременным условием эффективной регуляции жизни человека.

1.6. Динамичность. Внутриличностное единство и согласованность не означают косности и завершенности. Наоборот, личность существует в постоянном, непрерывном процессе изменений. В этом смысле зрелая личность — это непременно становящаяся личность, т. е. рост личности есть способ ее существования. Поэтому важнейший критерий ЛР — динамичность, гибкость, открытость изменениям и способность, сохраняя свою идентичность, развиваться через разрешение актуальных противоречий и проблем и постоянно “быть в процессе” — “скорее быть процессом зарождающихся возможностей, чем превратиться в какую-то застывшую цель” (Роджерс К., 1994, с. 221).

2. Интерперсональные критерии:

2.1. Принятие других. В интерперсональном направлении ЛР проявляется прежде всего в динамике отношения к другим людям. Личность тем более зрелая, чем в большей мере она способна к принятию других людей такими, какие они есть, к уважению их своеобразия и права быть собой, к признанию их безусловной ценностью и доверию им. А это, в свою очередь, связано с “основополагающим доверием к человеческой природе” и чувством глубинной сущностной общности между людьми.

2.2. *Понимание других.* Зрелая личность отличается свободой от предрассудков и стереотипов, способностью к адекватному, полному и дифференцированному восприятию окружающей действительности вообще и в особенности — других людей. Важнейший критерий ЛР — готовность вступать в межличностный контакт на основе глубокого и тонкого понимания и сопереживания, эмпатии.

2.3. *Социализированность.* ЛР ведет ко все более эффективному проявлению фундаментального стремления человека — к конструктивным социальным взаимоотношениям. Человек в контактах с другими становится все более открытым и естественным, но при этом — более реалистичным, гибким, способным компетентно разрешать межличностные противоречия и “жить с другими в максимально возможной гармонии”: (The Carl Rogers..., 1989, p. 251);

2.4. *Творческая адаптивность.* Важнейшее качество зрелой личности — готовность смело и открыто встречать жизненные проблемы и справляться с ними, не упрощая, а проявляя “творческую адаптацию к новизне конкретного момента” (Ibid.) и “умение выразить и использовать все потенциальные внутренние возможности” (Роджерс К., 1994,1 с. 81) [11].

Естественно, изменения в каждом из этих направлений ЛР происходят (если происходят) в соответствии со своими специфическими закономерностями. В то же время это процесс целостный, взаимосвязанный и рост в одном “личностном измерении” способствует продвижению в других.

1.3. Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды / Б.Г.Ананьев Т. 1. – М., 1980. – С.25-36.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6 т. / Л.С.Выготский. – М., 1984. – т.4. – С.40-111.
3. Кон И.С. В поисках себя / И.С.Кон. – М.: Политическая литература, 1984. – С.24-35.
4. Краткий психологический словарь / Под ред.А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – М.: Педагогика-Пресс, 1985. – 432с.
5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н.Леонтьев. – М.: Политиздат, 1977. –340с.
6. Мясищев В.Н. Личность и неврозы / В.Н.Мясищев. – Л.: Медицина, 1960. – 426с.
7. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь / А.В.Петровский, М.Г.Ярошевский. – М.: Педагогика-Пресс, 1985. – 432с.
8. Петровский А.В. Принципы отраженной субъективности в психологическом исследовании личности / А.В.Петровский // Вопр.психол. – 1985, - С.17-30.

9. Платонов К.К. Структура и развитие личности / К.К.Платонов. – М., 1986. – 256с.
10. Райгородский Д.Я. Теории личности в западноевропейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности / Д.Я.Райгородский. – Самара: Изд. "Бахрах", 1996. – С.24-56.
11. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М, 1994.
12. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира / С.Л.Рубинштейн. – М.: Изд-во АН СССР, 1957. – 328с.
13. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э.Фромм. – М., 1994. – 251с.
14. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К.Хорни. – М.: Прогресс-Универс, 1993. – 480с.
15. Хрестоматия по возрастной психологии / ред. Д.И. Фельдштейн. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – С.37-54.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИНГА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

2.1. Понятие "тренинг". Типологии и классификации тренинга

Тренинг (от англ. train – обучать, воспитывать) – это систематическая тренировка или совершенствование определенных навыков и поведения участников тренинга.

Цели тренинговой группы:

- исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении;
- улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;
- изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми;
- развитие самосознания и самоисследование участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;
- содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

В психологической литературе представлены разнообразные типологии тренинговых форм работы.

В классификации Х. Миккина в основу выделения различных видов тренинга положены особенности организации. Так он выделяет следующие виды тренингов:

- любительский тренинг характерен для начальной стадии освоения метода, когда инициатор его проведения выступает тренер-энтузиаст, а участники мотивированны случайными причинами и любопытством. Работа тренера свободна от внешнего контроля и проводится за счет личного времени участников;
- институционализированный тренинг отличается от любительского переходом инициативы его проведения от тренера к организации-заказчику, которая в праве предъявлять к тренеру ряд требований (продолжительность, четкость целей, контроль эффективности);
- психокоррекционный тренинг – разновидность психологической помощи.

А.И. Палей выделяют три класса тренинга по направленности:

- Субъект- субъект — социально-психологический тренинг в различных модификациях.
- Субъект-объект - интеллектуальный тренинг, целью которого является развитие интеллектуального потенциала личности, повышение

эффективности решения профессиональных и личностных проблем.

- Тренинг интраличностный направленности, к которым относятся группы личностного роста и их разновидности.

Существует типология, согласно которой различные программы тренинга разделяется в зависимости от обращения к конкретной проблематике личности, целей, которые ставятся перед группой. В ней выделены 5 типов групповой работы:

- «Я-Я» - группы, направленные на изменения на уровне личности, личностный рост; главные источники преобразований внутриличностные;
- «Я-Другие» - группы направленные на изменения в межличностных отношениях, исследование того, как происходит процесс межличностного влияния в зависимости от того или иного способа поведения;
- «Я-Группа» - группы направленные на взаимодействие личности и группы как социальной общности, стили взаимодействия с группой;
- «Я-Организация» - группы, ориентированные на изучении и развитие опыта межличностного и межгруппового взаимодействия;
- «Я-профессия» - группы, ориентированные на субъектов конкретной профессиональной деятельности.

Кроме того, существует общепринятая классификация видов психологического тренинга, представленная в таблице 1.

Таблица 1.

Классификация видов психологического тренинга

Основание классификации	Вид тренинга
1. По форме проведения	1) индивидуальный 2) групповой
2. По составу	Реальные группы
3. По композиции	1) Однородные группы (пол, возраст, культуральным особенностям, профессии, региональным особенностям, мотивации, индивидуально-психологическим характеристикам). 2) Неоднородные группы
4. По уровню изменений	1) Субъектные 2) Личностные
5. По организации	1) Фрагментарный тренинг 2) Программированный тренинг
6. По целям и задачам	1) Коммуникативный 2) Мотивационный

Формы тренингов

1. Тренинг как своеобразная форма дрессуры.

2. Тренинг как *тренировка* (уверен.поведения, общения, публичного выступления, презентации, стресс-менеджмент, лидера).
3. Тренинг как *форма активного обучения*, целью которого является прежде всего передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков.
4. Тренинг как *метод создания условий для самораскрытия участников* (тренинг самопознания, личностного роста).

Формы групповой работы в тренинге

- За основу классификации предложенных тренинговых форм взят принцип расширения социальных контактов участников тренинга.
- Индивидуальная работа. Основная цель этой формы тренинговой работы – помочь участникам понимать себя. «Моя родословная»
- Парная работа. Цель научить слушать и слышать другого человека, вести диалог. Предпочтительны смешанные пары. «Груша-Яблока»
- Малая группа (3-4 человека). Такая форма позволяет взаимодействовать участнику с малой группой, рассматривая ее как социальная модель.
- Малая большая группа 7-8 человек. Расширение социального опыта общения в большой группе людей
- Карусель общая работа в два круга. Формирование коммуникативных навыков в быстро меняющейся ситуации.
- Аквариум. Цель дать возможность участникам увидеть со стороны других участников, демонстрирующих различные виды поведения, а также вовлечь в работу пассивных участников.
- Большой тренинговый круг. Цель – освоение общения с большой группой людей.

2.2. Специфические черты и принципы тренинга личностного роста

Специфические черты тренинга личностного роста:

1. *нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии*
2. *наличие более или менее постоянной группы* (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух-пяти дней (так называемые группы-марафоны);
3. *определенная пространственная организация* (чаще всего – работа в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);
4. *применение активных методов групповой работы;*

5. *атмосфера раскованности и свободы общения* между участниками, климат психологической безопасности.
6. *акцент на взаимоотношениях между участниками группы*, которые развиваются и анализируются в ситуации "здесь и теперь";
7. *соблюдение ряда принципов групповой работы*;

Принципы (нормы) работы тренинговой группы личностного роста:

1. Принцип и правило максимальной активности. Этот принцип опирается на известную из экспериментальной психологии идею: человек усваивает 10% из того, что слышит, 50% - что видим; 70% - что проговариваем, 90% - что делает сам человек. Активное поведение означает участие в упражнениях, наблюдении, играх.
2. Общение по принципу "*Здесь и теперь*".
3. Конфиденциальность. Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия.
4. Искренность и открытость. Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать.
5. Принцип и правило персонификации высказываний (принцип Я). Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: "я чувствую...", "мне кажется...". Запрещается использовать рассуждения типа: "мы считаем...", "у нас мнение другое..." и т. п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное "мы».
6. Принцип партнерского общения:
 - Общение на равных, уважение друг к другу (не перебивать, обращаться по имени).
 - Правило круга (пространство и общение).
 - Отсутствие критики и безоценочность высказываний.
7. Принцип обратной связи (важный момент тренинга – осознание своего поведения, поступков с целью саморегулирования, самоуправления. Средством такого осознания является обратная связь (обсуждение, обмен впечатлениями, видеозапись).
8. Принцип «*нуль-нуль*» (пунктуальность)

Преимущества групповой формы психологической работы

1. в группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем;
2. группа отражает общество в миниатюре,
3. возможность получения обратной связи;
4. поддержка от людей со сходными проблемами;

5. группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания
6. в группе участники могут идентифицировать себя с другими, "сыграть" роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения
7. групповая форма предпочтительней и в экономическом, временном плане.

2.3. Особенности деятельности ведущего тренинга личностного роста

Требования к ведущему

Тренер является реальной моделью желательного поведения для остальных участников тренинга. Ведущий тренинга ориентируется на наиболее перспективную позицию, направленную не на жесткую модификацию личности, путем искоренения нежелательных черт свойств, а на достижение их осознания, создания условий для повышения мотивации участников тренинга к конструктивным изменениям через адекватную обратную связь, показ продуктивных личностных и профессиональных проявлений, апробирование новых вариантов поведения и способов профессиональной деятельности, формирование и развитие необходимых специалистам навыков и умений.

Нежелательные качества претендентов на роль тренера по Х.Миккину:

1. аутичность, самодостаточность, появление психического пресыщения общением и падение мотивации к тренерской работе
2. неадекватная самооценка в сочетании с эмоциональной незрелостью, что может приводить к росту конфликтности, потребности в подтверждении собственной значимости.
3. снижение креативности, независимости, самостоятельности и стрессоустойчивости, приводящие к неадекватному росту энергетических затрат, утомляемости тренера.

Таблица 2.

Желательные качества тренера

Желательные качества тренера	Ошибки тренера
концентрация на участнике тренинга, желание и способность ему помочь	стремление ведущего использовать группу в собственных интересах
гибкость и терпимость к различным проявлениям участника	тенденции к манипулированию группой
эмпатичность, восприимчивость,	ориентация на драматичность

способность создавать атмосферу эмоционального комфорта и доброжелательности во время проведения занятий	группового процесса
аутентичность поведения, умение предъявлять группе подлинные эмоции и переживания	неконструктивность ограничения проявлений активности членов группы, постановка в жесткие рамки
энтузиазм оптимизм, вера в способности участников группы к изменению и развитию	отстраненность тренера групповом процессе
уравновешенность, терпимость к фрустрации и неопределенности, высокий уровень саморегуляции	отстраненность тренера групповом процессе
уравновешенность, терпимость к фрустрации и неопределенности, высокий уровень саморегуляции	наличие у тренера интенсивных неразрешаемых им личных проблем
уверенность в себе, позитивное самоотношение, адекватная самооценка	тенденция к сохранению позитивного отношения участников к тренингу и к ведущему в ущерб поставленным целям
Осознание, собственных конфликтных областей, потребностей, мотивов	невмешательство в групповой процесс при возникновении ситуаций, явно непереносимых конкретным участниками вследствие диагностических ошибок и регулятивных дефицитов ведущего
богатое воображение, интуиция	абсолютизация собственного профессионального опыта и неоправданный его перенос на работу с представителями других профессиональных групп
высокий уровень интеллекта	пренебрежение или не придание должного значения организационной культуре, в которой действуют проходящие тренинг специалисты.

Основные роли и стили руководства

Для тренинга характерно доминирование демократического стиля, однако иногда оправданно и необходимо использование авторитарного и попустительского стилей руководства. Авторитарность необходима в следующих случаях:

- когда задача группы жестко структурирована;
- когда члены группы испытывают сильный стресс;
- когда динамика группы настолько неясна для участников, что они не

могут точно и полно осознать, что происходит.

В личностных тренингах оправданно и продуктивно использование попустительского стиля руководства.

И. Ялом считает, что тренер при ведении занятий в группе может выступать в двух основных ролях:

1. *технический эксперт*. Исполнение этой роли предусматривает подробные комментарии ведущих процессов, происходящих в группе, поведенческих актов отдельных участников, а также его рассуждения и содержательное информирование, помогающее группе и ее участникам двигаться в направлении целей, стоящих перед тренингом.
2. *эталонный участник*. В этом случае тренер, добивается двух целей: демонстрации желательного поведения и усиления динамики социального научения через достижение группой независимости и сплоченности.

С. Крадохвил выделяет 5 основных ролей ведущего группы:

1. *активный руководитель*, (инструктор, учитель, режиссер, инициатор и опекун).
2. *аналитик*, характеризуется дистанцирование от участников группы и личностной нейтральной позицией.
3. *комментатор*, дающий толкование процессов, происходящих в группе, поведения участников.
4. *посредник*, периодически вмешивающийся в групповой процесс и направляющей его.
5. *член группы* – аутентичное лицо со своими индивидуальными особенностями и жизненными проблемами.

Беннет выделяет 5 ключевых направлений работы тренера:

1. *тренер* занят процессом обучения. Оказывает помощь участнику группы в обучении, обеспечивает обратную связь.
2. *проводник идей*. Ключевой функцией этой роли являются создание, обновление и проведение тренинговых программ. Тренер анализирует потребность в обучении, формулирует цель тренинга, а также готовит и обучает тренеров.
3. *консультант*. В рамках этой роли тренер проводит анализ проблем организации и найти способы их решения, одним из которых может быть тренинг.
4. *новатор*. Эта роль предполагает оказание поддержки и помощи организации в проведение эффективных изменений и решение проблем исполнения. Помогает осознать необходимость организационных изменений.
5. *руководитель*. В этой роли тренер занимается вопросами планирования, организации, управления и развития службы обучения. Определяет цели, формулирует политику и планы в области обучения.

Работа тренера на разных этапах тренинга.

Модель групповых процессов по К. Левину: «оттаивание-изменение-замораживание».

На первой стадии происходит уменьшение стабильности управляющих поведением деятельностью структур, ослабевает влияние прежних установок и ценностей участников тренинга. Низкая эффективность усвоенных ранее моделей поведения и деятельности вызывает чувство неуверенности и тревоги и как следствие готовность принять новые способы поведения и решения проблем.

Изменение действующих установок и связанных с ними стилевых особенностей, навыков и умений, а также представлений о себе происходит на втором этапе.

На третьем этапе происходит стабилизация тех новообразований, которые оказались наиболее эффективными.

С.И. Мокшанов выделяет следующие этапы группового процесса в тренинге:

- Этап создания работоспособности.
- Этап ориентации
- Этап изменений
- Завершающий этап.

Этап создания работоспособности. На данном этапе решается задача создания комфортной атмосферы в группе, которая позволяет снять напряжение и неопределенность, уточнить цели работы, и получить представление о принципах и правилах, которые будут действовать в группе.

Ориентирами для деятельности ведущего на этапе создания работоспособности являются следующие задачи:

- Диагностика группы в целом и каждого участник в отдельности.
- Привлечение внимания участников группы к идеям, повышающим вероятность создания персональных смыслов для участия в работе; акцентирование профессиональной значимости поставленных перед тренингом целей, их сочетание с личными, групповыми целями и целями организации;
- Создание реалистичных представлений о целях, содержании работы и коррекции ожиданий по отношению к результатам.
- Создание благоприятной возможности для симметричной активности всех участников группы, что связано с универсальной потребностью позитивно эмоционально контакте;
- Проведении первых конструктивных совместных действий, как начала создания истории группы.

При решении этих задач тренер опирается на результаты постоянной рефлексии. Три основных вопроса, которые задает себе тренер на протяжении всего тренинга:

- Какой цели я хочу достичь?
- Почему я хочу достичь этой цели?

- Какими методическими средствами я собираюсь ее достичь?

Ответ на второй вопрос дают диагностические следования тренера во время работы с группой. Объектами диагностики при этом являются:

- Содержательный план работы;
- Уровень развития и сплоченности группы, характер отношений, складывающихся между участниками, соотношение компетентности участников в содержании тренинга;
- Состояние каждого участника группы, его отношение к себе, к другим, к ведущему, к тренингу.

