

# 70 авторских упражнений для тренингов

Ирина Шевцова



*идеи для творческого  
использования*

Ирина Шевцова

**70 авторских упражнений  
для тренингов. Идеи для  
творческого использования**

«Издательские решения»

**Шевцова И.**

70 авторских упражнений для тренингов. Идеи для творческого использования / И. Шевцова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-853528-4

Сборник для тренеров — готовые упражнения и идеи для творческого использования. Методика создания упражнений: аналитические, ролевые, визуализации, арт-терапевтические, метафорические и упражнения на основе проекций.

ISBN 978-5-44-853528-4

© Шевцова И.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение	6
Как создать тренинговое упражнение	7
Метафора как основа упражнения	10
Что такое метафора и зачем она нужна?	10
Функции метафор в консультировании и на тренинге	11
По сходству понятий: узнай на птичьем дворе, какую работу ты хочешь	12
Метафора + метаморфоза = идея, или как получить пропуск на свободу?	14
От цели к метафоре или садовники бывают разные	16
От мысли к метафоре или как сделать конфетку из лени?	17
Упражнения	18
1. Птичий двор	18
2. Четыре страны «надо» и «хочу»	21
3. Кредит. ***	22
4. Мои года – моё богатство	24
5. Детская тюрьма	26
6. Волшебники	28
7. Дом, в котором живут деньги	30
8. Карта моей жизни	32
9. Комок проблем	34
10. Моя «Тень»	35
11. Суд совести	37
12. Минное поле	38
13. Хорошие новости	40
Визуализации	41
Аналитическая визуализация	42
Терапевтическая визуализация	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# **70 авторских упражнений для тренингов Идеи для творческого использования**

**Ирина Шевцова**

© Ирина Шевцова, 2022

ISBN 978-5-4485-3528-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Обычно люди не читают введение. Но, возможно, оно вас уберёжит от ненужной покупки.

Я начала создавала эту книгу много-много лет назад, а именно около двадцати. В те далекие годы просто не было книг и пособий, а значит, тренинг полностью придумывался. И с тех пор я считаю, что тренинг – продукт штучный и обязательно авторский. Это относится и к идее в целом, и к упражнениям в частности.

Но создаются упражнения не на пустом месте. Что-то делается «по образу и подобию» – на основе тех упражнений, которые я выполняла, будучи участницей тренингов.

Что-то брала из сборников (они буквально хлынули на рынок в начале двухтысячных) и трансформировала под свои задачи. Обучение психотехникам дало новый материал для упражнений. Те инструменты, которые оказались для меня, как для участника тренинга, эффективными, я тут же использовала как тренер. Потому, что доверие к инструменту – важнейшее условие любого тренинга.

У меня много упражнений на основе арт-терапии, очень люблю коллаж, психосинтез сильно пополнил мой тренерский чемодан.

Ну, и, наконец, я научилась придумывать упражнения под конкретную цель и с учетом всех условий: особенностей подготовки и мотивации участников, формата тренинга, помещения, оборудования.

Идеи некоторых упражнений, которые вы здесь встретите – плод коллективной работы, за что я благодарна своим коллегам. Я описала и оформила эти упражнения. «Лаборатория по созданию авторских упражнений» – мой проект, который я реализовываю уже много лет.

Надеюсь, что читатель отнесётся к предложенному материалу творчески и профессионально: вникнет, поймёт задумку, сделает что-то на подобие, использует частично, наполнит другим содержанием и т. д. А может быть возьмёт неизменно, но с чётким пониманием, что он хочет получить, используя это упражнение в своём тренинге, а не просто потому, что оно годится по теме.

## Как создать тренинговое упражнение

Упражнение создать не сложно.

Вначале, конечно, определимся с целью. По цели упражнения я делю так:

– *Исследовательские*. Это те, которые начинаются словами «Исследовать...». На тренинге их обычно много, так как тренинг – это прежде всего психологический инструмент, способствующий самопознанию. При помощи исследовательских упражнений люди понимают, что то, что ты о себе думаешь и то, что есть на самом деле – это разное. Не хуже, не лучше, а другое. Нам свойственно фиксировать свой образ – поведение, мировоззрение, чувства, и мы зачастую не видим динамики изменений. А личность меняется постоянно. Исследовательские упражнения направлены на коррекцию картины себя настоящего, осознание своих особенностей, проблем и ресурсов.

– *Формирующие*. В цели этих упражнений вы прочтете «Способствовать формированию...» Именно так, с глаголом несовершенного вида. Специалисты знают, что для формирования чего-либо нужно время значительно большее, чем длится упражнение. И при помощи этих упражнений участники попробуют новую модель поведения, сформулируют новые мировоззренческие установки, попытаются выйти на новое эмоциональное состояние. Для того, чтобы упражнение заработало, люди должны знать над чем они сейчас будут работать и зачем им это надо.