Кроме того, на данном этапе могут возникнуть различные проявления дефектов этапа подготовки, которые сказываются на работе ведущего. К ним относятся: индивидуальное и композиционные ошибки комплектования группы, мотивационные дефициты группы в целом и отдельных участников, неоправданные ожидания, сохраняющееся напряжение и тревожность. *Этап ориентации.* Предназначен для уточнения конкретизации каждым участником своих индивидуальных целей в тренинге. На данном этапе происходит акцентирование конфронтации участников тренинга с имеющимися у них ограничениями и ошибками. Это приводит к двум эффектам:

1. Активизации психологических защит участников, которые в зависимости от особенностей группы могут принимать разнообразные формы:
 - Объяснение своего поведения;
 - Агрессия на метод;
 - Переоформление ситуации, складывающейся на тренинге в неестественную, нереалистичную, не имеющую отношения к профессиональной реальности;
 - Агрессия на тренера, обвинение его в некомпетентности в конкретной профессиональной области;
 - Демонстрация незаинтересованности и отстраненности;
 - Защита партнеров по группе демонстрирующих неадекватное поведение или не справляющихся с проблемой;
 - Агрессия на позитивно настроенных к тренингу участников.
2. Отчетливая демонстрация участниками тренинга имеющихся у них ограничений и дефицитов в ряде случаев приводит к осязательному снижению порога критичности и готовности получить информацию о том, как следует себя вести, какие способы профессиональной деятельности являются наиболее эффективными, что противоречит принципиальному положению об активной и творческой позиции участников тренинга. Кроме того, может возникнуть непродуктивная зависимость участников от ведущего. Поэтому на данном этапе ведущий обращает внимание группы как на промахи и ошибки участников, так и на их сильные стороны, не высказывает оценок и создает условия для осознания

сущности целей тренинга. Тренер стремится, что бы у каждого участника был возможность выбора приемлемого для его действия с целью ориентации в предмете тренинга и осознания своих возможностей на данный момент.

Характерными эффектами этапа ориентации являются изменение мотивации, конкретизация и индивидуализация целей, завершение структурирования группы.

Этап изменений преследует цели апробации и освоения новых установок, умений, навыков. Ведущий создает условия для последовательного освоения способов деятельности и решения проблем, ориентируюсь на принцип движения от простого к сложному, последовательной интеграции достигнутых результатов. Ведущий стремится к тому, чтобы приобретаемые навыки, умения, установки были распространены на возможно большее количество характерных ситуаций.

Завершающий этап тренинга направлен на получение каждым участником и группой в целом обобщенной и индивидуализированной информации об эффективности работы и возможностях ее продолжения, проработку вариантов применения полученных результатов на практике. На завершающем этапе обсуждаются впечатления участников о работе в целом, проводятся процедуры измерения субъективных результатов тренинга.

Этические аспекты деятельности ведущего психологический тренинг.

Формализация этических требований к практической деятельности психолога в области тренинга не имеет федеральных юридических оснований и находится в стадии разработки. В тоже время тренер несет ответственность за следующее:

1. ответственность за свой профессионализм.
2. ответственность за процесс тренинга.
3. Ответственность.

Ответственность за свой профессионализм. Проявляется том, что тренер отвечает за качество предоставляемой группе информации, за применение в ходе тренинга лично апробированных методических средств и постоянное повышение своей квалификации.

Ответственность за процесс и результат тренинга. Проявляется в соответствии содержания работы заявленным целям, соответствие целей избранным средствам, предоставление возможности реализации поставленных целей каждым работником. Ведущий отвечает за создание обстановки психологической безопасности для участников тренинга, не нанесение им ущерба (психологические травмы, создание зависимости от ведущего ли группы), конфиденциальность информации, получаемой в ходе работы.

Методические средства профессионального роста ведущего.

1. проведение групп психологического тренинга с ко-тренером с ежедневной и итоговой рефлексией работы и трудных случаев.
2. проведение тренинга под наблюдением более опытных специалистов (супервизоров).
3. проведение тренинга под наблюдением «наивных» экспертов с последующей рефлексией итогов и впечатлений.
4. участие ведущего в балинтовских тренинговых группах, предназначением которых является осознание профессиональных дефицитов ведущих тренинговых групп обогащение их методического арсенала.
5. участие в программах психологического тренинга в качестве участника.
6. участие в методических семинарах и научных конференциях по проблемам психологического тренинга.

2.4. Список литературы

1. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг СПб.: Речь, 2010. – 256с.
2. Вазина К.Я. Саморазвитие человека: духовная сфера жизни (новая парадигма). - М.: Московский государственный университет печати, 2004.
3. Вачков И. В. Методы психологического тренинга в школе. Курс лекций // Школьный психолог. 2004. № 33, 35,37, 39,41,43, 45,47.
4. Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окна в мир тренинга. СПб.: Речь, 2004. 199б.
5. Горбушина О. Психологический тренинг. Секреты проведения. СПб., Питер, 2008. – 240с.
6. Знаков В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема // Психологический журнал, 2005, том 26, №1, С. 18-28
7. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е. А. Левановой. СПб.: Речь, 2006.
8. Исурина И. Г. Личностный тренинг и его значение в подготовке психологов-практиков // Журнал практического психолога. 1998. № 2.
9. Кокоренко В.Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий. СПб.: Речь, 2005.
10. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг Ресурсы стрессоустойчивости. Спб.: Речь, 2009. - 250 с.
11. Сидоренко Е.В. Технология создания тренинга. От замысла к результату. СПб.: Изд-во «Речь», 2007.
12. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. СПб.: Речь, 2008. — 208 с.

- 13.Рамендюк Д.М. Тренинг личностного роста. М.: ФОРУМ: ИНФРА-М.: - 2007.
- 14.18 программ тренингов: Руководство для профессионалов/ Под ред. В.А. Чикер. – СПб.: Речь, 2007.

РАЗДЕЛ 3.

ОСНОВНЫЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ТРЕНИНГЕ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

3.1. Разминочные, разогревающие техники и упражнения.

В начале занятий могут быть проведены психогимнастические упражнения, которые позволяют создать высокий уровень открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе и такое состояние каждого участника, которые позволяли бы успешно работать, продвигаться вперед в содержательном плане.

Упражнение 1.

Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга. «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: „Пересядьте все те, у кого есть сестры“, — и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

Когда упражнение завершено, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?».

Как правило, упражнение проходит весело. Оно позволяет снизить напряженность, поднимает настроение, активизирует внимание и мышление.

Упражнение 2.

Участники группы становятся в одну шеренгу, повернувшись лицом в одну сторону. «Я буду считать и на каждый счет вы должны прыгнуть, повернувшись при этом на 90 градусов. Выполнять задание будем молча, не переговариваясь друг с другом. Задача — всем повернуться лицом в одну сторону и постараться сделать это как можно быстрее».

Тренер прекращает счет, когда все участники группы будут стоять лицом в одну сторону. Упражнение сплачивает группу, повышает настроение, снижает напряженность, скованность. Кроме того, оно дает каждому опыт участия в совместной деятельности, в ходе которой члены группы должны «договориться», прийти к общему решению. Вопросы «Что помогало группе

справиться с поставленной задачей?», «Что помешало выполнить задачу быстрее?» («Что могло бы помочь выполнить задачу быстрее?») и т. п. — дают возможность выявить моменты в поведении, имеющие значение в ситуации, когда группа вырабатывает совместное решение, должна о чем-то договориться и т. д. Обычно при этом выявляется необходимость ориентироваться друг на друга, согласовывать свои действия с действиями других, вникать в логику, позицию других; обнаруживается, что не стоит оказывать давления в ситуациях, которые предполагают сотрудничество как наиболее эффективный способ поведения.

Упражнение 3.

Все участники садятся по кругу. «Нам предстоит совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, выбросить одинаковое количество пальцев на обеих руках. Решать эту задачу мы будем следующим образом: я буду считать — раз, два, три — и на счет три все одновременно выбрасывают пальцы. Какое-то время, достаточное для того, чтобы понять, справились ли мы с задачей, не опускаем руки. Если задача не решена, мы делаем очередную попытку. Понятно? Давайте начнем».

Упражнение может проходить по-разному. Иногда группе требуется до тридцати повторений, прежде чем задача будет решена, иногда достаточно четырех-пяти. В любом случае упражнение дает богатый материал для обсуждения, который может использоваться в ходе тренинга, а также в различных социально-психологических практикумах.

В практикуме по психологии управления и социальной психологии можно обратить внимание на функционирование таких феноменов как общественное мнение, групповое давление, авторитет, групповое настроение. В тренинге эффект от проведения этого упражнения сходен с эффектом упражнения 2.

Упражнение 4.

Все участники садятся по кругу, «Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю „четыре“, то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу „спасибо“. Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».

Тренер несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5-7, в середине — 1-2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?», «Какая у вас была тактика?», «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблемы принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

Упражнение 5.

Участники становятся в круг «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три».

После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: « Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).
2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.
3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Время, затрачиваемое группами на выполнение этого упражнения, может быть очень разным:

в опыте нашей работы оно варьировалось от 3-5 минут до 1 часа. Одна группа отказалась от продолжения поисков решения.

Когда задача выполнена, можно обратиться к группе с вопросами: «Что нам помогало справиться с поставленной задачей?» или «Что можно было бы делать иначе для того, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей?» (последний вариант является более предпочтительной, с нашей точки зрения, модификацией вопроса «Что нам помешало быстрее справиться с поставленной задачей?»). В ходе обсуждения участники группы обычно приходят к мнению, что успешно решать такую задачу в ходе совместной деятельности помогает доброжелательное, бережное отношение друг к другу, забота о том, чтобы каждый чувствовал себя комфортно, постоянная ориентация в ситуации, учет мнения каждого, появление оригинальных идей и т. д. Этот материал может быть полезен в содержательном плане, в то же время упражнение сплавливает группу. Однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью. Если тренер предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.

Упражнение 6.

Участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону (при численности группы 14- 16 человек можно выполнять упражнение в двух шеренгах, создав соревновательную ситуацию). Тренер встает около одного из концов шеренги.

«Все задания мы будем выполнять молча. Надо стремиться выполнить каждое задание как можно быстрее и в тоже время как можно точнее. Задание первое: надо расположиться в шеренге так, чтобы здесь, около меня стоял самый высокий из нас, а на противоположном конце шеренги — тот, у кого самый небольшой среди нас рост. Начали».

После того как группа выполнила задание, тренер проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в двух группах, можно предложить им взаимно проверить точность выполнения задания.

«Задание второе: около меня должен стоять человек с самыми темными волосами, на противоположном конце шеренги — с самыми светлыми волосами».

В практике нашей работы, кроме названных двух, мы использовали следующие задания:

- в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами. В конце — с самыми светлыми;
- начало шеренги — это 1 января, конец — 31-е декабря. Надо расположиться по датам (без учета года) рождения.

Эффекты данного упражнения разнообразны. Улучшается настроение, возрастает непринужденность поведения членов группы, сокращается дистанция в общении. Кроме того, последнее задание дает возможность обсудить то, как удается достигать понимания в общении, что адекватно содержанию тренинга партнерского общения и тренинга деловых переговоров.

Упражнение 7.

Участники сидят по кругу.

«Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участники ков группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не строи но, если с кем-то вы поздороваетесь два раза Главное — никого не пропустить».

После того как все поздоровались и снова встали в круг, тренер говорит: «Внимательно посмотрит! друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?»

Если обнаружится, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться. Затем все садятся в круг, и тренер задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступить к работе?».

В том случае, если диагностика, осуществляемая тренером, или высказывания участников группы свидетельствуют о том, что кто-то из группы пока не готов приступить к работе, тренер может предложить еще одно упражнение или обратиться к этому или этим участникам с вопросом: «Что нужно сделать для того, чтобы ваше состояние изменилось и вы могли бы приступить к занятиям?».

В некоторых случаях можно предложить участникам группы самим оценить свое состояние, готовность к работе, по 10-балльной шкале: 10 баллов — я полностью включен в ситуацию «здесь и теперь», готов к работе, 1 балл — я совершенно не готов к работе. После того как каждый, в том числе и тренер, выскажет свою самооценку, он может обратиться к тем, чья оценка оказалась ниже остальных, с тем же вопросом.

Упражнение 8.

Участники группы образуют полукруг. «Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми

любим способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

После завершения упражнения можно обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?» Второй вопрос позволяет получить и обсудить информацию, которая может оказаться полезной в содержательном плане, в частности при работе над проблемой установления контакта.

Упражнение 9.

Участники становятся в круг. «Сегодняшний день мы начнем с того, что поздороваемся друг с другом и сделаем это так: будем подходить друг к другу и здороваться. При этом каждый из партнеров использует свой способ приветствия, который должен быть невербальным. Со следующим партнером надо поздороваться тем способом, который использовал, здороваясь с вами, ваш предыдущий партнер. Если в какой-либо из пар „встретятся" два одинаковых приветствия то следующих своих партнеров эти два человека должны приветствовать новым способом ».

Характер вопросов и возможные результаты этого упражнения аналогичны содержанию обсуждения и эффектам упражнения 9.

Упражнение 10.

Все участники садятся в круг. «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет

к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

При обсуждении выполнения упражнения можно пойти либо коротким путем, задав вопрос: «Как вы себя чувствуете?», либо более длинным, поставив вопрос: «Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание кому-то из нас и какие у вас были чувства, состояния, когда к вам обращались с пожеланиями на день?». При обсуждении может быть выдвинута идея, важная в тренинге партнерского общения, сотрудничества, ведения деловых переговоров, о том, что дискомфорт возникает в том случае, когда обращение к человеку не способствует его потребностям, интересам.

Если во время выполнения упражнения тренер замечает, что многие участники группы испытывают трудности, то после завершения упражнения

можно спросить группу именно о них. Вопрос может звучать так: «Какие у вас были трудности в ходе выполнения задания?». Такого рода вопрос выполняет двоякую функцию: с одной стороны отвечая на него, человек получает возможность отреагировать негативные эмоции, снять напряжение, возникшее в ходе упражнения, с другой стороны, ответы на этот вопрос позволяют осознать свой опыт и расширить его за счет мнений других участников. Осознание своего опыта в данном случае — это осознание тех барьеров, которые мешают людям быть более открытыми, искренними, лучше понимать и чувствовать других людей, их истинные потребности.

Упражнение 11.

Участники группы садятся в круг. «Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем, Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и так далее до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас».

Упражнение позволяет участникам обратить внимание друг на друга, что создает чувство группы, объединяет ее для дальнейшей работы.

Упражнение 12.

«Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так (тренер показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду говорить какое-то число, например 3. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по 3 атома в каждой. Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями) ».

Во время выполнения упражнения, в котором тренер участвует вместе с группой, он не называет таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы, например 3 при общей (вместе с тренером) численности 10 человек. В конце упражнения эмоциональное состояние, преодолевается или снижается возникшая по тем или иным причинам напряженность;

2) в состоянии отдельных участников: повышается внимание, интеллектуальная и физическая активность, снижается усталость, улучшается настроение.

Упражнение 13.

Участники садятся по кругу. «Сейчас мы будем с вами считать, просто считать: один, два, три и т. д. Кто-то из нас начнет счет, а рядом сидящий (по часовой стрелке) продолжит и так далее. Постараемся считать как можно быстрее. В процессе счета надо будет соблюдать одно условие: если вам предстоит назвать число, в которое входит цифра 6 (например 16), то, произнося это число, вы должны будете встать (можно усложнить упражнение, заменив вставание на хлопок без произнесения числа).

Если кто-то из нас ошибется, то он выбывает из игры, но при этом остается сидеть в кругу. И мы все должны быть очень внимательными и помнить, кто уже выбыл, а кто продолжает играть».

Это упражнение очень динамично, особенно в том случае, если условия упражнения модифицируются непосредственно в ходе его выполнения. Упражнению можно придать более конкурентный характер, введя условия выхода за круг тех кто сделал ошибки. В этом случае ошибающимся дается инструкция внимательно наблюдать за продолжением упражнения и стараться понять причины и характер ошибок. Упражнение способствует мобилизации внимания, дает возможность участникам осознать их регулятивные ресурсы, создает условия для их тренировки.

Упражнение 14.

Участники стоят по кругу. «Будем по очереди выполнять любое действие. Делать это надо будет не вербально, но постараться, чтобы все мы поняли, какое действие вы совершаете. Кто-то из нас начнет первый выполнять свое действие, а мы все вместе вслед за ним будем выполнять это действие до моего хлопка. После хлопка начнет выполнять следующий по кругу (по часовой стрелке), и все вместе с ним будем некоторое время выполнять это действие и т. д., пока круг не замкнется».

После того как упражнение завершено, тренер спрашивает, обращаясь к группе, какое действие совершал первый участник, какое — второй и т. д. При этом каждый раз тренер уточняет у «авторов», правильно ли их поняли. Упражнение мобилизует внимание участников группы, улучшает настроение, развивает их выразительные способности.

В то же время это упражнение хорошо соотносится с содержательным планом работы тренинговой группы, а именно с темой «Передача и прием

информации», поэтому целесообразно проводить его для оптимизации работоспособности группы.

Упражнение 15.

Вся группа становится по кругу. «Пусть каждый из вас придумает какое-нибудь движение и по очереди продемонстрирует его всем. При этом будем внимательны и постараемся за помнить движение каждого». Группа выполняет эту часть задания.

«Теперь, когда мы все запомнили движения друг друга, приступим к самому упражнению. Тот, кто начинает, выполняет сначала свое движение, а затем движение того из нас, кому он захочет передать ход. Всем вам надо быть очень внимательными, чтобы не пропустить тот момент, когда будет выполнено ваше собственное движение и право хода перейдет к вам. Тот, кому передают ход, должен будет сделать свое движение и передать ход дальше.

Обратите внимание на одно ограничение: нельзя передавать ход обратно, т. е. тому, кто только что передал его вам. »

В ходе упражнения тренер побуждает участников действовать быстрее. По окончании упражнения можно задать вопрос: «Какие у вас были трудности?», «Какое ваше настроение?»

Упражнение 16.

Участники встают. Тренер предлагает одному из них какое-то время побыть в коридоре или другом помещении.

«Давайте возьмемся за руки так, чтобы у нас получились цепь. Эта цепь изображает змею, а два крайних участника — ее голову и хвост. Как это часто бывает, змея сворачивается во всевозможные кольца — „запутывается" ». (Тренер помогает «змее» запутаться, предоставляя инициативу запутывания «голове». В процессе запутывания можно перешагивать через сомкнутые руки, подлезать под них. В конце запутывания «голова» и «хвост» змеи могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны.)

Когда «змея» запуталась, тренер приглашает участника, находившегося за дверью, и предлагает ему распутать «змею». При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост». Процесс распутывания иногда занимает немало времени, участник, который пытается это сделать, может сослаться на то, что задача эта невыполнима. В этом случае тренер побуждает его к продолжению работы, утверждая, что решить эту задачу можно, предлагая попробовать еще. Данное упражнение предполагает тесный физический

контакт, способствует сближению группы. Кроме того, при обсуждении результатов упражнения могут появляться идеи о необходимости ориентации в ситуации, постоянной включенности в процесс ее разрешения, что способствует продвижению группы в содержательном плане.

Упражнение 17.

Участники садятся в круг. (Это упражнение лучше проводить в группе из 12 человек, возможно в группах из 13—14 человек.)

«Представим себе, что наша группа — это большие часы. Ты (тренер обращается к сидящему слева от него участнику группы) будешь цифрой 1 на циферблате часов, ты (тренер обращается к следующему по часовой стрелке участнику) — цифрой 2, ты — цифрой 3 и т. д. (В результате все цифры на циферблате часов оказываются распределенными между участниками.) Наши часы, как и предназначено, показывают время и делают это так: я буду говорить время, например 15 часов 20 минут, и тогда сначала тот из нас, кому досталась цифра, на которой стоит часовая (маленькая) стрелка, хлопает в ладоши, а потом тот, у кого цифра, на которой стоит минутная (большая) стрелка, говорит „бом". Если часы показывают такое время, когда обе стрелки находятся на одной цифре, например 12 часов ровно, или 13 часов 5 минут, то один и тот же человек сначала хлопает в ладоши, а потом говорит „бом"».

Во время выполнения упражнения тренер в быстром темпе называет разное время, делая это так, чтобы все участники группы были включены и их активность и внимание все время находились на высоком уровне. Если в группе больше 12 человек, тренер может по очереди с тринадцатым членом группы называть время, или попросить делать это по очереди тринадцатого или четырнадцатого участника.

3.2. Техники и упражнения, направленные на сплочение группы.

Упражнение 1.

Все участники располагаются большим полукругом. «Пусть каждый из нас по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему средствами, но только не вербальными, установить контакт с каждым участником занятия».

После того как все выполняют это задание, тренер предлагает участникам обсудить их впечатления, возникшие в процессе выполнения упражнения. При подведении итогов тренер акцентирует внимание на тех средствах установления контакта, которые перечисляют участники, а также на тех признаках, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

Упражнение 2.

Участники становятся в круг (для проведения упражнения необходимо четное число участников).

«На счет „раз" каждый из нас должен, оставаясь на своем месте и молча (эти два условия будем соблюдать на протяжении всего упражнения), найти себе пару. Нас четное количество, поэтому каждый найдет себе напарника. Когда я скажу „два", вы вместе начнете одинаковое движение. Потом я снова скажу „раз", и вы должны найти себе новую пару, а на счет „два" начать делать одинаковое движение с новым партнером».

Обычно мы даем возможность участникам группы выполнить это задание 3 раза, после чего приступаем к обсуждению, в ходе которого имеет смысл обсудить два вопроса: «Как создавалась пара?» и «Как происходил выбор одинакового движения?». Ответы на первый вопрос дают возможность выявить основные невербальные признаки, свидетельствующие о начале контакта: направленность и фиксированность взгляда, разворот корпуса тела, приветливое выражение лица, улыбка, легкое движение вперед, навстречу партнеру и т. п. Кроме того, в процессе обсуждения опыта, полученного участниками группы в ходе выполнения упражнения, часто заходит разговор о проявлении инициативы в контакте и при выборе общего движения. В том случае, если это соответствует содержанию тренинга (например в тренинге ведения деловых переговоров), следует подробнее обсудить эту проблему. При этом могут быть выявлены такие варианты взаимодействия:

- один из участников пары проявляет инициативу, тем самым подавляя инициативу другого;
- один из партнеров проявляет инициативу с полного согласия другого;
- в процессе взаимодействия происходит постоянная передача инициативы от одного участника пары к другому и наоборот;
- взаимодействие протекает как сотрудничество, когда партнеры в любой момент полностью понимают друг друга.

Упражнение 3.

Участники садятся по кругу. «Пусть кто-то из нас первым скажет своему соседу слева о его состоянии. Например, „Мне кажется, что ты сейчас спокоен и заинтересован происходящим" или „Мне кажется, что ты утомлен" и т. д. Тот, кому это сказали, в свою очередь, скажет нам всем о своем состоянии в данный момент. Затем он выскажет свое предположение о состоянии соседа слева, и тот уточнит свое состояние и т. д.»

После того как круг замкнется, тренер может задать группе общий вопрос: «Каким образом вы определили состояние своего соседа?» или более конкретный: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние своего соседа?».

Упражнение 4.

Группа садится по кругу. «Для выполнения этого упражнения мы создадим пары. (Тренер может предложить группе объединиться в пары по желанию или же сам составит пары. Если в группе нечетное количество участников, тренер может сам принять участие в упражнении.) Пусть каждая пара займет удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать. Вам дается 6 минут для беседы (тренер может предложить для обсуждения связанные с контекстом группы или нейтральные темы). По моему указанию в ходе беседы мы будем менять положение, не прекращая разговора. Сейчас давайте повернемся друг к другу спиной и начнем беседу».

Участники 1,5 минуты беседуют, сидя спиной друг к другу, по 1,5 минуты — один сидя, другой стоя и наоборот (лицом друг к другу), 1,5 минуты — сидя лицом друг к другу.

При обсуждении упражнения тренер может задать вопросы о том, в каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком наиболее комфортным. Участники достаточно аргументировано проговаривают идеи о наибольшей комфортности равных положений (например оба сидят). Это позволяет высказать мысль о важности для эффективного установления контакта равенства позиций участников, отсутствия между ними барьеров, о нахождении глаз на одном уровне.

Упражнение 5.

Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый», «второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками их стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула (допустим, его зовут Андрей).

«Задача Андрея пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Все те, кто сидят на стульях, очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев — удержать своих „подопечных“. Сделать это можно, успев положить руку на плечо того человека, который сидит на вашем стуле, в тот момент, когда вы заметили его намерение пересесть. Постоянно держать руку над плечом вашего „подопечного“ не стоит».

Через некоторое время тренер предлагает участникам поменяться: те, кто сидели, встают и наоборот. При этом одному из тех, кто стоял, придется встать за свободный стул.

С одной стороны, упражнение позволяет участникам группы подвигаться, снижает напряженность, усталость. Оно проходит весело, улучшает настроение. В то же время это упражнение тесно связано с содержанием работы по теме «Установление контакта». Для актуализации опыта по этой проблеме можно обратиться к группе с вопросами: «Каким образом вы

действовали, когда приглашали кого-то на ваш стул?», «Как вы понимали, что вас пригласили занять свободный стул?».

Упражнение 6.

Участники группы делятся на две подгруппы.

«Каждой подгруппе дается 7 минут на подготовку, во время которой она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены под группы. В то время как первая подгруппа показывает то, что она подготовила, вторая подгруппа отгадывает, какое чувство или эмоция изображены. Затем подгруппы меняются местами».

Подгруппы готовятся в разных помещениях. После того как подготовка закончена, тренер предлагает одной из подгрупп изобразить то чувство или состояние, которое они выбрали, не называя его. Другая подгруппа смотрит. Потом ей дается одна минута на обсуждение и кто-то один высказывает мнение группы. После этого тренер обращается к подгруппе, которая демонстрировала чувство или состояние с тем, чтобы они сказали, какое чувство или состояние они хотели изобразить. Затем подгруппы меняются ролями.

Начиная обсуждение результатов выполнения этого упражнения, тренер ориентируется на то, допущены ли были участниками подгрупп ошибки и каков их характер.

Как правило, ошибки, допускаемые в этом упражнении, связаны со следующими обстоятельствами:

- участники не поняли изображение, которое предлагалось другой подгруппой;
- участники не нашли точного слова для обозначения изображенного чувства или состояния;
- участникам не удалось передать в своем изображении содержание эмоции или чувства.

Если допущена ошибка, то в ходе обсуждения можно поговорить о том, с чем она связана. Часто причиной ошибок бывает несогласованность в работе подгруппы, неумение выслушать и услышать всех.

Если же подгруппы правильно идентифицируют предложенные им изображения эмоциональных состояний или чувств, то тренер может задать группе вопрос: «По каким признакам вы определили состояние или чувство?». Ответ на этот вопрос позволяет выявить (перечислить) те конкретные проявления невербального поведения человека, которые являются сигнально значимыми для понимания состояния других людей.

Упражнение 7.

Упражнение выполняется в группах по 3 или 4 человека. «Представьте себе, что вы решили принять участие в конкурсе на должность персонал-менеджера в крупной фирме. Отбор проводится в несколько этапов, на каждый из которых вместе собираются разные люди. Сейчас в каждой группе кто-то один (я позже скажу, кто именно) попробует установить контакт с каждым из остальных участников вашей малой группы. При этом тот, кто устанавливает контакт, заинтересован в получении информации относительно процедуры отбора, а те, к кому он обращается, занимают примерно такую позицию: ситуация отбора для вас очень важна, и вы хотите успешно ее пройти, поэтому у вас есть серьезные причины, по которым вы не хотите отвлекаться от ваших размышлений по поводу предстоящего собеседования и даете это понять тому, кто к вам обращается. В то же время, пожалуйста, помните о том, что если поведение того человека, который к вам обратится, вызовет у вас желание вступить с ним в разговор, вы можете сделать это».

Тренер называет имена тех, кто в каждой из групп должен на первом этапе работы сделать попытку установить контакт. Через 3—4 минуты тренер останавливает разыгрывание ситуации и предлагает, оставаясь в малых группах, кратко обсудить полученный результат. После этого тренер меняет состав групп и называет имена тех, кто на втором этапе должен будет начать разговор. Таким образом, если работа проходит в тройках, то в тренинговой группе из двенадцати человек потребуется три этапа для того, чтобы каждый побывал в активной позиции.

Завершается работа обсуждением в круге, в ходе которого целесообразно обратить внимание на те вербальные и невербальные аспекты поведения, которые способствуют установлению контакта.

Упражнение дает возможность каждому ученику апробировать и потренировать различные способы установления контакта, это позволяет закрепить полученные навыки и создает благоприятные условия для их переноса в реальную деятельность.

Упражнение 8.

Все участники садятся по кругу. «Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать („вручить“) молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча».

Когда все получают подарки (круг замкнется), тренер обращается к тому участнику группы, который получил подарок последним, и спрашивает его о том, какой подарок он получил. После того как тот ответит, тренер обращается к участнику, который вручал подарок, и спрашивает о том, какой подарок он сделал. Если в ответах есть расхождения, нужно выяснить, с чем

конкретно связано непонимание. Если участник группы не может сказать, что ему подарили, можно спросить об этом у группы. Полученный материал позволяет обсудить идеи, относящиеся к закономерностям подготовки передачи и приема информации в процессе общения.

При обсуждении упражнения участники могут формулировать условия, которые облегчают понимание в процессе общения. Чаще всего к этим условиям относят выделение существенного, однозначно понимаемого признака «подарка», использование адекватных средств невербального изображения существенного признака, концентрацию внимания на партнере. Кроме результатов, работающих на содержательный план, улучшается настроение участников.

Упражнение 9.

Участники садятся по кругу. «Давайте представим, что мы решили все вместе отправиться в поход. Вот здесь (тренер показывает на середину круга) лежит рюкзак, который нам нужно собрать для похода. Каждый по очереди положит в него что-то нужное. Сделать это надо без слов, невербально. Все мы должны внимательно следить за тем, что кладет в рюкзак каждый из нас, и не повторяться».

После того как каждый из участников «положил» что-то в рюкзак, тренер обращается к группе с вопросом: «Что положил в наш рюкзак...?», называя имя того или иного члена группы.

Результаты, которые могут быть получены при проведении этого упражнения, аналогичны содержательным эффектам, описанным в предыдущем упражнении.

Упражнение 10.

Группа встает по кругу. Тренер выходит из круга и участия в упражнении не принимает. «Мысленно выберите себе пару и решите, как вы предложите партнеру провести завтрашний день. Информацию о ваших предложениях надо передавать только невербальными средствами. Предлагать варианты проведения завтрашнего дня начнете все одновременно по моему сигналу».

При обсуждении упражнения тренер обращает внимание на правильность понимания партнерами друг друга, а также на то, что помогало и что мешало достижению этого понимания. Обычно возникающие идеи группируются вокруг необходимости сосредоточиться на партнере и нахождения адекватных средств, обеспечивающих однозначное толкование невербальных посланий, следовательно, их понимание. Также нередко в группе возникает потребность в дополнительной подтверждающей информации или ее повторении. Полученный в результате выполнения упражнения материал дает возможность постановки проблемы закономерностей передачи и приема информации. Тренер запоминает проявившиеся эффекты и может использовать их при иллюстрировании ориентировочных основ, относящихся к приему и передаче информации в процессе общения.

Упражнение 11.

Участники садятся по кругу. "У меня в руках несколько карточек. На них написаны названия различных предметов, состояний, понятий. Например, лампа, сон, свет, веселье и т. д. Я приколю карточку на спину одному из вас, допустим, Виктору, но сделаю это так, чтобы он не видел, что на ней написано. Затем Виктор будет подходить к разным участникам группы (по своему выбору), и те, к кому он подошел, невербально будут показывать ему, что написано у него на карточке. Задача Виктора — понять, что написано на карточке».

В ходе упражнения тренер побуждает участников к его продолжению до того момента, пока участник точно не установит, что же написано на карточке, после чего карточку получает следующий участник.

Упражнение позволяет всем участникам группы проиграть обе роли и потренироваться в поиске средств передачи информации, в рефлексии причин невербальных интерпретаций, точности их нахождения и т. д.

Упражнение 12.

Группа делится пополам (если в группе нечетное число участников, тренер тоже принимает участие в упражнении), образуя две шеренги, все садятся лицом друг к другу так, чтобы напротив каждого кто-то сидел.

«Представьте себе, что все мы едем в автобусах: одна подгруппа едет в одном автобусе, а вторая — в другом. Автобусы остановились рядом в транспортном заторе. Вы сидите у окна и видите, что в другом автобусе прямо напротив вас и тоже у окна сидит ваш знакомый. Это большая удача, потому что вам надо срочно передать ему важную информацию, и вы, воспользовавшись ситуацией, делаете это. Но сделать это вы можете только молча, без слов, невербально. Времени у вас немного. Тот, кому передают информацию, должен постараться понять, что ему сообщает его знакомый».

Этот фрагмент упражнения можно модифицировать следующим образом. Тренер заранее может подготовить для каждого участника текст сообщения, которое надо передать. Это дает возможность учесть особенности и успешность в тренинге каждого участника.

На первом этапе упражнения тренер предлагает одной шеренге выступать в роли передающих информацию, а второй — принимающих сообщение. Следует дать возможность участникам подготовиться к выполнению упражнения. Когда все готовы, тренер предлагает кому-либо из первой шеренги начать передавать информацию, а всех остальных просит внимательно смотреть. После того как информация передана, тот участник группы, кому она была предназначена, говорит, что он понял. Другие участники в это время могут высказывать свои версии вербализации данного текста. Это активизирует работу и позволяет приобрести более обширный материал для обсуждения, снижает напряженность. После этого передававший информацию, говорит, правильно ли его поняли, и при необходимости вносит коррективы.

Психогимнастические упражнения, формирующие обратную личностную связь.

Упражнение 1.

Все участники садятся по кругу. «Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем как разъехаться, соберем чемодан. Мы работали вместе, поэтому и собирать чемодан для каждого будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Так как мы занимались проблемой общения, туда мы „положим“ то, что каждому из нас помогает в общении, и то, что мешает. Чемодан мы будем собирать в отсутствие человека, а когда мы закончим, то мы пригласим его и вручим чемодан. Он должен его взять и унести с собой, не задавая вопросов.

Собирая чемодан, мы будем придерживаться некоторых правил:

1. В чемодан надо положить одинаковое количество помогающих и мешающих качеств.
2. Каждое качество будет укладываться в чемодан только с согласия всей группы. Если кто-нибудь из нас, хотя бы один, не согласен, то группа может попытаться его убедить в правильности своего решения, а если это не удастся сделать, качество в чемодан не кладется.
3. Положить в чемодан можно только те качества, которые проявились в ходе работы группы.
4. Положить в чемодан можно только те качества, которые поддаются коррекции.
5. Руководить сбором чемодана будет каждый из нас по очереди. Допустим, ты, Михаил, начнешь, а дальше продолжит Люба и так далее. Просьба не забывать те правила, о которых мы говорили».

Тренер может предложить использовать для временного ориентира опыт обсуждения участника, которому первому собирают чемодан. Переходить к обсуждению качеств следует только тогда, когда руководитель сбора чемодана выслушает предложения. Во время сбора чемодана тренер сидит за кругом.

Для того чтобы сделать эту процедуру более доброжелательной, не вызывающей обиды участников, не следует разрешать вручать собранный чемодан в виде записи.

При планировании работы группы тренер должен учесть, что на сбор чемодана в таком варианте уходит много времени: в среднем по 20 минут на каждого участника группы.

Модификация упражнения 1.

Группа садится по кругу. «Мы завершаем нашу работу. У каждого из нас есть возможность обратиться к двум участникам группы и попросить их назвать одно качество, которое помогает вам в общении, и одно, которое мешает. Участники, к которым обращаются с вопросом, какое-то время думают, а затем по очереди высказывают свое мнение».

Тренер может участвовать в упражнении, но помнить при этом, что члены группы могут поговорить с ним и по завершении работы.

Модификация упражнения 1.

Группа садится по кругу. «Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (тренер 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 в общении, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что 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 2.

Все участники садятся по кругу. «Давайте начнем сегодняшний день с того, что обратим внимание друг на друга, подумаем друг о друге и сделаем это так: закроем глаза (тренер делает паузу, ждет, пока все участники группы закроют глаза) и мысленно пройдем по кругу, остановимся перед каждым участником группы и подумаем над тем, какие у этого человека есть сильные стороны, достоинства».

Тренер тоже участвует в упражнении, это, в частности, позволяет ему рассчитать время, которое нужно для того, чтобы все успели выполнить задание и мысленно подойти к каждому.

«Откроем глаза. Теперь пусть один из вас бросит мяч тому участнику группы, которого он выберет, и скажет, каким безусловным достоинством или сильной стороной обладает этот человек. Тот, кому бросили мяч, передаст его следующему и скажет о его сильной стороне или безусловном достоинстве и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого. Каждый должен узнать о своих сильных сторонах».