– *Развивающее*. Упражнение на закрепление того, что получилось. В отличии от предыдущих, желательно, чтобы опыт был позитивным. Эстетика, динамика, метафора этих упражнений способствуют тому, чтобы участники порадовались своим успехам, подчеркнули свою ценность, осознали ресурсы и перспективы. Развивающие упражнения не требуют большого обсуждения, достаточно собрать обратную связь, что усилит их эффект.

После того, как определились с темой и целью упражнения, выбираем **форму организации**:

– *«Двойки» – «тройки»*. Традиционно часто используются на тренинге. За короткое время мы даем возможность всем участникам поработать активно. Но шеринги после этих упражнений, как правило, продолжительные – если высказался один из пары, обязательно хочет сказать и второй. В «тройках» иногда есть роль наблюдателя. В этом случае важно, чтобы роль поочередно переходила от участника к участнику.

– *«Подгруппы»*. Удобная форма организации для больших и средних групп. Обычно перед участниками ставится какая-нибудь цель: придумать, разыграть, решить задачу и т. д. То есть у людей возникает необходимость работать в команде. Несмотря на видимое бездействие тренера во время работы подгрупп, важно следить, чтобы внутренняя группдинамика не стала препятствием выполнения задания (если, конечно, она не является содержанием упражнения).

– *«Карусель»*. Внутренний и внешний круг, работа в парах с постоянной сменой партнера. Преимуществом являются динамичность и возможность пообщаться со многими. Ограничения – непродолжительность и поверхностность этого общения.

– *«Поляна»*. Одновременное выполнение одинаковых действий, решение одной задачи всеми участниками тренинга. Люди рисуют, делают коллаж, составляют и ранжируют списки,

играют роли и т. д. Самое сложно е при этой форме упражнения – разный темп выполнения. Поэтому необходимо предусмотреть, что будут делать те, кто управится быстрее остальных и как поторапливать самых неспешных.

– **«Аквариум».** Эта форма упражнения подразумевает активно действующих и наблюдателей. И у тех, и у других должна быть своя цель, озвученная тренером. И еще важно соблюдать правило равных возможностей. То есть активные становятся наблюдателями и наоборот.

– **«Стенка-на-стенку».** Противоборства, защита мнений, полюса интересов, разное поведение, противоположность ролей и т. д. Форма упражнения предполагает столкновение, а значит будет много эмоций и переживаний. Организовать это все не сложно, сложнее провести грамотный шеринг, на котором эмоции уступят место пониманию и анализу.

– **«Ротация ролей».** Вид организации, когда главная роль проигрывается всеми участниками группы. Годится для небольших групп и требует продолжительного времени на проведение.

– **«Бег по станциям».** Вариант работы в подгруппах. Только в этом случае есть закреплённые «станции» и подгруппы по указанию тренера перемещаются к следующей. На каждой «станции» есть определённое задание. Таким образом все подгруппы выполняют все задания.

Форма организации очень часто продиктована **психотехникой**, которая лежит в основе упражнения. Это следующее, с чем нужно определиться. Одна и та же цель может быть достигнута через арттерапевтические или телесные техники, можно сделать визуализацию или коллаж, рисовать или анализировать списки. Я не ставлю знак равенства между психотехникой и тренинговым упражнением. Но в основе упражнения всегда есть психотехника, даже если тренер не знает, какая именно. Деление упражнений по психотехникам в этой книге весьма условно, иногда я сомневалась, в какой именно раздел что поместить. И сделала описание тех техник, которые мне близки, подразумевая, что ими список не исчерпывается.

После того, как упражнение придумано, дело за малым: оформить его. И это не блажь, не дань академическому образованию – это необходимость, которая позволит тренеру избежать многих неприятностей.

**Длительность упражнения.** Вычитывается анализом и опытным путем. Я знаю, что делать коллаж люди будут около часа, а рисовать карандашами – минут 10—15. После визуализаций есть потребность поделиться, значит обязательно нужна беседа в парах. А метафорические упражнения требуют помощи тренера в «заземлении» образов и символов – будет очень продолжительный шеринг. Исходя из своего опыта я выставляла тайминг каждого упражнения, но он может быть очень подвижен.

**Оборудование.** Самое ужасное на тренинге – дать участникам инструкцию и понять, что чего-то не хватает для выполнения упражнения. Добросовестные тренеры всегда составляют список всего необходимого и по пунктам проверяют, все ли есть.