После того как круг замкнулся, тренер может предложить взять мяч тому участнику группы, кто хотел бы обратиться к кому-то, но не смог этого

сделать, так как к этому человеку обратились раньше, чем мяч оказался у него. Таких желающих может оказаться несколько.

В ходе обсуждения можно спросить: «Как вы себя теперь (сейчас) чувствуете?» — и зафиксировать по являющиеся, как правило, в ходе выполнения этого упражнения позитивные чувства и эмоции.

Следует, однако, учесть, что в ответ на этот вопрос кто-то из участников группы может сказать о трудностях, напряжении, которые возникли в тот момент, когда он говорил другому о его достоинствах или когда обращались к нему. Такой ответ побуждает перейти к более глубокому, содержательному обсуждению. Его (если это соответствует тематике тренинга, например, предстоит работа по теме: «Одобрение, положительная обратная связь») можно вызвать специально, задав вопрос: «Что вы чувствовали, когда обращались к другому и когда обращались к вам?».

Модификация упражнения 2.

Участники сидят по кругу. «Начнем сегодняшний день с того, что, бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого»,

Это упражнение — как в его первоначальном варианте, так и модифицированное, — может проводиться не только в начале дня, но и в другое время, так как кроме создания положительного эмоционального настроения, усиления чувства группы, оно позволяет каждому участнику группы получить личностную обратную связь.

Упражнение 3.

Упражнение проводится в конце дня, когда все участники высказали свои впечатления от работы. Группа сидит по кругу. «Посмотрите, пожалуйста, и запомните ваших соседей справа и слева. Сейчас мы встанем и, прежде чем уйти из этой комнаты домой, скажем своим соседям справа и слева, каждому в отдельности, что вам нравится в их поведении».

Упражнение 4.

Участники садятся по кругу. «Вспомните, пожалуйста, тот момент, когда вы впервые увидели своего соседа слева, вспомните первое впечатление, которое у вас возникло в момент первого контакта. После того как все мы будем готовы слушать друг друга, мы по очереди выскажем эти наши первые впечатления».

Упражнение 5.

Участники садятся по кругу. «Давайте скажем друг другу комплименты. Сделаем это так. Тот, кто захочет начать, возьмет этот мяч, бросит его тому участнику, кого он выберет, и скажет этому человеку комплимент. Тот, кому предназначен мяч, бросит его следующему и произнесет свой комплимент и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого».

Тренер очень внимательно следит за тем, чтобы мяч попал к каждому участнику группы.

Данное упражнение позволяет решить несколько содержательных задач. К ним, в частности, относятся возможности установления межличностной обратной связи в более определенной персонифицированной форме. И, что особенно важно, эта обратная связь носит позитивный, поддерживающий характер. Так как подобные упражнения, как правило, проводятся на завершающей стадии работы группы (3—4-й день), то вызываемые ими позитивные эффекты способствуют переносу результатов тренинга в повседневную жизнь и деятельность его участников, «мониторингу прогресса». В то же время в ходе работы группы нередко возникают идеи, отражающие сложности установления позитивной обратной связи, формулирования своих впечатлений, суждений, относящихся к проявлениям конкретных участников. Эти сложности иногда объясняются действием ряда стерео типов. Например, высказывание позитивных впечатлений со стороны руководителя может выглядеть как проявление слабости, может прозвучать мысль о том, что комплименты говорят льстивые манипулирующие другими люди и т. д. Поэтому выполнение упражнения в различных модификациях дает материал для обсуждения группой этих проблем, а также позволяет участникам «потренироваться» в установлении позитивной обратной связи, в нахождении адекватных формулировок для своих впечатлений.

Модификация упражнения 5.

Участники стоят по кругу. «Давайте возьмемся за руки. Посмотрим друг на друга. Постараемся получше почувствовать друг друга. Сейчас кто-нибудь из нас войдет в круг и пойдет вдоль него по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника, который в этот момент скажет ему комплимент. После того как первый участник пройдет четверых из нас, второй начинает движение вслед за ним и т. д. по очереди».

Модификация упражнения 5.

Все становятся в круг. «Сергей (тренер обращается к одному из участников), выйди, пожалуйста, в центр круга, посмотри на нас и скажи одному из

участников группы какой-нибудь комплимент. Если человек, кому пред назначается комплимент, принимает его, то он сам выходит в круг, а ты становишься на его место. Вышедший в центр в свою очередь выбирает одного из нас и говорит ему комплимент и т. д. ».

Модификация упражнения 5.

Все становятся в круг. «Давайте посмотрим друг на друга. Вспомним каждого из нас, наши действия, проявления в ходе работы (тренер дает участникам возможность подумать в течение 2—3 минут). А сейчас все мы по очереди будем выходить в центр круга и последовательно говорить участникам комплименты».

Модификация упражнения 5.

Все становятся по кругу. «Давайте подумаем о Володе. Вспомним его действия, проявления, то, как он говорит, смотрит, улыбается. А теперь мы все по очереди сделаем Володе комплимент».

Упражнение 6.

Участники становятся по кругу. «Одно время во всем мире было очень популярно движение хиппи. Хиппи имели разнообразные традиции, привычки, обычаи, отличающие их от других людей. Одной из таких традиций было делать какие-нибудь надписи на своей одежде, часто отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя.

Сейчас мы будем бросать этот мяч друг другу со словами: «Если бы ты. был хиппи, то на, твоей футболке было бы написано...», проговаривая текст, который, с вашей точки зрения, мог бы быть написан на футболке человека, которому вы бросаете мяч.

Тот, кому брошен мяч, должен сказать, согласен ли надеть футболку с такой надписью или нет. Будем внимательно следить за тем, у кого уже побывал мяч, а у кого нет. Надо, чтобы каждый из нас получил футболку с какой-то надписью.

Это упражнение лучше проводить, когда члены группы уже узнали друг друга, например, на третий день работы тренинговой группы.

Упражнение 7.

Упражнение выполняется в группах по 4 человека.

«Сейчас каждый из участников группы будет говорить, обращаясь по очереди к остальным членам „четверки“: „Мне кажется, что ты считаешь (думаешь), что я в общении...“ и далее, продолжая эту фразу, скажет о том,

какие качества или особенности поведения видит в нем именно этот человек. Например, Андрей скажет, обращаясь к Свете: „Мне кажется, что ты, Света, считаешь, что в общении я доброжелателен, порой нетерпелив, быстро реагирую, но не всегда точен в своих реакциях". Потом Андрей обратится, например, к Тане и скажет, что, с его точки зрения, о нем как о партнере по общению думает Таня и т. д. Те, к кому он будет обращаться, должны будут сказать, с чем из сказанного они согласны а с чем нет, но при этом не надо говорить, что вы еще думаете об особенностях этого человека в общении. Только выразить согласие или несогласие с тем, что было сказано»,
Для упражнения характерен большой объем личностной обратной связи, что дает участникам возможность уточнить представления о себе и других людях, потренироваться в установлении обратной связи.

Упражнение 8.

Все участники группы садятся по кругу. «Представьте себе, что вы все известные художники, и именно поэтому вас пригласили принять участие в весьма престижной выставке, которая очень скоро открывается в нашем городе. Вас попросили представить на выставку ваш авто портрет. К сожалению, готового автопортрета у вас нет, но вы не хотите отказываться от участия в выставке и садитесь за работу. Сейчас я раздам вам „холсты" (тренер держит в руках листы плотной белой бумаги), и каждый будет располагать некоторым временем для того, чтобы написать свой автопортрет. Вы можете сами решить, какое художественное направление вы будете представлять: абстракционизм, импрессионизм, символизм, реализм и т. д. Помните, что творчество — процесс очень интимный, поэтому пишите автопортреты самостоятельно, не советуясь с другими и не интересуясь тем, что изображено на полотнах ваших товарищей. Вы можете сесть там, где вам удобно. И еще один важный момент — не надо подписывать автопортрет, ставить на полотне какие-либо знаки, делать пометки».

По мере готовности тренер собирает автопортреты, причем старается запомнить (или записывает), в какой последовательности они к нему попадают. Когда работа закончена, все снова садятся по кругу.

«Теперь давайте перевоплотимся и представим себе, что мы все известные искусствоведы, которых пригласили быть экспертами на этой выставке. И вот, когда до открытия выставки осталось совсем немного времени, привезли последнюю партию картин и среди них оказалось неподписанное полотно. Это — автопортрет. Работа очень хорошая и было бы обидно, если бы она осталась не представленной на выставке. Но вы высококвалифицированный специалист и можете определить автора по манере письма, Я раздам каждому

из вас автопортреты, и вы должны будете надписать тот автопортрет, который вам достанется. Просьба сделать это самостоятельно, не советуясь с другими „искусствоведами“. Я постараюсь, раздавая автопортреты, сделать так, чтобы к вам не попала ваша работа, но если это все-таки произойдет, скажите мне, и я поменяю работу».

После того как все работы подписаны, все садятся в более тесный круг, и каждый по очереди кладет в центр тот автопортрет, который он подписывал, и поясняет, почему он поставил именно эту подпись. Тренер обращается ко всем с просьбой не говорить, прав «искусствовед» или нет, Автор картины тоже никак не проявляется. Все только слушают, не высказывая своих интерпретаций, и могут лишь задавать «искусствоведу» уточняющие вопросы.

После того как все работы представлены, тренер берет автопортреты, по очереди кладет их в центр круга и спрашивает: «Чей это автопортрет?»

Упражнение вызывает большую заинтересованность участников. Каждый пытается определить автора автопортрета, который вручен ему, а также авторов остальных работ.

Иногда в группе появляются несколько автопортретов одного автора. Это, как и другие ошибки, может быть связано с тенденцией к установлению портретного сходства, которую не может преодолеть участник, и с трудностями в рефлексии психологических причин того, почему именно так написан автопортрет. Все это может стать предметом обсуждения в группе.

3.3. Техники и упражнения, направленные на самопознание

Упражнение 1. “Здесь и сейчас”.

Ведущий предлагает участникам в течении нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что они в данный момент сознают, замечают. Начинать каждое предложение необходимо со слов “сейчас”, “в этот момент”, “здесь”. Рекомендуется повторить после анализа несколько раз.

Анализ: С какими трудностями вы столкнулись? Почему вы остановились?

Упражнение 2. “Сила языка”.

Группа разбивается на подгруппы по 4-5 человек. Ведущий: “Глядя в глаза партнерам, скажите три фразы, начиная каждую словами: “Я должен...”. Затем замените в них слова “Я должен...” на “Я предпочитаю...”, сохранив неизменной остальную часть высказывания. Посмотрите, ведет ли замена необходимости желанием к ощущению свободы и облегчения. То же проделайте с фразами, начинающимися со слов “Я не могу...” – “Я не

хочу...”, “Мне надо...” – “Я не хочу...”, “Я боюсь, что...” – “Я хотел бы...”, “Меня возмущает...” – “Меня восхищает...”.

Анализ: “Я должен...”, “Я не могу...” отрицают способность человека, произносящего их, быть ответственным. Изменяя язык, можно сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

Упражнение 3. “Два стула”.

Ведущий: “Нередко человек ощущает некоторую двойственность, расщепление противоположностями, чувствует себя в группе этих противоположностей, противостоящих сил. Вам предлагается сыграть диалог между этими сторонами. С каждой сменой роли вы будете менять стулья: «дружелюбное Я» и «раздраженное Я».

Варианты: исполняемая роль может быть ролью человека - какой он сейчас; ролью ребенка, матери, отца, супруги (а) или начальника. Исполняемая роль может быть физическим симптомом – язвой, головной болью, болью в пояснице, сильным сердцебиением. Она может быть предметом, встретившимся во сне, например, частью мебели, животным и т.д.

Упражнение 4. “Жизнь без себя”.

Ведущий: “Когда забудешься, в первый момент, кажется, будто застал мир, живущий без тебя. Представьте сейчас, что жизнь идет без вас, сама по себе. Посмотрите на нее со стороны... Теперь вернитесь к себе”.

Анализ: Изменился ли мир в ваше отсутствие? Значимы ли вы в этой ситуации жизни? Как стать живым?

Упражнение 5. “Ваши способности к искренности”.

Это упражнение для того, чтобы лучше узнать свои способности к искренности. Проводится в парах в течение 15 минут.

Выберите удобное место. Сядьте лицом друг к другу. Посмотрите прямо в лицо друг другу.

Поделитесь друг с другом действительно важным для вас: своими мыслями, чувствами.

Когда рассказываете, старайтесь говорить свободно. Осознайте ваши чувства и выразите их. Осознайте, как изменяются ваши чувства.

Поочередно поделитесь друг с другом несколько раз.

Анализ: Какие чувства вы испытываете к своему партнеру после эксперимента?

Упражнение 6. «Круг субличностей»

1. Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что у вас сейчас есть, и то, что вы хотели бы иметь в дальнейшем. Следует учесть, что этот список не похож на список «Чего бы мне хотелось к Рождеству!».

2. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Если у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными. А теперь составьте список ваших собственных желаний.
3. Когда в вашем списке наберется 20 пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), просмотрите список и выберите 5-6 самых существенных. Теперь выделите свои самые важные желание и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что подумают люди?».
4. На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него – круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого – ваше «я». А в самом кольце разместите те 5-6 субличностей, являющиеся выразителями ваших желаний.
5. Нарисуйте цветными мелкими символами, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.
6. Когда вы закончите рисование, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная крошка, Знаток. Другие имена могут быть более романтичны, важно придумать собственные, имеющие для вас смысл названия.
7. Теперь раскрасьте свое «я».

Упражнение 7. «Встреча с саботажником»

1. Подумайте о каком-нибудь деле, которое вы хотели бы успешно проделать. Это может быть поступление в учебное заведение, создание семьи, освобождение от ненужных связей, организация оздоровительного центра или прием гостей. Представьте теперь, что ваш план осуществлен.
2. Теперь попробуйте придумать что-нибудь такое, что нанесет ущерб вашему предприятию, помешает его осуществлению. Вообразите эту картину.
3. Нарисуйте Саботажника или ту силу, которая толкает на саботаж, противодействует исполнению задуманного.
4. Теперь сами побудьте в роли Саботажника и обдуманно помешайте осуществлению своего проекта. Расскажите, какую выгоду вы извлекли из этого.
5. С точки зрения «я» представьте встречу с саботажником и проведите с ним переговоры. А как бы вы назвали своего Саботажника? Возможно, ваш саботажник – это одновременно и жертва, то есть еще одна субличность, которая имеется у большинства из нас и которую достаточно легко обнаружить. Этой субличности нравится быть жертвой, чувствовать себя беспомощной, добиваться внимания искусным умением

казаться неумелой. У некоторых людей жертва имеет такие названия: Пустая чашка, Капризный ребенок, мамочка, Эгоист, Злобный отшельник, Ничтожество и т.д.

Упражнение 8. «Успех в прошлом»

Цель

Использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом, для формирования новых мотивационных отношений.

Задания

1. Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали значительный успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. Обратите внимание на размер, точность и качество этой картинки, на те движения, звуки, переживания, которые создают или сопровождают её.
2. Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь. Вообразите её чётко. Прокрутите в воображении картинки достижения цели.
3. Разместите в воображении эту картинку туда же, где была и предыдущая. Ваше задание заключается в том, чтобы эти две картинки наложить друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от будущего успешного завершения дела (достижения цели) так, как вы ощущали это в прошлом.

Упражнение 9. «Эмоциональное насыщение»

Цель

Предметы и объекты, которые нравятся человеку, наделяются позитивными эпитетами. Определённые слова связываются в вашем воображении с успехом, красотой, совершенством. Они имеют позитивный эмоциональный смысл (например, слова «замечательно!», «прекрасный»), вызывают позитивные эмоции. Используя эти эпитеты, «привязывая» их к предметам и к отдельным элементам, можно сформировать интерес к ним. Вследствие эмоционального насыщения (сочетание с позитивными, «приятными» эпитетами и эмоциями) определённые предметы становятся для вас более привлекательными и интересными. Для того чтобы сформировалось подобное отношение к предметам (объектам) вашей деятельности, процесс эмоционального насыщения должен быть достаточно длительным.

Задания

1. Выпишите 20 слов, которые вам больше всего нравятся, которые вызывают позитивные эмоции.
2. Запишите 15-20 прилагательных (эпитетов), которыми вы наделяете нравящиеся вам предметы (например, «чудесный», «прекрасный»).
3. Запишите 10 компонентов (структурных компонентов или параметров), предмета (объекта), к которому вы хотите сформировать интерес. Например, если это автомобиль, то среди элементов могут быть мотор,

тормоза, руль, корпус, дизайн. А если вы стремитесь развить свой интерес к психологии, то в качестве компонентов могут выступать психические компоненты и функции (память, внимание, воображение, мышление, мотивация и т.п.).

4. Каждый компонент (элемент) вашей деятельности (из десяти записанных) насыщайте позитивными (приятными для вас) эпитетами. Охарактеризуйте каждый элемент (структурный компонент) с позитивной стороны.

Упражнение 10. «Новое имя»

Цель

Имя, как и любое другое слово, которое часто употребляется, имеет психологическое влияние на человека. Меняя его (или прибавляя к нему определённые эпитеты или характеристики, которые становятся неотъемлемыми атрибутами имени), можно изменить и мотивацию субъекта. Достаточно только называть себя в течение определённого времени новым именем (не обязательно требовать этого от окружающих). Называя себя новым именем, прибавляя к своему имени эпитеты или характеристики, со временем можно ожидать определённых изменений в мотивации. Например, Виктор во внутреннем диалоге стал называть себя *настойчивый Виктор*, а Артур дополнил своё имя словом «*труженик*» и, обращаясь к себе, называл себя *Артур-труженик*.

Задания

1. Придумайте себе соответствующее имя, которое символизировало бы настойчивость, целенаправленность, силу воли в достижении цели и имело бы мотивационное влияние на вас.
2. Придумайте 4 варианта имени (в соответствии с заданиями, которые вы ставите перед собой). Несколько вариантов являются необходимыми во избежание нежелательного автоматизма в использовании обычных для вас штампов (ведь бывает, что слова, которые часто употребляются, становятся штампами и не вызывают ни образов, ни эмоций).
3. Вообразите несколько ситуаций, связанных с новым для вас именем. Желательно, чтобы слово или характеристика вызывало у вас конкретные образы (ситуации). Избегайте абстрактных понятий, «пустых слов», которые не вызывают никаких образов и эмоций. Запишите несколько воображаемых (но вполне возможных) ситуаций, связанных со своим новым именем.
4. Называйте себя так в течение определённого времени во внутреннем диалоге, в обращении к самому себе. Для того чтобы это упражнение имело существенное психологическое влияние, должно пройти длительное время, в течение которого вы будете называть себя новым именем и будете выполнять задания, связанные с этим. Зафиксируйте, сколько раз в день удалось обращаться к себе по-новому и какое влияние это имело на вашу мотивацию.