**Вопросы к шерингу.** Самое сложное в психологическом упражнении, это шеринг. Правильные вопросы, которые коррелируют с целью упражнения, повышают его эффективность, превращают тренинг из интересного процесса и лично значимый для каждого участника результат.

Что еще? Творчество! Без него придумать упражнение невозможно. Нескончаемые идеи можно получить из наблюдений за людьми, животными, явлениями природы, читая книги и просматривая фильмы. Идею может подкинуть научная статья и сказка. Чем интересней будет процесс выполнения упражнения, тем выше вовлеченность участников, а значит и результативность.

## Метафора как основа упражнения

### Что такое метафора и зачем она нужна?

Если вы спросите участника тренинга о наиболее запомнившемся ему упражнении, скорее всего будет названо метафорическое. Взрослые, образованные, серьезные люди приходя на тренинг ждут глубоких аналитических упражнений, вооружаются тетрадками, с большим вниманием изучают раздаточные материалы, но истинное оживление и естественность наступают в группе, когда тренер предлагает метафорическое упражнение. Есть в этом и элемент непонятного: «А зачем мы это делаем? А что это означает?» и настороженность: «Может нас дурачат, хотят занять время?», но энергия внутреннего ребенка берет свое – даже самые скептически настроенные втягиваются и с удивлением обнаруживают за маской метафоры такую глубину, которая недостижима другим способом.

Для некоторых тренеров метафора как основа упражнения является настолько естественной, что другого они и не предполагают, но мне кажется, что в этом случае тренинг сам становится похож на метафору, уход в образы отрывает от жизни и уже не понятно, зачем мы здесь собрались. Я вижу ценность использования метафоры дозировано, если она чередуется с другими типами упражнений. Прежде чем рассматривать технологию изготовления таких упражнений, давайте разберемся в понятиях:

***Метафора – иноречие, иносказанье; риторический троп, перенос прямого значения к косвенному по сходству понятий.***

Под психотерапевтической метафорой понимается сообщение, в котором информация представлена в терминах, принадлежащих другим областям человеческих знаний, то есть в символической форме.

## Функции метафор в консультировании и на тренинге

— **Экспрессивная функция.** При помощи метафоры выражается трудный для вербализации опыт – настроение, чувства, впечатления, абстрактные понятия. Удачно подобранная метафора «экономична», она помогает сберечь время на объяснение.

*«Поздравляю тебя – ты в яме» – в ответ на описание участником своей профессиональной жизни: «дальше начнется этап восхождения на гору» (тренинг «Психолог как продавец своих услуг»)*

– **Диагностическая функция.** Выбираемые участниками и клиентами образы являются прекрасным материалом для исследования неосознаваемых мотивов.

*«Я себя чувствую лодкой без паруса и весел»*

– **Эвристическая функция.** Метафора помогает человеку в самопознании, делает этот процесс более экологичным, так как оценка в метафоре дается опосредованно.

*«Сидя в „тюрьме“ я впервые почувствовала, как мне тесно жить в этих рамках и какую цену я плачу, чтобы выглядеть в глазах родителей „хорошей девочкой“» (тренинг «Диалоги с Внутренним Ребенком»)*

– **Диссоциирующая функция.** Перемещение проблемы из внутреннего поля во внешнее. Дает возможность отстраниться и посмотреть на проблему или исследуемое явление со стороны.

*«Представьте свое состояние в виде предмета и нарисуйте его».*

– **Поясняющая функция.** Благодаря символическому замещению абстрактных понятий значительно облегчается восприятие и усвоение различных психологических законов и теорий.

*«Чувства подобны климату, а эмоции – погоде»*

*Надо сказать, что многие психологические законы уже имеют метафорическое выражение: «Окно Джогари», «Пирамида Маслоу», «Яйцо Ассаджиоли»*

– **Развивающая, трансформирующая функции.** Метафорический образ сам подсказывает, в какую сторону стоит направить развитие и трансформацию.

*«– Что нужно этому цветку, чтобы он рос и развивался?»*

*– Надо пересадить его из горшка в грунт.*

*– А что это означает, если говорить не о цветке, а о твоём ребенке?»*

*– Надо дать ему свободу» (тренинг «Продолжение рода»)*

– **Оформительская функция.** И речь психолога, наполненная метафорами, и метафорические упражнения, и весь тренинг, содержащий метафорическую идею, концепцию позволяют удерживать внимание, создают интерес, делают происходящее эстетически привлекательным.

## По сходству понятий: узнай на птичьем дворе, какую работу ты хочешь

В работе с метафорой, как основой упражнений, важно учитывать, что она никогда не будет тождественна по всем признакам исследуемому явлению, поэтому необходимо выделить тот основной, который мы рассматриваем или иллюстрируем.

Например:

– С чем можно сравнить ссору? С штормом, ураганом, бурей. «Чего вы разбушевались?» – говорим мы ссорящимся.

– Какие сходства понятий есть между явлением и метафорой? Внезапность наступления; перед каждой бурей и каждой ссорой есть предвестники – особые признаки, которые замечают опытные люди. «Затишье перед бурей» – тоже характерный для ссоры признак, люди, как правило, находятся в состоянии обиды и сдерживаемого гнева и ждут последней капли, чтобы взорваться. И ссора, и вышеназванные природные явления обычно быстротечны. Их последствия могут быть очень разрушительны. Но, вместе с тем после бури велика вероятность хорошей, благоприятной погоды продолжительное время. Известно, что после ссоры, закончившейся примирением, в отношениях наступает благостный период. Если все эти признаки взять за основу, метафора идеальна. Но, если нам надо проиллюстрировать метафорой наличие в ссоре противоборствующих сторон, то предыдущая метафора не годится. Тогда надо искать что-то похожее на «стенка на стенку».

**Любая метафора оспорима, не пытайтесь найти идеальную.**

На тренингах для специалистов часто встает вопрос о работе – многих чего-то не устраивает в существующем положении и они пытаются понять, что же надо поменять и куда двигаться. Портрет идеальной работы – это не только содержание – «Что я хочу делать?» (с этим как раз вопросов возникает меньше), а вопрос организации работы – «Как я хочу работать?».

*Путем наблюдений и рассуждений я вывела 4 варианта организации:*

– **Работа в коллективе.** Так работают большинство наших сограждан и иногда не предполагают для себя иной формы. Есть четкая иерархия, обязанности распределены, существует режим работы, оплата фиксированная в виде зарплаты и т. д.

– **Независимая работа в организации.** Эта форма специалистов, собранных под одной крышей, но выполняющих каждый своё дело. Примером могут служить консультационные фирмы, редакции газет (там где много внештатных сотрудников), коммерческие учебные заведения и т. д. Зависимость от коллектива минимальная, только в рамках договора, оплата чаще всего тоже договорная – сколько работаешь, столько и получаешь по результату.

– **Свое дело.** Как правило это организация рабочего места и забота о его развитии. Собственники должны нести ответственность за взятые на себя обязательства, но наградой за это является полная свобода в принятии решений о том что делать и как.

– **Фри ланс.** Свободные художники, которые отличаются от предыдущих отсутствием долгосрочных обязательств, мобильностью как в содержании того, что они делают, так и в масштабах.

Идея сравнить формы организации работы с птичьими сообществами возникла по по сходству первого варианта с птичьей стаей. А дальше, когда метафора была выбрана, осталось найти аналоги к трем остальным вариантам. Когда я зачитываю участникам тренингов свои описания, они принимают на веру всю информацию, хотя, подозреваю, орнитолог поспорил бы со мной и нашел неточности. Лишь один раз участник возразил моим утверждениям, что воробьи – птицы обитающие во всех климатических зонах, и в пустыне, и на крайнем севере. Я услышала эту информацию в научно-популярном фильме, но было это

*давно и за точность поручиться не могу. Мне надо было таким образом подчеркнуть высокую адаптивность работников – «воробьев». Спора не получилось – я сказала: «Может быть» и спорящий мужчина, и все остальные участники поняли, что не это главное. Скажем так: «В рамках этого упражнения пусть гуси, аисты, воробьи и колибри живут именно так».*

**См. упражнение «Птичий двор».**

## Метафора + метаморфоза = идея, или как получить пропуск на свободу?

Работа по моделированию упражнения может быть сведена к поиску подходящей метафоры, но упражнение предполагает действие, будь это исследование, формирование, развитие. По этому следующий этап в работе – поиск метаморфозы.

**Метаморфоза – видоизменение, переход в иную форму развития с приобретением нового внешнего вида и функций.**

Метаморфоза – это тоже действие.

Во время обучения тренеров я предлагала такое упражнение: один человек называет понятие, имеющее отношение к психологической действительности, другой – метафору, третий – метаморфозу. Происходило это приблизительно так:

*Обида – кусок льда – растопить*

*Жертва – груженный ослик – сбросить лишнюю поклажу.*

*Жадность – сундук с деньгами – тратить и дарить.*

*Одиночество – клетка – вырваться*

*любовь – огонь в очаге – заготовить дров*

*кризис – непроходимый лес – найти другую тропинку.*

Я не скажу, что это задание далось им легко. Я заставляла психологов совершать серьезную мыслительную работу: вычленив признак, понятие, найти подходящий образ, затем придумать, как трансформировать исходное явление и, наконец, выразить это через подходящую метаморфозу. Не из всякого «трио» можно будет сделать упражнение. Например, картинка про двух баранов на мосту – типичная метафора упрямства, но метаморфоза – падение в реку, уж больно безысходна.