5. Используя новое имя, напишите несколько коротких рассказов о себе (реальных, с прошедшими или теперешними успехами, или фантастических, с мечтами о достижении в будущем).

Приблизительная тематика рассказов:

1. Как я (с новым именем) настойчиво работаю и достигаю успехов.
2. Я (с новым именем) обязательно достигну успехов.

Упражнение 11. «Идентификация с любимым животным»

Цель

Отождествляясь (идентифицируясь) с кем-то или с чем-то, можно ускорить мотивационные превращения своей личности. Когда мы отождествляемся с героем, когда, стремясь наследовать его, воображаем ситуации, в которых мы осуществляем социально желаемые действия, то это имеет определённое влияние на нашу личность. Соответствующие изменения наблюдаются и при идентификации с любимым животным (которое, преодолевая препятствия, стремится достичь своего). Отождествляясь с таким животным, вы способны актуализировать свою настойчивость и повысить мотивацию достижения.

Задания

1. Выберите одно животное, которому присущи черты, которые вы стремитесь развить. Попробуйте отождествиться, ассоциироваться с животным, которое будет настойчиво, невзирая на трудности и препятствия, направляться к своей цели.
2. Побудьте в образе этого животного и попытайтесь не менее пяти минут преодолевать в воображении трудности, стремясь достичь своего.
3. Ответьте на вопросы:
 - С каким животным вы отождествлялись (ассоциировались)?
 - Какие ситуации, связанные с достижением цели, вы воображали?
 - Что вы ощущали, переживали в этот момент?

Упражнение 12. «Составь наставления другим людям»

Цель

Обучая других – мы учимся также и сами, убеждая других – мы убеждаем также и самого себя, побуждая или мотивируя других – мы побуждаем, мотивируем и самого себя. Исходя из этой закономерности, можно предложить следующее задание.

Задание

Вы должны убедить другого участника группы (вообразите, что перед вами ваш подчиненный или ребенок, который нуждается в ваших установках), что с заданием можно легко справиться. Стремитесь внушить уверенность в успехе. Запишите свою речь.

Упражнение 13. «Одобрение»

Цель

Знаете ли вы свои положительные черты, свои преимущества, которые способны обеспечить вам успех в жизни? Умеете ли подбадривать себя и других? Тренируясь и рассуждая над тем, как одобрять, поддерживать самого себя, вы со временем станете более уверенными и целеустремлёнными.

Задание

1. Запишите пять своих положительных черт характера, особенностей личности, которые способны обеспечить вам успех в деятельности.
2. Запишите пять своих положительных черт, которые помогают вам в общении с другими людьми.
3. Вспомните и запишите свои успехи в прошлом и их влияние на вашу жизнь и деятельность. Запишите свои значительные успехи, о которых приятно вспомнить и которые имели существенное влияние на вашу жизнь и деятельность.
4. Вспомните и запишите слова-одобрения, которые были высказаны в ваш адрес другими людьми (учителями, друзьями, знакомыми) и которые имели влияние на вашу жизнь или деятельность. Запишите их и храните в специальном блокноте, чтобы в неблагоприятных для вас обстоятельствах обращаться к ним.
5. Запишите, как вы подбадриваете самого себя, когда потерпели неудачу, когда не всё у вас получается, когда ощущаете трудности в работе (1-й вариант, 2-й вариант)?
6. Как вы подбадриваете других людей, когда кто-то потерпел неудачу, ощущает разочарование и значительные трудности (1-й вариант, 2-й вариант)?
7. Вспомните и запишите, как вы хвалили самого себя, когда достигли определённых успехов.
8. Учтывая опыт, поразмышляйте и запишите новый, более эффективный текст-самоодобрение.
9. Вспомните и запишите, как вы хвалите других, когда кто-то достиг успехов или сделал что-то важное.
10. Учтывая опыт и знания, поразмышляйте и напишите новый текст одобрения других людей в случае достижения ими позитивного результата.
11. Запишите приветствие другому человеку по случаю успешного завершения им важного дела. Пытайтесь предоставить такое одобрение и поддержку этому человеку, чтобы это было новым стимулом (импульсом) для него, побуждало его к дальнейшим успехам.

Упражнение 14. «Избежание неудачи»

Задания

1. Поразмышляйте над тем, каким бы вы хотели себя видеть: достаточно способным, но неорганизованным (т.е. человеком, который боится

- поражения и постоянно откладывает дело на потом) или недостаточно способным, но настойчивым, организованным (человеком, который не боится неудачи).
2. Поразмышляйте: определяется ли поражение (неудача) именно отсутствием способностей? Какие другие факторы, по вашему мнению, могут определить неудачу?
 3. Запишите позитивные моменты, связанные с неудачей (что даёт вам неудача, чему учит).
 4. Поразмышляйте и запишите, что бы вы сказали человеку-неудачнику. Запишите, как бы вы попробовали не только утешить, но и вдохновить человека на дальнейшую деятельность.
 5. Запишите, что бы вы сказали самому себе в минуты неудачи и разочарования. Какие слова смогли бы не только восстановить потерянное душевное равновесие, но и побуждать к деятельности?
 6. Усовершенствовав текст, запишите его крупными яркими буквами на обложке тетради или на карточке, поработайте над ним, попробуйте прокрутить соответствующие ситуации в воображении, анализируя записанный текст.

Упражнение 15. «Придумай девиз»

Цель

У каждого человека есть определённые принципы, которых он стремится придерживаться и которые направляют его поведение. Каждый индивид действует соответственно со своими внутренними установками и убеждениями, руководствуется определёнными лозунгами. Выбрав девиз, постепенно привыкая к нему и действия в соответствии с его содержанием, можно легко его усвоить. Развивая позитивное мышление в соответствии с новыми внутренними установками, можно изменить свою мотивационную систему. Ведь известно: как человек мыслит, так он и действует (мнение, идея определяет ваше отношение и соответственно действия).

Задания

1. Вообразите, что вы человек с высокой мотивацией достижения (стремитесь достигать значительных успехов). Придумайте девиз (лозунг), который бы ориентировал, побуждал и вдохновлял вас на достижение определённой цели. Девиз должен нравиться вам, вдохновлять на преодоление трудностей и проблем, настраивать на настойчивую работу.
2. Подберите несколько вариантов девиза, чтобы впоследствии выбрать лучший из них. Разнообразие девизов необходимо также для того, чтобы отразить различные аспекты мотивации достижения. 1-й вариант: на формирование настойчивости и способности преодолевать трудности и препятствия. 2-й вариант: на формирование целеустремленной, т.е. систематической работы по достижению цели. 3-й вариант: на развитие

- уверенности в себе. 4-й вариант: на развитие стремления совершенствоваться, улучшать своё мастерство.
3. Напишите свой девиз на табличке. Подберите соответствующий цвет и рисунок-символ. Поместите табличку на рабочем столе (или на стене), чтобы постоянно её видеть.
 4. Время от времени меняйте некоторые слова (для разнообразия чтобы избежать механического восприятия). Определённый эффект вызывает и переформулирование девиза. Придумайте четыре варианта девиза, выразите его идею различными способами (4 варианта).
 5. На отдельном листе бумаги напишите рассказ на тему, связанную с вашим девизом. Попробуйте как можно ярче вообразить ситуации, выразите свои отношение и чувства.

Упражнение 16. «Сформируй позитивный образ «Я»

Цель

Часто чувство собственной беспомощности, низкая самооценка являются следствием негативного самовосприятия: человек видит в себе много нежелательных черт характера, недостатков, слабостей. Такой образ своего «Я» оказывает негативное влияние на мотивацию и деятельность личности. Когда вы чувствуете себя беспомощными и бессильными в определённой деятельности, то, как правило, не будете прикладывать значительных усилий; ваша мотивация в таком случае будет низкой. А когда вы уверены в себе, то ваше отношение к деятельности будет совсем иным.

Задания

1. Поразмышляйте и запишите ваши положительные черты характера (5 вариантов), особенности личности, которые помогают вам в работе (учёбе) и в жизни.
2. Вспомните и запишите ваши успехи (5 вариантов). Поразмышляйте, какие ваши особенности (способности) обусловили эти достижения.
3. Поразмышляйте (или посоветуйтесь с психологом) относительно перспектив, возможностей и методов развития некоторых способностей и навыков, важных для вашей деятельности. Всегда есть возможности для совершенствования, а осознание путей и методов развития даст вам значительный мотивационный заряд.
4. Вспомните и запишите позитивные высказывания, одобрения в ваш адрес со стороны друзей, родителей, учителей, руководителей (3 варианта). Какое мотивационное влияние они имели?
5. Выберите человека с низкой самооценкой, которому вы могли бы помочь приобрести позитивный образ «Я». Вспомните его положительные черты и особенности. Поразмышляйте и запишите, каким образом, используя их, можно было бы поддержать, подбодрить человека, который разочаровался в своей деятельности, и помочь сформировать у него позитивный образ «Я».

6. Поразмышляйте, как можно было бы усовершенствовать ваши методы работы, что можно было бы улучшить, продумайте перспективы и возможности развития. Вы способны придумать много нового, что может не только изменить вас, но и помочь другим (в первую очередь это касается вашей профессиональной деятельности). Осознание перспектив, возможностей усовершенствования является не только существенным мотивационным фактором, но и повышает самооценку и влияет на позитивность образа «Я». Запишите шесть вариантов.
7. Вспомните, какие улучшения в вашей деятельности произошли за последнее время. Возможно, деятельность в общем и не была успешной, но в определённых её компонентах всегда можно найти позитивные изменения. Поразмышляйте, как можно было бы развить эти небольшие успехи. Запишите шесть вариантов.
8. Поразмышляйте, как организовать вашу деятельность, чтобы можно было фиксировать и анализировать даже незначительные изменения. Выделите пять компонентов (направлений), в которых вы планируете развиваться (совершенствоваться), и поразмышляйте, как можно фиксировать даже небольшие изменения (чтобы отслеживать, развиваетесь ли вы).
9. Выпишите всё хорошее, что вы могли бы сказать о себе. Поразмышляйте и составьте текст (что-то вроде небольшой речи или теста для самовнушения), который помогал бы вам поддерживать позитивный образ «Я» и побуждал бы на достижение дальнейших успехов.

Упражнение 17. «Хвастун»

Цель

Идентификация (отождествление) с предметом своей деятельности предоставляет возможность увидеть все его преимущества.

Например, если вы стремитесь развить интерес (свой или детей) к биологии, то станьте на некоторое время пчелой и опишите, какая она чудесная труженица и совершенное живое существо. А если ваша цель – сформировать интерес к автомобилестроению, превратитесь в наиболее современную машину, опишите все чудеса, на которые вы способны, совершенство вашего дизайна и т.п.

Задания

1. Вообразите себя предметом, к которому стремитесь сформировать интерес. Опишите его от первого лица (похвалите самого себя). Опишите, каким чудесным и полезным предметом вы являетесь, что вы можете дать своему хозяину. «Запускайте» воображение и творческую способность.
2. Спустя некоторое время станьте самим собой и ещё раз рассмотрите ваш предмет. Поразмышляйте над его преимуществами, силой, красотой. Полюбуйтесь его красотой и совершенством. Заметили ли вы в нём что-то новое и необычное для вас? Что приятное вы хотите ему сказать?
3. Потом опять станьте этим предметом. Идентифицируйтесь (отождествитесь) с ним. Осознайте свои (т.е. предмета) преимущества.

Похвалитесь всем прекрасным и полезным, что вы имеете, перед другими людьми.

4. Попробуйте убедить других в том, что вы чудесный, сильный и полезный (желательно опираться на явные преимущества).

Упражнение 18. «Анализ своих оправданий»

Цель

Большинство причин неудач являются внутренними, т.е. вы сами виновны в том, что недостаточно работали и не достигли успеха. Но и на внешние факторы (например, когда вы оправдываетесь тем, что никто не помогал) можно влиять. Ведь, вполне вероятно, вы и не обращались ни к кому за помощью, не искали людей, которые могли бы помочь. В этом случае вам следует поразмышлять над тем, что можно обратиться за помощью к конкретным людям и получить её. Когда вы ссылаетесь на то, что у вас очень много дел и вы очень перегружены, то это может свидетельствовать:

- А) о неумении организовать свою деятельность;
- Б) о неумении определить приоритеты (что главное, а что второстепенное);
- В) об отсутствии привычки систематически работать (ведь можно хотя бы 20-30 минут выделять на дело, до которого обычно «не доходят руки»).

Задания

1. Попробуйте объяснить (оправдаться), почему вы не выполнили то, что задумали, почему не приложили достаточных усилий для достижения поставленных перед собой целей.
2. Запишите подробно все оправдания. Например: «Я не выполнил задание потому, что:
 - 1) Очень много дел,
 - 2) Не достаточно способностей,
 - 3) Никто не помог».
1. Проанализируйте ваши оправдания. Подумайте:
 - 1) Почему вы используете именно такие оправдания?
 - 2) Зависит ли от вас или от внешних обстоятельств (которые вам неподконтрольны)?
 - 3) Поразмышляйте, какие мероприятия следует провести, чтобы исправить положение.

Упражнение 19. «Оживление приятных воспоминаний»

Цель. Данное упражнение адаптировано из психосинтеза. Актуализация позитивных эмоций, связанных с собственной деятельностью и успехами в прошлом. Это предоставит вам поддержку, будет побуждать к дальнейшей деятельности.

Упражнение особенно полезно выполнять тогда, когда вы разочарованы, не ощущаете достаточной мотивации и сил для продолжения работы.

Задания

1. Вспомните тот период своей жизни, когда вы были воодушевлены деятельностью, когда достигли успехов, когда что-то хорошо удалось сделать (например, когда с вдохновением читали учебник или обдумывали научную проблему). Что именно и почему так легко удавалось вам?
2. Выберите какой-то эпизод и попробуйте опять пережить его в деталях. Потом оживите приятные воспоминания из других эпизодов. Какие были чувства, впечатления? Какой эффект от выполнения упражнения?
3. Попробуйте актуализировать такие чувства сейчас и увлечься чем-то. Пытайтесь перенести эти чувства из прошлого на деятельность, к которой вы стремитесь развить интерес. Попробуйте связать прошедшие успехи, похвалу в ваш адрес, вдохновение (в прошлом) с этой деятельностью.

Анализ

Запишите свои впечатления, чувства, рассуждения. Оцените эффективность упражнения в баллах. Если не очень удачно выполнили, не сумели актуализировать приятные чувства из прошлого и перенести их на теперешнюю деятельность, поразмышляйте:

- что мешает вам почувствовать похожие чувства теперь?
- как можно было бы усовершенствовать это упражнение и адаптировать его к своим психологическим особенностям?

Упражнение 20. «Похвала самому себе»

Цель

Научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя, поскольку это очень помогает в работе. Вспоминая и эмоционально подкрепляя действия, которые в прошлом приводили к успеху, вы вдохновляете себя на дальнейшие достижения.

Задания

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т.п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъём), в котором пребывали в ситуации успеха и победы.
2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов. Например: «Молодец! Чудесная работа! Так и дальше держать!»
3. Обяжите себя и далее так работать (например, проявить настойчивость, целенаправленность и т.п.).

Упражнение 21. «Забота о яблоне»

Цель

Выполнение этого упражнения даст вам возможность осознать, что результат деятельности в значительной степени зависит от ваших усилий. Плоды деятельности – это всегда следствие наших условий, наших размышлений над методами работы, поиска новых, более совершенных методов.

Задания

1. Представьте себе, что ваша основная деятельность (дело)- это уход за яблоней, забота о ней. Вы желаете, чтобы она давала больше плодов, и потому должны лучше заботиться о ней: ведь здесь, как и в каждой деятельности, чтобы получить больше плодов, нужно сначала приложить немало усилий.
2. Представьте себе, что вы разработали комплекс мероприятий, направленных на развитие этого дерева. Вы ежедневно заботливо печетесь о яблоне, бережно ухаживаете, разрабатываете новые, более эффективные способы культивации и т.п. Вы не жалеете ни времени, ни усилий, ведь знаете, что от этого зависит будущий урожай. Вы много работаете, ухаживая за деревом, но осознание того, что осенью оно даст много больше плодов, подбадривает и вдохновляет вас.
3. Чем больше вы печетесь о яблоне (о деле), тем больше она вам нравится. Она – это ваше дело (ваша деятельность), которое даст немалую прибыль. Но теперь она нуждается в систематическом уходе. Вы наблюдаете, как яблоня растет и это доставляет вам радость. Вы общаетесь с ней, как с другом, ухаживаете за ней, ласкаете её.
4. И как результат ваших усилий, осенью дерево приносит вам множество плодов. Вы щедро вознаграждаетесь за труды, за терпение, за ежедневные заботы. Вы благодарите дерево и удовлетворены собой.

Упражнение 22. «Попроси самого себя»

Цель

Это упражнение следует выполнять тогда, когда вы должны сделать что-то важное, но вам не хватает побуждения (желания и энергии работать).

Человек может просить и побуждать к деятельности не только других, но и самого себя. Иногда, когда нет желания работать (но вы осознаете важность дела), общение с самим собой, убеждение и просьба, обращенные к самому себе, помогают преодолеть трудности самоорганизации. Прибегая к разнообразным вариантам влияния на себя, вы можете найти наилучшие приёмы самопобуждения (которые в большей мере, чем другие, отвечают вашей индивидуальности). Человек накапливает опыт влияния на других людей; так же он может тренироваться и в самопобуждении.

Задания

1. Попросите себя обязательно выполнить что-то важное для вас. Можете использовать аналогичные приёмы, когда просите других выполнить что-то. Используйте:
 - убеждение в необходимости деятельности;
 - просьбы и ласковые слова.
2. Напишите 2 варианта просьбы и убеждения самого себя. Выберите наилучшие варианты.
3. Выработайте общие правила, принципы убеждения самого себя.