Еще я не очень хорошо отношусь к метаморфозам, связанным с разрушением. Не отрицаю, но прибегаю к таким метаморфозам очень редко. Еще будучи детским психологом я усвоила, что в нашей психике ничего не бывает лишним, и если что-то присутствует и мешает, то лучше с «ним» договориться, чем уничтожать. И дети это чувствуют лучше, чем взрослые. Однажды я работала со страхами одного пятилетнего мальчика. Есть такая психотехника – нарисуй и разорви. Так я и предложила ему сделать. Страх изображался в виде «воина с копьем, который заглядывает ко мне в окно». Нарисовали, разорвали, а мальчик мне говорит: «Ночью эти кусочки соединятся и он опять станет целым». Я беру спички, кладу клочки бумаги на поднос и поджигаю. Еще для верности предлагаю выйти на улицу и развеять пепел. «Тогда он превратится в пыль, я вдохну, и он попадет внутрь меня!». В общем, отказалась я от этой затеи – внутренняя реальность начинает сопротивляться и видоизменяться в еще более опасные формы. Нарисовали мы война еще раз и стали с ним договариваться. Помните известный фильм «Шестое чувство»? Психотерапевт предлагает своему пациенту, который видит мертвых людей, спросить, что им нужно. Не убегать, не воевать, не прятаться а именно спросить. В работе с метафорами этот закон тоже работает – трансформируем, исследуем, договариваемся, но не уничтожаем. Растопленный кусок льда, который символизирует нашу обиду, превращается в талую воду, а она, в свою очередь, много на что сгодится. **Метафора и метаморфоза должны быть экологичными.** И эта же идея выражена в цели упражнения.

Опять цель! С неё все начинается и ею все заканчивается: и стратегия ведения беседы, и упражнение, и весь тренинг в целом.

**цель – метафора – метаморфоза – идея упражнения.**

Детские ограничения мировоззрения, которые необходимо было исследовать на тренинге «Диалоги с Внутренним ребенком» – это когда наши взгляды на жизнь перестают подтвер-

ждать жизнью, а мы упорно за них держимся. Время идет, мы взрослеем, меняются обстоятельства, условия, взгляды, но наша внутренняя реальность не спешит это делать. На что похожи эти ограничения? На одежду, из которой выросли, тесную комнату, решетку, которая преграждает путь к свободе. У меня родилась довольно жесткая метафора – тюрьма. Сидеть в тюрьме – быть в несвободе, ограничивать себя, жить не по своей воле, делать не то, что хочешь. Метаморфоза напрашивается одна – покинуть эту тюрьму. Сбежать, вырваться, дождаться положенного срока? В реальной тюрьме освобождение наступает через какой-то срок, ускорить его можно примерным поведением, но нам эта информация не годится – если вести себя «примерно» и жить по указаниям родителей и дальше, то освобождение не наступит никогда. Значит возьмем другой признак: пропуск на свободу. Бумага, документ, который подтверждает твое право на освобождение. Бумагу предъявим «тюремщику» и он разрешит покинуть тесное пространство. Это будет символом самостоятельности, своего собственного взгляда на жизнь, взросления.

**См. упражнение «Детская тюрьма»**

## От цели к метафоре или садовники бывают разные

Иногда цель сама приводит к рождению метафоры:

К примеру, нам надо исследовать отношение родителя к своему ребенку, но не на осознанном уровне, как можно получить при помощи тестов и в беседе, а то, что остается за гранью осознания. Еще было бы хорошо, чтобы родитель сам это понял, а не с подачи постороннего человека, а поняв, стал бы что-то менять или делать осознанно. Почти все метафорические упражнения дают нам эту возможность – эвристического понимания и безболезненной трансформации.

Маленький ребенок зависим от взрослого, и чем он меньше, тем больше эта зависимость. Взрослый избирает стратегию воспитания, исходя из своих взглядов, но первичными являются чувства, часто неосознаваемые, противоречивые. Вот их то и надо увидеть в упражнении. Как относится взрослый к ребенку? Как садовник к растению. Эта метафора подходит для решения поставленной задачи. Недаром существуют такие позиции «растет как в теплице» или «растет, как трава». Каждое растение требует своего ухода, исходя из особенностей своего вида. Одним нужно много солнца, другие теневыносливы, одни требуют особого микроклимата, другие вырастут на скудной почве и почти без полива. Мудрость садовника – понять, что за растение он выращивает и дать ему именно то, в чем оно нуждается. Чувствуете, как много здесь сходств понятий с процессом воспитания? Но, в отличие от садоводства, рекомендации по воспитанию опираются на «выращивание» усредненного ребенка, невозможно классифицировать детей по видам. Можно доверять только своему сердцу и разуму.