Анализ

- Отметьте эффективность упражнения в баллах.

- Выясните, какая именно форма просьбы (формула самопобуждения) наиболее эффективна для вас.

Пример. Наталия (студентка-первокурсница) поставила перед собой цель – в совершенстве овладеть английским языком. Осознавая необходимость систематических занятий, она, однако, не могла себя организовать на ежедневную работу. Позже, взявшись за дело серьёзно, девушка стала убеждать и просит сама себя:

«Наташа, я тебя прошу, перестань бездельничать! Берись за ум, ты же способная и такая умница! Я тебя умоляю, работай ежедневно над английским. Ты же знаешь, что только систематические занятия принесут результаты. Ты же молодчина и всегда сможешь найти хотя бы часок для этого важного дела. Ты же настоящая красавица, а будешь нравиться окружающим ещё больше, когда овладеешь английским.

Я всё поняла и обещаю себе, что буду добросовестной, буду работать ежедневно, осознавая, что только систематические занятия гарантируют успех. Я обязательно выполню свою просьбу».

Таким образом, прося и убеждая саму себя, студентка смогла преодолеть свои трудности в самоорганизации и впредь ежедневно (а не эпизодически, как это было раньше) работала над совершенствованием английского языка.

Упражнение 23. «Создай себе ситуацию успеха»

Цель

Даже небольшой успех имеет значительное побуждающее влияние, вдохновляет на деятельность. Следовательно, очень важно уметь создать себе ситуацию успеха. Если вы спланировали этапы достижения цели, то это может быть достижение первого из них. Что-нибудь из того, что вы запланировали и что выполнили, может переживаться как успех. Технология («секреты») создания успеха может быть такой:

Задания

1. Спланируйте, как добиться определённой цели (или этапа её достижения). Цель следует выбрать средней сложности, поскольку достижение лёгких целей не переживается как успех, а достижение слишком сложных часто просто невозможно. Какую цель вы бы хотели достичь?
2. Приложите все усилия, чтобы достичь хотя бы одну цель (или успешно выполнить задание). Достигли ли вы этой конкретной цели? Какие трудности вам пришлось преодолеть?
3. Разбейте цель на ряд конкретных промежуточных этапов и осознайте важность достижения каждого из них. Ставьте перед собой как можно больше конкретных (и реальных) целей и стремитесь достичь их. Перечислите конкретные этапы достижения цели.
4. Определите количественные показатели, по которым вы могли бы фиксировать даже незначительные позитивные сдвиги в работе (как в спорте, где число набранных баллов стимулирует).

5. Похвалите себя за то, что добились даже небольшого успеха («Какой я молодец!»). Позитивные эмоции, связанные с достижением успеха, никогда не помешают.
6. Отметьте себя за достижение даже незначительного успеха, «наградите» чем-нибудь. Какой приз или вознаграждение вы для себя приготовили?

Упражнение 24. «Идентификация с гением»

Цель

Упражнение выполняется после детального ознакомления с биографией гениального человека. Упражнения на идентификацию (отождествление) с выдающейся личностью имеют большое мотивационное влияние, побуждают к творческой деятельности и активности. Когда вы будете пребывать определённое время в роли гениального человека, стремитесь рассуждать, воспринимать, переживать и действовать так, как это делал он. Это может иметь значительные позитивные последствия для вашей личности (будет побуждать к деятельности, которой занимался гений). Но для этого следует как можно лучше «войти в роль», перевоплотиться в выдающуюся личность. Необходимо хотя бы определённое время пожить его жизнью: рассуждать, ощущать и переживать так, как это делал он. Попробуйте воспроизвести в воображении атмосферу, обстоятельства, в которых творил гений. Пытайтесь ставить перед собой такие же высокие цели, как это делал он. Стремитесь создавать, менять свою жизнь и окружающий мир в лучшую сторону. Не останавливайтесь на достигнутом.

Задания

1. Вообразите, что вы выдающийся человек (например, Эйнштейн, если занимаетесь физикой). Идентифицируйтесь с выдающимся человеком, побудьте определённое время им.
2. Попробуйте пережить интеллектуальные интересы, проблемы и удачи этого человека.
3. Почувствуйте красоту деятельности (науки) так, как чувствовал её этот человек.
4. Почувствуйте творческую энергию, которая заполнила ваш мозг и побуждает создавать так смело и самоотверженно, как это делал этот выдающийся человек.
5. Почувствуйте, как гений передаёт вам свой восторг по поводу этого вида деятельности (науки, искусства), своё творческое отношение к делу.
6. Чтобы легче отождествиться с этим человеком, называйте себя его именем, попробуйте работать так, как работал он, пытайтесь позаимствовать некоторые его привычки.

Упражнение 25. «Архитектор»

Цель

Воспитание творческой установки, стремления к совершенству, желанию делать своё дело как можно лучше.

Любое дело можно сделать хорошо, стремясь к совершенству, гармонии и красоте, а можно кое-как. Так, тщательно обдумывая и планируя каждый шаг, можно создать шедевр архитектуры, в котором можно будет комфортно жить и вдохновенно работать, а можно построить дом наскоро, так что в нём будет не только неприятно, но и опасно жить.

Задания

1. Представьте, что вы архитектор и строитель. Вообразите, как вы вдохновенно работаете на строительстве, вкладывая свою душу и ум в это дело, которое полностью захватило вас. Вы – творческая личность, стремитесь к красоте и гармонии, пытаетесь не просто построить дом, а сделать всё на удивление красиво.
2. Вы стремитесь сделать своё дело не кое-как, а создать нечто необычное, что очаровало и вдохновляло бы других людей. Вы не спешите, работаете вдумчиво, пытаетесь совершенствовать своё мастерство.
3. Представьте конечный результат вашей работы (творение искусства – прекрасный дом, который вы создали). Вообразите, как приятно вам жить и работать в нём.
4. Теперь вообразите, что вы модельер (или скульптор) и выполните те же задания.
5. Те же шаги (задания 1-4) выполните в воображении относительно своей деятельности. Так и в вашей повседневной деятельности (бизнес, обучение и т.п.) стремитесь к совершенству, красоте и гармонии. Пытайтесь всё делать красиво (чтобы нравилось и вам, и окружающим).

Упражнение 26. «Позитивное отношение к ошибкам»

Невзирая на банальность этого изречения, следует признать, что действительно активные люди допускают большее число ошибок, но они и значительно чаще достигают успеха, чем пассивные люди.

Следует осознавать, что ошибок и неудач не стоит пугаться; над ними необходимо работать, поскольку они очень полезны как материал для самоусовершенствования и стимул к деятельности.

Задания

1. Поразмышляйте и запишите свои высказывания, которые выражали бы позитивное отношение к неудачам и ошибкам и перспективу их преодоления. Эти изречения вы можете применять для поддержки как своей мотивации, так и мотивации других людей.
2. Тщательно проанализируйте неудачу, которую вы пережили недавно (или когда-то раньше). Поразмышляйте над каждой ошибкой, определите, какие ваши навыки и способности недостаточно развиты и нуждаются в совершенствовании. Поразмышляйте над методами, которые будете использовать, работая над развитием определённых навыков и способностей. Заполните следующую таблицу:

Способность (навык)	Метод усовершенствования
1.	
2.	
3.	
4.	

1. Придумайте 4 варианта девизов (для себя и для других), которые помогли бы вам реагировать на собственные неудачи и ошибки. Например, Андрей (студент 2-го курса) написал: «Ошибки – это замечательно! Я теперь знаю, над чем работать».
2. Ваш сын (ученик) неудачно выполнил какое-то задание, потерпел поражение, вследствие чего потерял веру в себя, разочаровался и не желает так же интенсивно, как раньше, заниматься этим делом или учебным предметом. Что бы вы сказали? Каким образом можно не только успокоить ребёнка, но и побудить, вдохновить его на работу и достижения?

Упражнение 27. «За фасадом имени»

Напишите свое имя и добавьте к нему определение, начинающееся с той же буквы, что и имя. Подумайте и скажите, что больше в вашем определении: любви, нежности, иронии, сарказма? Попросите близкого вам человека придумать определение, отражающее вашу сущность. Сравните это определение свое. Есть ли различия в том, каким вы видите себя, и как вас воспринимают люди? Задумайтесь о причинах различия.

Упражнение 28. «Мой образ»

Ощутите себя растением, животным или каким-то другим предметом, явлением природы. Побудьте им несколько минут. Позвольте себе сделать мысленно то, что хочется. Затем напишите на бумаге рассказ от имени этого существа, как если бы его душа могла говорить. Перечитайте рассказ (какой это образ – положительный или отрицательный, живой или неподвижный, грустный или оптимистичный). Дайте прочесть другому человеку и спросите его, что он может сказать об авторе рассказа.

Упражнение 29. «Сосуды долга и правды»

Задача – определить соотношение в своем самосознании прав и обязанностей. Сядьте удобно. Расслабьтесь. Вытяните вперед согнутые в локтях руки ладонями вверх. Представьте. Что на левую ладонь вы поставили сосуд со своими правами, а на правую с обязанностями. Ощутите дно сосудов, почувствуйте их объемность, вес. Пусть руки медленно опускаются под тяжестью этих сосудов. Какая рука первой коснулась колена: правая или левая? Итак, вы обнаружили, что сосуды «Права» и «Долга» не равноценны.

Упражнение 30. «Они обо мне»

Сделайте список всего того отрицательного, что вы слышали когда-либо от родителей, учителей, друзей (о вашем имени, теле, одеже, о взаимоотношениях и т.п.). Так как к вам относились, когда вы были ребенком. И хотя это было очень давно, вы часто, по-прежнему, к себе так относитесь, не правда ли? Вас так «запрограммировали» в ранние годы – и это одна из ваших причин трудностей в общении. Вы как примерный ребенок, до сих пор с готовностью принимаете то, что «они» говорили тогда. И поэтому считаете, что всегда будет так. Но это не правда. Все теперь в ваших руках.

3.4. Релаксационные и медитативные техники

3.4.1. Техники релаксации

Упражнение 1. «Интроскоп»

Название этого упражнения означает: устройство для смотрения внутрь. Ведущий предлагает каждому «смонтировать» это «устройство» в себе самом, работая над следующими заданиями:

1. Удобно расположиться на стуле или в кресле, закрыть глаза. Определить, какая рука теплее — правая или левая? На размышления — 15 секунд.
2. Какая нога теплее?
3. Какая часть тела наиболее теплая?
4. Какая — наиболее холодная?
5. Какая часть лица наиболее теплая? и т.д.

Предложенные вопросы ставят участников перед решением необычной задачи: они требуют мобилизации «телесного внимания» — способности, редко используемой в повседневном опыте. Первые ответы в большинстве своем неуверенные. Нередко участники затрудняются дать однозначную оценку: их ощущения слишком размыты и неуловимы. В таком случае ведущему следует помочь группе в первой пробе своих сил: отметить успехи справившихся с заданием, подбодрить сомневающихся, мягко подтолкнуть нерешительных. При повторных попытках суждения участников, как правило, становятся более определенными, что говорит о приобретении некоторого навыка воспринимать свое тело «изнутри».

Формулировки заданий могут быть различными, однако **область сердца** в этом упражнении **никогда не должна становиться объектом интроскопии**. Этой же рекомендации следует придерживаться и при выполнении всех остальных упражнений, связанных с сосредоточением внимания на различных частях тела.

Упражнение «Интроскоп» можно использовать как подготовительное, вводящее в курс практических занятий. Оно настраивает участников на работу с телесными восприятиями и дает им некоторый первоначальный

опыт. В обсуждении сделанных во время работы с “Интроскопом” наблюдений нередко обнаруживается, что участники подмечают много таких подробностей, которые не были предусмотрены заданием ведущего. Кто-то расскажет о покалываниях в кончиках пальцев, неизменно возникающих при попытках определить более теплую руку. Для кого-то трудно будет обнаружить различие по теплоте, но зато явно ощутимой окажется разница в весе. Ведущий занятия не должен оставлять подобные наблюдения без внимания. Они могут оказаться исключительно важными, особенно если будут затрагивать спектр ощущений, характерных для расслабленного состояния мышц.

Сравнивать различные части тела можно не только по теплоте, но и по твердости — мягкости, весомости — невесомости и т.д. Обращение к этому упражнению с интервалом в 2—3 встречи положительно сказывается на уверенности всех членов группы в своих силах, поскольку каждый получает возможность убедиться, что от занятия к занятию его “интроскоп” становится все более точным и совершенным инструментом самовосприятия. После того как упражнение освоено в группе, оно может быть рекомендовано участникам и для самостоятельной работы дома.

Упражнение 2. “Замедленное движение”

Ведущий предлагает членам группы сесть поудобнее, предплечье правой руки положить на бедро и повернуть ее раскрытой ладонью к себе. Все закрывают глаза и начинают медленно (как можно медленнее) сжимать пальцы правой руки в кулак. Все внимание необходимо сосредоточить на выполняемом движении, которое должно быть равномерно распределено в строго определенном временном интервале. Время работы над заданием объявляется заранее и может колебаться от 1 до 5 минут. Для того чтобы участникам было легче ориентироваться в этом временном промежутке, ведущий вслух ведет отсчет каждые 10 секунд.

По окончании упражнения ведущий спрашивает участников о тех ощущениях, которыми сопровождалось движение пальцев. Переживания, возникающие во время замедленного движения, могут оказаться довольно необычными. Кто-то из участников, например, с удивлением обнаружит, что долгое время он не ощущал ничего, кроме своей правой руки. Другому покажется, что пальцы сгибаются не плавно, а какими-то микроскопическими рывками. Третий расскажет о том, что суставы его пальцев стали как бы наэлектризованными, а ладонь сильно нагрелась. Свидетельством глубокого мышечного расслабления, наступающего иногда во время этого опыта, может служить, например, такое высказывание: “Страшная лень охватила вдруг правую руку. Даже не смог продолжить работу над заданием: пальцы размякли и не хотели двигаться”.

В данном упражнении противоестественно замедленный темп требует дезавтоматизации привычного движения, непрерывного сознательного контроля за его выполнением. Поскольку глаза участников закрыты,

единственным каналом обратной информации оказываются кожно-мышечные ощущения. Таким образом, сильная концентрация телесного внимания возникает непроизвольно и лишь подкрепляется инструкцией ведущего.

Вместо сжимания кулака можно использовать и другие движения: поднятие головы, открывание и закрывание рта и т.п. В любом из этих упражнений кожно-мышечные ощущения будут обостряться за счет концентрации внимания.

Тем из участников, кому выполнение этого упражнения дает ярко выраженный релаксационный эффект, можно рекомендовать поупражняться дома. Если подводит чувство времени, при выполнении домашнего задания следует воспользоваться таймером.

Обсуждение всех особенностей, связанных с выполнением этого упражнения, как, впрочем, и остальных упражнений главы 1, — исключительно важный момент групповых занятий. Обсуждения ставят занимающихся перед необходимостью как-то описывать свои телесные переживания. Облекаясь в слова, даже смутные и мимолетные ощущения становятся неоспоримыми “фактами биографии” участников, прочно входя в сферу их сознательного опыта. С другой стороны, совместные обсуждения являются формой обмена личными достижениями и находками: если способ, позволяющий эффективно справиться с тем или иным заданием, будет нащупан одним из участников, то впоследствии он может быть взят на вооружение и другими членами группы.

Умения не только сосредоточивать мышечное внимание, но и оперативно переключать его потребует...

Упражнение 3. “Фокусировка”

Упражнение выполняется с закрытыми глазами. По команде ведущего “Тело!” участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде “Рука!” — на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки — по команде “Кисть!”, на указательном пальце — по команде “Палец!” и, наконец, на кончике пальца — по команде “Кончик пальца!”. Интервал между командами может составлять от 10 секунд до 2 минут (в зависимости от владения участниками своим телесным вниманием).

Если после окончания работы само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить членов группы о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Как правило, чем меньше объем какой-то части тела, тем труднее участникам ее нащупать и захватить своим вниманием.

Во время “фокусировки” ведущий может заметить, что кое-кто из занимающихся непроизвольно прибегает к “внешним” методам сосредоточения: приоткрывает глаза и скашивает их в сторону объекта концентрации, склоняет голову, помогает себе мимикой и т.д. Иногда эти движения облегчают “внутреннее” выделение нужной области. Чаще, однако,

бывает наоборот: активность внешнего восприятия лишь осложняет дело, создавая массу дополнительных помех.

Упражнение допускает различные модификации. Внимание участников может не только концентрически сужаться, как в описанном варианте упражнения, но и расширяться или же переходить от одной части тела к другой по произвольно выбранному ведущим маршруту.

Упражнение 4. “Диктант”

Это упражнение во многом перекликается с предыдущим. Перед участниками устанавливается человеческая фигура (кукла, статуэтка) или фотографическое изображение. Фигура служит ведущему для указания на те части тела, в которых должны локализовать свое внимание занимающиеся. Например, ведущий прикасается указкой к правому плечу фигурки — и туда же перемещается фокус внимания участников. О выполнении очередного указания каждый из участников сигнализирует легким поднятием указательного пальца.

“Диктант” может выполняться группой на время. По сравнению с “Фокусировкой” это упражнение более трудное, поскольку выполняется с открытыми глазами. Поэтому переходить к нему желательно лишь после того, как группа основательно поработает над “Фокусировкой”.

Упражнение 5. “Гамма”

Ведущий дает участникам задание: ощутить биение пульса в кончике указательного пальца правой руки. Большинство занимающихся, вероятно, смогут сделать это без особенных затруднений. Если же кому-то задание упорно не дается, в качестве вспомогательного приема можно порекомендовать прикоснуться пальцем к какому-нибудь предмету или даже с силой надавить им на твердую поверхность, — это поможет сосредоточить внимание. Следующее задание несколько сложнее: требуется нащупать пульсацию в мизинце правой руки. Затем занимающимся предлагается перемещать пульс с мизинца на соседний, безымянный палец, с безымянного — на средний и т.д. С кончика большого пальца правой руки пульс переводится на большой палец левой руки и уже по левой руке доходит до мизинца.

Упражнение требует значительного напряжения внимания. При его выполнении наибольшие трудности участники испытывают в том, чтобы “собрать” пульс в нужном пальце. Пульсирующая область оказывается неуправляемой, начинает растекаться по нескольким пальцам сразу или же намертво “прилипает” к одному из них. Однако с каждой последующей попыткой справляться со своим пульсом становится все легче.

У некоторых занимающихся переход с пальца на палец может сопровождаться синхронным покачиванием головы, шевелением губ и т.п. Со временем все эти двигательные проявления внутренней работы отмирают за ненадобностью, и специально бороться с ними не надо. Серьезной

помехой в освоении “Гаммы” могут стать лишь произвольные движения пальцев: они легко приводят к незаметной подмене ощущений от пульсации ощущениями от самих движений.

Поскольку время, необходимое для локализации пульса, у разных участников различно, каждый из них может работать в индивидуальном темпе. Если же ведущий задает общий для группы темп перехода с пальца на палец, то необходимо соразмерять его с возможностями каждого члена группы. Для этого ведущий должен наладить “обратную связь” с группой, предложив каждому, кто уже осуществил переход, сигнализировать о нем словом или жестом.

По мере тренировки на поиски пульса в кончиках пальцев будет уходить все меньше времени. Все занимающиеся должны стремиться к тому, чтобы каждый последующий удар пульса улавливался ими уже в новом пальце. Ведущий, однако, не обязан ждать, когда это случится с каждым. При постановке задач он может ориентировать группу на достижение максимального результата. Но задерживаться на отработке упражнения до овладения группой “фигурами высшего пилотажа” нет необходимости. Дело в том, что “Гамма” и другие приведенные в этой главе упражнения носят вспомогательный характер и их освоение не является необходимым элементом искусства релаксации.

Упражнение “Гамма” допускает различные модификации. Можно, например, освоив “Гамму” пальцами рук, пробовать научиться проигрывать ее пальцами ног. Более свободный вариант упражнения — предложить участникам просто пересчитать пальцы изнутри, не уточняя, как именно это делать.

Упражнение 6. “Насос”

Упражнение выполняется сидя с закрытыми глазами. Участники группы сосредотачиваются на своем дыхании до тех пор, пока не почувствуют, что с каждым выдохом медленная размягчающая волна прокатывается по всему телу. Некоторое время они учатся погружаться в этот пульсирующий поток расслабления, наращивать его мощность.

Затем ведущий предлагает научиться управлять освобождающимся на выдохе расслаблением, произвольно направляя его к различным частям тела. Сначала осваивается выдох “через руку”. Для этого нужно представить себе, что “выдыхаемое” расслабление уходит не через ноздри, а через воображаемые отверстия в кончиках пальцев правой руки. Обычно это маленькое перевоплощение удается всем и происходит довольно быстро.

Во время освоения этого задания ведущий может посоветовать занимающимся вести расслабление сначала по прямой руке, поскольку это легче, чем по согнутой. После того как у них начнут возникать ощущения тепловой волны, проходящей вдоль руки до кончиков пальцев, ведущий предлагает закрыть воображаемые отверстия. При этом тепло и тяжесть выдоха начинают скапливаться в пальцах, наполнять кисть, все более сгущаясь, концентрируясь и постепенно заполняя всю руку снизу доверху.

Если кто-то из членов группы затрудняется в освоении этой техники, ведущий может порекомендовать ему начать с более простых заданий, например, улавливать приливы расслабления крыльев носа. В данном случае возникновению нужных ощущений способствует внешний физический фактор, поскольку во время выдоха через нос теплый воздух действительно согревает ноздри. Другая маленькая хитрость: во время выдоха через рот подносить что-нибудь к губам — ладонь, книгу и т.п. При этом губы и область вокруг рта обдаёт волной отраженного теплого воздуха. Постепенно преграду на пути воздушного потока можно отодвигать все дальше, добиваясь поддержания полученного эффекта с минимальной опорой на внешний раздражитель.

Некоторым из участников групп накачивание руки теплом и тяжестью не дается, если ведущий предварительно не объяснит им, что они должны ощущать. Поэтому первую попытку расслабить руку лучше всего сопровождать соответствующими подсказками-внушениями, которые направляли бы воображение и внимание в нужную сторону. Здесь очень хорошо помогают образные сравнения: скапливающаяся в пальцах ртуть, заполняющая пустую резиновую перчатку теплая жидкость и т.п.

Освоив расслабление правой руки, члены группы переходят к “выдыханию” в левую руку. Затем мишенью для расслабляющего потока становятся ноги, лицо и т.д. Для закрепления навыка ведущий может предложить воспользоваться образом “насоса расслабления”, с каждым выдохом закачивающего тепло и тяжесть в любую часть тела. При помощи этой техники можно не только расслаблять тело отдельными частями, но и наполнять его расслаблением все целиком, как бы вернувшись на новом уровне к начальной фазе упражнения. Для этого иногда полезно представлять себя все ниже проседающим с каждым выдохом, “обрушивающимся” на выдохе внутрь себя, сжимающимся и разжимающимся подобно резиновой груше, но в обратном дыханию ритме и т.п. В отдельных случаях уже в ходе подготовительных опытов участники группы достигают настолько глубокого общего расслабления, что дальнейшая работа с отдельными частями тела становится уже не нужной.

Упражнение “Насос” — эффективный прием релаксации. Для некоторых членов группы упражнение через дыхание может оказаться более естественным и глубоким, чем при использовании вариаций упражнения “Контраст”. “Насос”, а также последующие два упражнения — “Волны гравитации” и “Погружение” — с успехом могут быть использованы не только в учебных целях, но и в жизни — как способы успокоения, отвлечения от неприятных переживаний, своеобразного “очищения” и “размагничивания” сознания. Так, спортсмены, которых губит на соревнованиях чрезмерное эмоциональное возбуждение, могут включить одно из этих упражнений в программу своей предстартовой психологической подготовки.

Систематически работая с “Насосом”, участники группы обычно начинают видоизменять во время саморасслабления естественный рисунок своего дыхания. Наблюдая за тем, кто как дышит, ведущий может сделать для себя некоторые выводы об успехах того или иного человека в освоении этой техники. Наибольшим расслабляющим эффектом обладает не обычное, а так называемое вечернее дыхание — вдох укороченный и незаметный, а выдох, напротив, затянутый и как бы с ударением. Целенаправленно вырабатывать такой ритм довольно сложно: для этого необходимо не только постоянно выдерживать непривычное соотношение вдоха и выдоха, но и одновременно добиваться того, чтобы легкие забирали на вдохе столько же воздуха, сколько они отдают на выдохе. Отслеживать при этом еще и релаксационные приливы и отливы многим оказывается не под силу. Поэтому постановка вечернего дыхания вырастает в отдельный самостоятельный этап работы. Между тем участники группы, идущие в совершенствовании своего “Насоса” не от внешней дыхательной техники, а от самого расслабления, обычно приходят к вечернему дыханию естественно, часто даже не осознавая этого. Дыхание входит в “вечерний ритм” автоматически, по мере того как участники группы учатся раскачивать в себе релаксационную волну, все более и более усиливая поток расслабления на выдохе.

Чтобы избежать однообразия, в ходе изучения и отработки саморасслабления с опорой на дыхание можно использовать различные модификации “Насоса”. Например...

Упражнение 7. “Волны гравитации”

Ведущий предлагает участникам закрыть глаза, раскрепостить воображение и войти в фантастический мир с переменным полем гравитации. Колебания силы притяжения совпадают с ритмом дыхания человека: на вдохе она падает, делая тело почти невесомым, а на выдохе — быстро нарастает, сковывая мышцы ленивой неподвижностью.

Упражнение выполняется в течение 3—4 минут, после чего участники делятся своими наблюдениями. Хотя колебания своего веса воспринимают практически все, “амплитуда” его у разных участников может быть различной. Как правило, более выраженное ощущение тяжести на выдохе бывает у людей внушаемых, впечатлительных, наделенных ярким воображением.

Упражнение 8. “Погружение”

Ведущий просит членов группы закрыть глаза, сконцентрироваться на своем дыхании и попытаться ощутить его как движение по вертикали: вдох — упорно преодолевающий земное тяготение подъем вверх, выдох — свободное падение вниз. Как правило, участникам довольно скоро удается раскачать в себе эти восхождения и погружения, причем по внутренним ощущениям воображаемая амплитуда может в сотни раз превышать реальные подъемы и опускания грудной клетки при дыхании.

После этой вводной части ведущий предлагает членам группы проделать одностороннее движение: погружаясь на выдохе, сохранять достигнутый уровень погружения на вдохе. Следуя этой инструкции, участники с каждым выдохом должны погружаться все глубже и глубже.

Задание сложное: удержаться на достигнутой глубине и не “всплыть” во время вдоха поначалу кажется невозможным. После 3—4 минут сосредоточенного тренинга у некоторых участников группы намечаются первые проблески: подъемы на вдохе начинают ощущаться слабее и кажутся менее значительными, чем погружения на выдохе. Развивая этот успех, некоторые члены группы находят ключ к трудному заданию в том, чтобы отвлечься от дыхания в момент вдоха и набирать в легкие воздух машинально, как бы тайком от себя. Если же во время обсуждения никто не упоминает об “остановке сознания” на вдохе, то ведущему следует самому навести группу на эту хитрость. В дальнейшем она поможет более полно использовать возможности дыхательного расслабления в любом из его вариантов.

Во время освоения общерелаксационных упражнений, таких как “Насос”, “Волны гравитации”, “Погружение”, участники группы иногда чувствуют головокружение, у них возникают произвольные подергивания мышц, внезапные ощущения острого неудобства позы, потери равновесия и т.п. Явления эти закономерны, и объяснить их можно приблизительно так. Скомканный лист бумаги, брошенный на пол, распрямляется рывками — нечто похожее происходит и с человеком. Внутренне он “скомкан” скопившимся за день нервно-психическим напряжением. Но при погружении в состояние релаксации он как бы выводит свою психику из силового поля деформирующих ее обстоятельств и переживаний. Очаги нервного напряжения начинают “разряжать” свою энергию вовне, что и проявляется в выплесках разнообразных ощущений. Относиться к этим порой малоприятным ощущениям надо спокойно. После регулярных занятий они обычно проходят.

Упражнение 9. “Зеркало”

Разбившись на пары и обособившись, участники располагаются на стульях друг против друга. По команде ведущего они сосредоточиваются на ощущении волны расслабления, расходящейся по телу с каждым выдохом. Затем партнеры начинают наблюдать за дыханием друг друга, стараясь достичь одновременного выдоха и одновременного прохождения расслабляющей волны.

Глаза должны быть приоткрыты, чтобы каждый видел, как поднимается и опускается в такт дыханию грудь его товарища. Открытые глаза, однако, создают для членов группы опасность увлечься видимым миром и упустить релаксационные ритмы собственного тела. Чтобы избежать этого, на первых порах можно порекомендовать участникам группы расфокусировать взгляд, превратив партнера в размытое изображение. Если улавливать ритм дыхания

партнера на слух, то упражнение можно выполнять и с закрытыми глазами. Но субъективно переживаемые при этом эффекты могут быть другими.

За формированием пар в этом и других парных упражнениях ведущему следует понаблюдать с особым вниманием, поскольку ситуация свободного выбора партнерами друг друга обычно раскрывает соотношение симпатий и предпочтений в группе*. Наиболее открыто проявятся отношения в том случае, если участников группы заранее предупредить: от степени психологической совместимости в парах будет зависеть успех работы. Хотя так оно и есть на самом деле, но для получения большего разнообразия наблюдений и в целях общего сплочения группы при повторных попытках партнеров желательно менять.

При обсуждении большинство членов группы отмечают, что расслабление “в унисон” дается легче и достигает большей глубины, чем обычно. У многих возникает отчетливое ощущение того, что партнер каким-то образом “помогал” им расслабиться. Бывает, что во время выполнения этого упражнения партнеры чувствуют себя “отделенными глухой стеной от всего мира”, “опускающимися в недра расслабления в одном лифте”, “обладающими общим дыханием”, “входящими в резонанс” и т.д. Иногда им начинает казаться, что два отдельных потока расслабления как бы сливаются в один, гораздо более плотный и мощный. Словом, упражнение “Зеркало” обычно так или иначе демонстрирует преимущества коллективной работы над индивидуальной.

Упражнение 10. “Контакт”

Занимающиеся разбиваются на пары, встают друг против друга. Один из них закрывает глаза и кладет другому руки на плечи. Его партнер с помощью подходящих словесных внушений пытается как можно сильнее расслабить и “утяжелить” какую-то одну лежащую на его плече руку, например правую. Обычно через 2—3 минуты участник, внушающий партнеру “утяжеление” правой или левой руки, начинает ощущать эффект своего внушения на себе самом: давление на соответствующее плечо заметно возрастает.

Определенную роль в изменении веса руки может играть самовнушение. Более вероятно, однако, что рука воспринимается потяжелевшей благодаря реально действующим факторам. С одной стороны, когда конечность хорошо расслаблена, человеку легче забыть о ней и полностью “отдать” вес опоре. С другой стороны, вызываемые в руке ощущения тепла и тяжести — это не только расслабленность мышц, но и связанное с нею расширение кровеносных сосудов, более обильное наполнение руки кровью, а, следовательно, и реальное увеличение ее веса.

Игра “Контакт” интересна тем, что из-за образованного парой замкнутого контура “гипнотизирующий” получает немедленную обратную связь о результатах своего воздействия на партнера. Это позволяет ему гибко менять тактики релаксирующих внушений и нащупывать наиболее действенные из них.

В обсуждениях упражнений “Гипноз” и “Контакт” занимающиеся почти всегда отмечают, что расслабляющее или, напротив, мобилизующее действие слов “гипнотизера” зависит прежде всего от того, как он их произносит и насколько пропускает через себя то, что говорит. Некоторые участники игры буквально лепят образы расслабления из собственного голоса. Темп речи, ее интонация и звуковая окраска определяют силу эмоционального воздействия слов ничуть не меньше, чем их смысл. Поработать с этими звуковыми составляющими речи в чистом виде участникам группы предоставит возможность...

3.4.2. Медитативные техники

1. Упражнение «Храм тишины»

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум... гудят автомобили, визжат тормоза... может быть, вы слышали и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов... булочную... цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо?... Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдете мимо?... Остановитесь и подумайте: что вы чувствуете на этой шумной деловой улице. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружены глубокой тишиной.

2. Упражнение «Маяк»

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже самые сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните об этой энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мели, являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, источник, который никогда не гаснет.

3. Упражнение “Встреча с “внутренним ребенком”

“Представь себя на лесной поляне жарким летним днем. Посмотри вокруг. Над головой синее небо, по которому плывут белые облака. Ты можешь видеть деревья; их ажурная тень колышется под ногами от легкого дуновения ветерка. В траве можно заметить муравьев, спешащих по своим делам, в клевере копошится шмель. Воздух напоен ароматами прогретого леса, а под его сводами раздаются птичьи голоса. В глубине поляны растет могучее дерево. Смотри внимательно: из-за дерева выходит ребенок дошкольного возраста. Этот ребенок — ты сам, такой, каким был когда-то. Что ты чувствуешь?.. Подойди к Ребенку, возьми его за руку. Скажи ему: “Ты можешь мне доверять. Я постараюсь понять тебя, я буду заботиться о тебе. Я единственный человек на земле, который будет с тобой до конца”. Вместе с Ребенком отправляйся во двор твоего детства. Вот дом, где ты жил когда-то. Войди в него и пройди в комнату, где стояла твоя кровать. Осмотрись вокруг... Что ты чувствуешь?.. Твоя память хранит все в неизменном виде. Ты всегда можешь вернуться сюда, если захочешь. А теперь выйди во двор. Ребенок на руках у тебя — это часть тебя, которая живо и непосредственно реагирует на все происходящее. Представь себе, что Ребенок рядом с тобой уменьшается в размерах и становится величиной с горошину у тебя на ладони. Помести его себе в душу”.

4. Упражнение "Озеро в тумане"

Сейчас, когда вы удобно устроитесь, когда вашим рукам будет удобно лежать там, где они лежат, и комфортно спине и ногам. Вы отправитесь в путешествие. Оно принесет вам спокойствие и уверенность. Если захотите, то сможете пережить волшебные превращения. Просто позвольте себе видеть образы, появляющиеся перед вами, слышать голос или иные звуки: шелест дождя, шум ветра, — и испытать приятные переживания. Вероятно, вы увидите какие-то знакомые картины или то, что никогда до этого не видели. А я со своей стороны хочу предложить вам представить поле, над которым поднимается туман. Пусть ваше воображение нарисует этот туман. Я не знаю, какого он цвета — молочно-белый или прозрачный, или какой-то другой, совсем особенный. И, в общем, это не важно.

Представили? А теперь представьте, что где-то там в тумане виднеются деревья. Вы можете войти в туман или, если захотите, оттолкнуться от него и полететь или поплыть. Вы можете почувствовать свое дыхание, и с каждым вздохом ваши мысли и чувства и все ощущения, которые приходят к вам, зазвучат и вырастут, отдадутся эхом. Видите вокруг стволы деревьев? Они тянутся высоко вверх.

Постепенно туман рассеивается и деревья расступаются. Но вот за ними появляется большая поляна, посреди которой лесное озеро,

наполненное удивительно чистой, прозрачной водой. Озера бывают разные. Одни заросли листьями кувшинок, а другие отражают небо и облака. Должно быть, вы удивитесь и вспомните, что когда-то давно уже видели это озеро. Оно очень спокойное и глубокое.

Если вы подойдете поближе, то почувствуете, как легко превратиться в это озеро, ощутить свою глубину и спокойствие. Позвольте себе побыть некоторое время тихим лесным озером, скрытым от людских глаз в густом лесу. Запомните это чувство. Оно есть в вас и останется с вами столько, сколько вам нужно. Теперь вы знаете путь к нему, поэтому сможете вернуться в любое время, когда это будет для вас важно.

Сейчас побудьте немного наедине с самим собой, прислушайтесь к себе. Почувствуйте то, что хотите. Возьмите столько времени, сколько вам нужно. Когда вы вернетесь, время будет течь, как обычно, но вы будете чувствовать себя легко и приятно.

5. Упражнение "Мой огонек".