**См. упражнение «Мой ребенок в образе растения».**

## От мысли к метафоре или как сделать конфетку из лени?

Другой способ работы с темой и придумывания упражнений – ревизия ограничений мировоззрения. Любые личностные тренинги направлены на изменение картины мира, у некоторых участников эти изменения глобальны, а кто-то лишь внесет поправки в детали.

Еще одно тренерское упражнение: сформулировать ограничения (взгляды) и трансформировать их в более «здоровые» тезисы. А дальше по уже описанной схеме: Цель (задача) – метафора – метаморфоза.

В качестве примера приведу работу с такой интересной темой, как «Лень». По моим наблюдениям, нет людей равнодушных к теме лени: одни находят это явление в себе и активно борются с ним, другие лени не подвержены, но осуждают ленивых, родители жалуются на лень детей, жены пилят мужей, начальники не позволяют лениться подчиненным, и даже известный поэт призывает: «Не позволяй душе лениться...». Но если лень существуют, значит она для чего —то нужна! Заглядываю в словарь практического психолога и читаю, что лень – это неосознанное сопротивление бесполезной работе. Исходя из этого рождается и цель тренинга: Исследовать собственные проявления лени, причины и найти способы управления состоянием.

Попробую прямо сейчас набросать идеи упражнений:

– Нарисовать карту местности, где в виде вершин и пригорков будут отмечены разные жизненные цели. Любые преграды: болота, буреломы, овраги – объективные и субъективные препятствия на пути достижения. Лень, как одна из них. Исследовать и понять, какие цели более труднодостижимые и что с этим делать – обойти, идти напрямик или вовсе отказаться.

– Сделать маску (нарисовать, слепить) образ лени и пообщаться с ней.

– Составить рецепт «Коктейля лени», включив в него все необходимые ингредиенты, чтобы напиток «подействовал». А потом наслаждаться им в тех ситуациях, когда это возможно... и угощать гостей.

Но наиболее интересной мне показалась метафора «увязнуть в лени» – глина.

**См. упражнение «Все в твоих руках»**

## Упражнения

### 1. Птичий двор

При выборе работы очень важно понимать не только характер деятельности, которая предпочтительна, но и варианты организации труда. Можно работать в коллективе или делать собственный бизнес, быть единственным среди многих или одним из них. Помимо осознанных желаний существуют те, которые не воспринимаются сознанием и полностью подчиняют себе поведение и поступки человека. Игровая ситуация поможет преодолеть сопротивление в исследовании этой темы и, может быть, удастся выявить истинные желания.

**Цель:** Выявление неосознаваемых аспектов в организации собственной трудовой деятельности.

**Организация:** Участники должны иметь возможность свободно перемещаться в помещении. Желательно, чтобы в процессе упражнения можно было использовать мебель и какие-нибудь подручные материалы.

**Длительность упражнения:** 30—40 мин.

1 Предложите участникам поиграть в «Птичий двор». Для этого необходимо определиться, какой птицей будет каждый.

2 Тренер зачитывает характеристики или выдает каждому распечатанный текст:

#### **Гуси**

*Птицы, живущие в стае. Жизнь каждого зависит от жизни стаи. Все решения принимаются сообща, проблемы решаются коллективно. Четкое распределение ролей и обязанностей, взаимозависимость и взаимопомощь. Жизнь подчинена ритму и поэтому относительно стабильна и предсказуема. Инициатива допускается только в рамках своей роли. Гуси доживают до глубокой старости, пожиная плоды своей жизни, в окружении своих сородичей.*

#### **Воробьи**

*Птицы-одиночки. Самостоятельны и независимы. Очень живучи, никогда не останутся без куска хлеба. Могут приспособиться к любым изменениям, выживут в любых климатических условиях. Живут постоянной конкуренции. В случае неприятностей надеются сами на себя. Свободны в принятии решений. Сами решают – куда лететь и что клевать. Но расслабляться им не приходится. Практичны, иногда агрессивны, непримиримы к тем, кто посягает на их кормушку. Легко объединяются в стайки, но лишь за тем, чтобы почирикать.*

#### **Аисты**

*Птица со своим гнездом, которым он очень дорожит. Полностью управляет своей жизнью. Всегда на виду. Его все знают, с ним считаются. Но если у аиста появляется враг, то птица вынуждена стоять до конца, охраняя свое гнездо. Хорошо, вольготно, комфортно живет, но сильно рискует. Если имеет, то все, если теряет, то по-крупному. На всех других птиц аист поглядывает с высокока – ведь только ему известно, каких трудов стоит построить свое гнездо такого масштаба.*