Ты выходишь из этого дома и идешь по улице. Ты никуда не торопишься, просто идешь. Тебя никто не ждет. Ты просто гуляешь. Замечаешь снежные сугробы вокруг дороги. Снег серебрится в лучах фонарей. Ты останавливаешься и любуешься снегом. Потом поднимаешь глаза, видишь дома, освещенные окна. В окнах горит теплый свет. В каждом окне- маленький мир. Уютный дом. Теперь представь себе, что где-то внутри тебя горит такой же маленький теплый свет. Он дает тебе уют и теплый покой. Что бы ни происходило с тобой, какие бы бури и волнения ты ни переживал, он горит ясным, теплым, спокойным светом. Представь его в виде язычка пламени. Ты можешь осторожно его в руки. Вот он перед тобой. Ты бережно держишь его в руках. Полюбуйся его ровным, мягким светом. Поблагодари его ровным, мягким светом. Поблагодари за тепло и мир, которые он дает. (Пауза). Теперь бережно положи его. Он всегда будет с тобой.

6. Упражнение "Мой лес".

Представь, что ты идешь по тропинке по полю. Где-то вдали виднеется лес. К лесу ведет тропинка. Поле золотистое, дует легкий ветер. Он шевелит мягкие травы. Ты идешь в радостном ожидании. Ты долго ждал этого дня. Ты ждал встречи с лесом. Ты знаешь этот лес весь до последнего кустика. Ты понимаешь его. Этот лес полон жизни. Там живут звери, птицы. Шелестят деревья, шумят деревья, шумят травы. Там есть поляны, овраги, ручьи. И ты чувствуешь жизнь этого леса. Ты знаешь о нем что-то особое, чего не знает

никто другой. (пауза). И сейчас ты идешь к нему. Ты долго ждал этого дня. Лес все ближе, ближе... Вот его деревья зашумели, приветствуя тебя. Еще немного, и ты вступишь под его кроны. Еще несколько шагов... Сейчас ты войдешь в лес. Давай остановимся. Пстой. Запомни эту минуту.(Пауза).

7. Упражнение "Разговор с собой".

Представь, что ты идешь по тропинке, спускаешься к реке. Ты идешь вдоль реки. Вода тихо струится, переливается. Ты смотришь на воду- и вдруг мир вокруг тебя изменяется. Я не знаю, как- но ты знаешь это. Ты смотришь на берег и видишь вдали маленького мальчика. Он играет один. Он кажется тебе очень близким. Тыходишь и видишь, что- это ты. Только меньше. Маленький, беспечный, незащитный. Он глядит на этот мир большими, изумленными глазами. Он еще многого не знает. Подойди ближе к нему. Сейчас ты можешь прикоснуться к нему. Просто молча посидеть рядом. И можешь сказать ему какие-то очень важные, нужные слова. (Пауза). Теперь ты можешь впустить его внутрь себя... или можешь отпустить его. Только помни, что в тебе всегда есть частичка этого маленького существа.

8. Упражнение "Судно, на котором и плыву".

Приводимая ниже психотехника имеет отчасти диагностический характер. Образ судна, рожденный у участников (тяжелый крейсер, летящая бригантина, утлая лодчонка или скользкий неустойчивый плот), плавание, совершаемое на этом судне, можно считать метафорическим отражением представлений человека о самом себе и о своем жизненном пути. Эти образы могут говорить об актуальном физическом и психическом состоянии, о восприятии человеком условия своей жизнедеятельности и способах преодоления им возникающих трудностей и препятствий (согласитесь, есть разница между видением яхты с пробоиной ниже ватерлинии в самый разгар свирепого шторма или стремительно скользящей по волнам каравеллы в лучах восходящего солнца). Однако не стоит говорить участникам о таком толковании визуализаций, тем более что его нельзя считать более чем вероятностной гипотезой. — Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь. Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Копчики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода

омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы

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

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

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

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

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

Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.

В какой цвет оно оказалось окрашенным?

Как оно называется?

Встретил ли вас кто-либо на борту судна?

Что сказал вам встречающий?

Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?

Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?

Увидели ли вы название конечного пункта?

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

Рассказы участников могут оказаться очень интересными, насыщенными неожиданными деталями и яркими подробностями. Почти наверняка на ведущего обрушатся вопросы типа: "А что означают слова капитана судна? А почему мой корабль назывался именно так? В чем смысл событий, произошедших со мной в плавании?". Нам представляется, что ведущему

лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав участникам самим поразмышлять о символике образов, подаренных им подсознанием.

9. Упражнение "Мудрец из храма".

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

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

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

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

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

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на

лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

10. Упражнение "Горная вершина".

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

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

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

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

Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу,

который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

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

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Авксентьева М.В. Семья и болезнь. Структура, функции и динамика семьи, болезнь в семье и роль семейного врача. М., 1994.
2. Баркер Ф. Использование метафор в психотерапии. Воронеж, 1995.
3. Беккио Ж., Жюслен Ш. Новый гипноз. Практическое руководство. М.: Класс, 1998.
4. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход. М.: Класс, 1998.
5. Браун Д., Педдер Дж. Введение в психотерапию: принципы и практика психодинамики. М.: Класс, 1998.
6. Брииски Б. Гештальт-терапия. С-Пб: Институт личности, 1966.
7. Брукс Ч. Как вернуть полноту переживания. М., 1997.
8. Бубер М. Я и Ты. М.: Высшая школа, 1993.
9. Вайнберг Дж. Психотерапия: путешествие в глубины сознания. М.: Крон-Пресс, 1998.
10. Вайс Дж. Как работает психотерапия: процесс и техника. М.: Класс, 1998.
11. Винникот Д. Маленькие дети и их матери. М.: Класс, 1998.
12. Винникот Д. Пигля. М.: Класс, 1999.
13. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей. М., 1997.
14. Витакер Д. С. Группа как инструмент психологической помощи. М.: Класс. 2000.
15. Гиллиген С. Терапевтические транссы. Руководство по эриксоновской гипнотерапии. М.: Класс, 1997.
16. Гриндер Дж., Бэндлер Р. Из лягушек в принцы. Воронеж, 1993.
17. Гроен-Праккен Х. Влияние сеттинга на ход психоанализа и психотерапии // МПЖ, 1996, № 2.
18. Дилтс Р. Стратегии гениев. В 3-х томах. М., 1998.
19. Зейг Дж. К. Испытание Эриксоном. Личность мастера и его работа. М.: Класс, 1999.
20. Зинкер Дж. В поисках хорошей формы: Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями. М.: “Класс”, 2000.
21. Знаменитые случаи из практики психоанализа. М.: “Рефл — бук”, 1995.
22. Кан М. Между психотерапевтом и пациентом: новые взаимоотношения. С-Пб.: БСК, 1997.
23. Кейсмент П. Обучаясь у пациента. Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1995.
24. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов. М.: Класс, 1998.
25. Кинг М., Коэн У., Цитренбаум Ч. Гипнотерапия вредных привычек. М.: Класс, 1998.
26. Кинг М., Цитренбаум Ч. Экзистенциальная гипнотерапия. М.: Класс, 1998.
27. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: Класс, 1994.

28. Кляйн М. Ребенок, который не мог спать // Знаменитые случаи из практики психоанализа. М.: “Рефл — бук”, 1995.
29. Крадохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. М., 1991.
30. Кроль Л. Образы и метафоры в интегративной гипнотерапии. М.: Класс, 1999.
31. Кроль Л. Между живой водой и мертвой. Практика интегративной гипнотерапии. М.: Класс, 1998.
32. Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. О том, что в зеркалах: Очерки групповой психотерапии и тренинга. М.: Класс, 1999.
33. Кэмерон-Бэндлер Л., Гордон Д., Лебо М. Эмпринт-метод. Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1997.
34. Кэмерон-Бэндлер Л., Лебо М. Заложники эмоций. Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1999.
35. Кутгер П. Современный психоанализ. С-Пб.: БСК, 1997.
36. Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу. М.: Высшая школа, 1996.
37. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. М.: Прогресс, 1994.
38. Лэнктон К., Лэнктон С. Волшебные сказки: ориентированные на цель метафоры при лечении взрослых и детей. Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1996.
39. Маданес К. Стратегическая семейная психотерапия. М., 1999.
40. Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и “внутреннего ребенка”. М.: Класс, 1996.
41. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. М., 1998.
42. Морено З. Психодрама: ролевая теория и концепция социального атома // Эволюция психотерапии. Том 3. М.: Класс, 1998.
43. Наранхо К. Гештальт-терапия. Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1995.
44. Наранхо К. Техники гештальт-терапии. С-Пб, 1995. Норвуд Р. Надо ли быть рабой любви? М., 1994.
45. Пезешкян Н. Торговец и попугай. М.: Прогресс, 1992.
46. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания. М.: Гиль-Эстель, 1993.
47. Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. М.: Либрис, 1996.
48. Перлз Ф. Гештальт-семинары. М.: Институт общегуманитарных исследований, 1998.
49. Польстер И., Польстер М. Интегративная гештальт-терапия. М.: Класс, 1997.
50. Польстер И. Обитаемый человек: Терапевтическое исследование личности. М.: Класс, 1999.
51. Психодрама: вдохновение и техника /Под ред. П. Холмса и М. Карп. М.: Класс, 1997.
52. Пэпп П. Семейная терапия и ее парадоксы. М., 1998.
53. Рейноутер Дж. Это в ваших силах. М.: Прогресс, 1992.
54. Ричардсон Р. Сила семейных уз. Руководство по психотерапии в помощь семье. С-Пб., 1994.

55. Робин Ж.-М. Гештальт-терапия. М.: Эйдос, 1996.
56. Рудестам Н. Групповая психотерапия. М.: Прогресс, 1982.
57. Саймон Р. Один к одному. Беседы с создателями семейной терапии. М., 1996.
58. Сандлер Дж., Дэр К., Холдер А. Пациент и психоаналитик. Основы психоаналитического процесса. Воронеж: НПО "МОДЭК", 1993 (или другое издание).
59. Семинар с доктором медицины Милтоном Г. Эриксоном. Уроки гипноза. М.: Класс, 1994.
60. Семья в психологической консультации. Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева и В.В. Столина. М., 1989.
61. Скиннер Р., Клииз Дж. Семья и как в ней уцелеть. М.: Класс, 1995.
62. Томэ Х., Кэхеле Х. Современный психоанализ. М.: Прогресс-Литера, 1996.
63. Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С. Психодинамическая психотерапия. Краткое руководство. М.: Российская психоаналитическая ассоциация, 1992.
64. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа. В 2-х томах. М.: Апрель-пресс, Эксмо-пресс, 1999.
65. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс, 1993.
66. Хейли Дж. Необычайная психотерапия. Психотерапевтические техники Милтона Эриксона. С.-Пб., 1995.
67. Хейли Дж. Терапия испытанием. М., 1998.
68. Хейвенс Р. Мудрость Милтона Эриксона. М.: Класс, 1999.
69. Хеллер С., Стил Т.Л. Монстры и волшебные палочки. Киев, 1995.
70. Цитренбаум Ч., Кинг М., Коэн У. Гипнотерапия вредных привычек. М.: Класс, 1998.
71. Черников А.В. Введение в семейную психотерапию // Тематическое приложение к журналу "Семейная психология и семейная психотерапия". М., 1998.
72. Шерман Р. Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии. М., 1997.
73. Эйдемиллер Э.Г. Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. С-Пб, 1999.
74. Энрайт Дж. Гештальт, ведущий к просветлению. С-Пб: Центр гуманистических технологий "Человек", 1994.
75. Эриксон М. Мой голос останется с вами: Обучающие истории Милтона Эриксона. С-Пб.: Петербург — XXI век, 1995.
76. Эриксон М., Росси Э. Человек из Февраля. Гипнотерапия и развитие самосознания личности. М.: Класс, 1995.
77. Эриксон М., Росси Э., Росси Ш. Гипнотические реальности. Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения. М.: Класс, 1999.

78. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999.
79. Ялом И. Лечение от любви. М.: Класс, 1997.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Тестовые задания для оценки освоения теоретического материала

1. Групповая форма работы, способствующая личностному росту участников называется тренинг:

1. профессиональных навыков;
2. коммуникативной компетентности;
3. личностного роста;
4. сензитивности.

2. Раскрытие, осознание глубинных установок и интерпретаций, влияющих на результаты, получаемые в жизни, дает:

1. обучающая среда тренингов личностного роста;
2. теоретическая подготовка к тренингу;
3. индивидуальная консультация тренера;
4. семинары-практикумы.

3. Уникальность тренингов личностного роста заключается в том, что:

1. участники получают возможность свободно общаться;
2. участники могут копировать образцы поведения тренера;
3. участникам не говорят, как им следует жить: они сами обнаруживают это;
4. участники учатся общаться.

4. Изучение глубинных установок и отношений, составляющих основу жизненного опыта людей происходит на тренинге:

1. личностного роста;
2. коммуникативных умений;
3. социально-психологических умений и навыков;
4. профессиональных умений и навыков.

5. В задачи тренинга личностного роста НЕ входит:

1. развитие адекватного понимания самого себя;
2. развитие гуманистического отношения к другим людям;
3. формирование жизненных планов и корректировка жизненных ценностей;
4. развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях;
5. развитие мышления.

6. Бурное развитие тренингов личностного роста началось в

1. 70-е годы 20 в.;
2. первой половине 20 в.;
3. середине 20 в.;
4. конце 19 в.;

7. Первоначальное развитие тренинги личностного роста получили в:

1. Великобритании;
2. Германии;
3. Франции;
4. США.

8. Групповая форма работы, способствующая личностному росту участников называется:

1. тренинг;
2. профессиональных навыков;
3. коммуникативной компетентности;
4. личностного роста;
5. сензитивности.

9. Раскрытие, осознание глубинных установок и интерпретаций, влияющих на результаты, получаемые в жизни, дает:

1. обучающая среда тренингов личностного роста;
2. теоретическая подготовка к тренингу;
3. индивидуальная консультация тренера;
4. семинары-практикумы.

10. Уникальность тренингов личностного роста заключается в том, что:

1. участники получают возможность свободно общаться;
2. участники могут копировать образцы поведения тренера;
3. участникам не говорят, как им следует жить: они сами обнаруживают это;
4. участники учатся общаться.

11. Изучение глубинных установок и отношений, составляющих основу жизненного опыта людей происходит на тренинге

1. личностного роста
2. коммуникативных умений
3. социально-психологических умений и навыков
4. профессиональных умений и навыков

12. В задачи тренинга личностного роста НЕ входит:

1. развитие адекватного понимания самого себя;
2. развитие умений делового общения;
3. формирование жизненных планов и корректировка жизненных ценностей;
4. развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях;
5. коррекция агрессивного поведения.

13. Развитие умений преодолевать жизненные трудности, формирование профессионально важных качеств и умений:

1. могут быть задачами тренинга личностного роста;

2. не могут входить в задачи тренинга личностного роста;
3. являются обязательными задачами тренинга личностного роста;
4. редко включаются в задачи тренинга личностного роста.

14. Заключение первичного психологического контакта, притирка, рост эмоциональной напряженности происходят:

1. на среднем этапе;
2. на первом этапе;
3. последнего этапа тренинга;
4. во время всего тренинга.

15. Социальная реабилитация, завершение являются содержанием:

1. первого этапа тренинга;
2. могут происходить на разных этапах тренинга;
3. последнего этапа тренинга;
4. средних этапов тренинга.

16. Проявление агрессии в сторону тренера со стороны участников является:

1. ожидаемым и желательным явлением;
2. недопустимым явлением;
3. нежелательным явлением;
4. исключительным явлением.

17. Оптимальным составом участников тренинговой группы считается такой, когда участники:

1. являются членами одной учебной или трудовой группы;
2. являются студентами;
3. НЕ являются членами одной учебной или трудовой группы;
4. являются взрослыми людьми.

18. Эмоциональное сплочение и агрессия на ведущего тренинговой группы являются проявлением:

1. рефлексивных процессов и эмоциональной открытости участников группы;
2. ошибок ведущего тренинговой группы;
3. социально-психологических особенностей участников группы;
4. закрытости участников группы.

19. Форма активного обучения, позволяющая человеку самостоятельно развивать в себе способности познания и понимания себя и других:

1. деловая игра;
2. тренинг;
3. практикум;

4. коллоквиум.

20. Тренинг саморегуляции, обучающий тренинг, тренинг личностного роста, тренинг коммуникативных умений и навыков:

1. являются психотерапевтическими группами;
2. являются учебными группами;
3. не имеют ничего общего;

21. Понятия эффект тренинга и эффективность тренинга являются:

1. различными по содержанию;
2. близкими по смыслу;
3. синонимами;
4. разновидностями одного феномена.

22. Эффект тренинга подразделяют на:

1. естественный и искусственный;
2. кратковременный и долговременный;
3. обязательный и дополнительный;
4. общий и частный.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Контрольные вопросы для самостоятельной работы

1. Понятие личность, развитие личности, личностный рост. Зрелая и инфантильная личность.
2. Соотношение понятий "групповая психотерапия", "групповая психокоррекция" и "групповой тренинг".
3. Общее представление о психологическом тренинге. Специфические черты и основные парадигмы тренинга. Преимущества групповой формы психологической работы.
4. Области применения тренинга личностного роста. Цели тренинговой группы.
5. Групповые нормы. Ролевые позиции в группе. Понятие о групповой сплоченности.
6. Качественный состав тренинговых групп. Количественный состав тренинговых групп.
7. Основные этапы развития группы в тренинге личностного роста. Гомогенность и гетерогенность тренинговых групп.
8. Основные роли ведущего группы. Стили руководства группой. Характеристика личности группового тренера.
9. Методы личностно-ориентированного тренинга.
10. Групповая дискуссия.
11. Игровые методы.
12. Методы, направленные на развитие социальной перцепции.
13. Методы телесно-ориентированной психотерапии.
14. Медитативные техники.

Минуллина Аида Фаритовна
Гурьянова Ольга Александровна

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА
УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Корректурa авторов

Издательско-полиграфическая компания «Бриг»
г.Казань, ул.Академическая, д.2. Тел./факс: (843) 537-91-63

Подписано в печать 26.11.2015. Формат 60x84_{1/16}.
Тираж 500 экз. Гарнитура «Times New Roman». Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 6,0. Заказ № 11/376. Печать ризографическая.



Отпечатано с готового оригинал-макета
на полиграфическом участке издательства «ИГМА-пресс»
ИП Маликовой И.Г. ОГРН 308169031500136
Казань, ул. Московская, д.31, офис 215. 5260296@mail.ru.