#### **Колибри**

*Маленькая птичка, которую ни с кем не спутаешь. Эта птичка – большая трудяга. Она делает огромное количество взмахов крыльев, чтобы удерживаться в воздухе. Питается*

*нектаром. Она всегда следует за своим интересом – туда, где есть цветущие растения. Стабильность не для нее. Она счастлива на воле, где сама находит для себя приятное занятие. Может недолго пожить в стае, внося в жизнь других птиц радость и красоту. Иногда ее не принимают, считая белой вороной. В этом случае колибри просто улетает. Не смотря на хрупкую внешность, очень живуча.*

3 Участники озвучивают, кто кем будет, и занимают любое место в пространстве: кто-то остается на месте, кто-то собирается «в стаю», а кто-то начинает «вить гнездо».

4 Тренер задает вопрос: «Что ты делаешь?». Отвечают несколько человек по очереди.

5 Тренер вводит новые условия в игру: «*Началась сильная жара. Засуха*». Дайте возможность играющим отреагировать на условие и опять задайте вопрос.

6 Аналогично вводятся условия:

– *Голод.*

– *Проливные, продолжительные дожди. Потоп.*

– *Резкое похолодание.*

– *Вмешательство людей: люди вырубают леса, охотятся на дичь.*

Каждый раз задается вопрос, относительно действий играющих.

7 Участники возвращаются на свои места, и тренер дает пояснения:

В этом упражнении были метафорически скрыты четыре формы организации трудовой деятельности:

**Гуси.** Деятельность в коллективе, где четко распределены обязанности и присутствует должностная иерархия и взаимозависимость.

**Воробьи.** Работа по договору. Самостоятельная деятельность каждого, объединенная «одной крышей». Коллектив в этом случае формален, так как каждый не зависит от деятельности других.

**Аист:** Собственный бизнес. Полная свобода в принятии решения и самостоятельная ответственность.

**Колибри:** Фрилансер, «свободный художник», человек сам определяет содержание своей работы и сам ее организует.

#### **Вопросы к шерингу**

– Как вы себя чувствовали в выбранной роли

– Какова была стратегия переживания трудностей?

– Удалось ли выдержать роль на протяжении всей игры, не нарушая характеристики роли?

– Какое это имеет отношение к вам, вашей жизни и выбору работы?

По ходу шеринга тренер говорит о своих наблюдениях во время игры.

## 2. Четыре страны «надо» и «хочу»

Конфликт между «надо» (обязательствами) и «хочу» (желаниями) может лечь в основу стратегии продвижения по жизни. Одни люди посвящают себя заботе о других, ставя их потребности выше своих, и их традиционно называют «альтруистами». Другие же стремятся удовлетворить свои желания, игнорируя тот факт, что окружающие тоже хотят от них что-то получить – «эгоисты». Но так ли однозначны эти «диагнозы», можно ли найти баланс между «надо» и «хочу» и избежать описанных крайностей?

**Цель:** Исследовать разные типы сценариев «надо» и «хочу»: стратегии поведения, чувства, мировоззренческие установки. Способствовать осознанию и изменению соотношений обязательств и желаний.

**Организация:** Для выполнения упражнения нужно не менее 12 человек. Понадобятся листы бумаги, фломастеры (краски).

**Длительность упражнения:** 1ч. – 1.15ч.

**Ход:**

1 Инструкция: *«Вы отправляетесь в путешествие по странам желаний и обязательств. Но прежде нам нужно их создать. Вы разделитесь на 4 подгруппы и каждая организует свое государство, ориентируясь на описания, которые я дам:*

– **Хочу – сила \ действие.** Здесь живут люди, которые руководствуются своими желаниями и делают все для их достижения.

– **Хочу – слабость \ бездействие.** Люди этой страны имеют очень много желаний, но сами для их исполнения ничего не делают.

– **Надо – сила \ действие.** Здесь люди живут долгом – они берут на себя обязательства и выполняют их любой ценой.

– **Надо – слабость \ бездействие.** Жители этой страны тоже находятся под властью обязательств, но исполняют они их неохотно и при любой возможности избегают.»

(Лучше эти описания проиллюстрировать на системе координат: оси «надо – хочу» и «сила-слабость»)

2 Каждая подгруппа работает над созданием своего государства: придумывает название, определяет ведущие принципы и законы, рисует герб.

3 Представители каждой подгруппы презентуют свое государство.

4 Все пространство помещения стульями или другими ориентирами делится на 4 зоны, ведущий определяет где какое государство находится – размещаются гербы.

5 *«Ваше путешествие начинается. Зайдите своей подгруппой на территорию какого-нибудь государства. В чужой стране надо себя вести так, как здесь принято. Вы общаетесь между собой, произносите реплики, говорите на определенные темы, как будто вы стали жителем этой стран»* – все подгруппы перемещаются по часовой стрелке по сигналу ведущего, в каждой стране они находятся несколько минут. Происходит это одновременно в четырех подгруппах.

**Вопросы к шерингу:**

– В какой стране вы чувствовали себя комфортнее и почему?

– Где вам было хуже всего и почему?

– Какое это имеет отношение к вашей жизни?

– Как бы вы хотели изменить соотношение «надо» и «хочу» в своей жизни?

### 3. Кредит. \*\*\*

Это упражнение было задумано для студентов – первокурсников. Перед тренером поставили задачу повысить мотивацию на получение образования. Но прежде чем что-то повышать, надо осознать то, что уже имеется. Зачем я пришел в этот ВУЗ? Чтобы научиться интересной работе или порадовать маму, с подружкой за компанию или чтобы в будущем получать много денег? С небольшими изменениями это упражнение подойдет для любого тренинга, где речь идет о мотивации. Метафора получения кредита – это осознание цели и вложение энергии в достижение этой цели.

**Цель:** Исследовать мотивацию на обучение, способствовать появлению новых, осознаваемых мотивов.

**Организация:** Группа садится в два круга по типу «Карусели» – внутренний и внешний круг. По ходу упражнения внутренний круг будет передвигаться. Количество переходов определяет тренер (но не меньше 3)

**Длительность упражнения:** 30—40 мин.

**Ход:**

1 Сидящие во внутреннем кругу рассчитываются на 1—2—3. В зависимости от номера они получают роль:

Первые – «Банкиры». Они выдают кредит. Им важно понимать, что клиент ответственен и его намерения серьезны.

Вторые – «Друзья». Они могут одолжить денег в займы, если их убедить, что для вас это лично важно.

Третьи – «Спонсоры». Они рады вложиться в выгодный проект, который в будущем принесет им прибыль.

2 Инструкция для сидящих во внешнем круге:

*Представьте себе, что вам надо одолжить денег на обучение в институте. Это крупная сумма, и вы её сможете получить, если докажете сидящему напротив вас, что вам она нужна. Ваши аргументы и ваше поведение должны соответствовать тому, с кем вы разговариваете: с банкиром, другом или спонсором. На беседу у вас будет 2—3 мин.*

3 Инструкция для сидящих во внутреннем круге:

*Вы принимаете решение в соответствии с той ролью, которую играете. Если вы решаете дать деньги, вы передаете собеседнику жетон, если нет, то он уходит с пустыми руками. Комментировать свои решения не нужно.*

4 По сигналу тренера участники начинают беседу. Через положенное время делается переход.

5 Участники меняются местами и всё действие повторяется.

6 Все возвращаются в общий круг. Тренер предлагает каждому составить список тех аргументов, которые он приводил.

**Вопросы к шерингу**

- Какие мотивы для обучения для вас являются самыми важными?
- Какие аргументы убедили кредиторов и они дали вам деньги?
- На что ориентировались вы, когда принимали решение дать деньги или отказать?

## 4. Мои года – моё богатство

Позитивное восприятие своего возраста необходимо для развития каждого человека. Но в любой возрастной категории найдутся люди, которые считают возраст своим недостатком, стыдятся его, боятся хода времени. Особенно это касается женщин.

Обязательным условием для проведения этого упражнения является разновозрастная группа, лучше – с большой разницей в возрасте. Суметь увидеть не только потери, но и приобретения, почувствовать, что твой возраст может быть предметом зависти – пусть это удастся хотя бы на время упражнения.

**Цель:** Способствовать формированию позитивного отношения к своему возрасту.

**Организация:** Необходимо достаточное пространство для работы подгрупп и показа пантомим.

**Продолжительность упражнения:** 50—60 мин.

**Ход:**

1 Участникам предлагается представить течение жизни, как смену времен года:

*«Наша жизнь течет и меняется, точно так же, как меняются времена года. С возрастом меняемся и мы – психологически и физически. И точно так же, как „у природы нет плохой погоды“ – каждый возрастной этап имеет свои особенности и преимущества. Только от нас зависит – воспринимать свой возраст, как проблему или как потенциал. Представьте себе, что все сезоны года расположены в кругу: здесь весенние месяцы, затем лето и т. д. Встаньте в то место, которое по вашим ощущениям соответствует вашему возрасту».*

2 Участники располагаются в кругу, согласно инструкции. Затем тренер предлагает людям, занявшим одно и то же место, договориться и изобразить в виде пантомимы (скульптуры) те преимущества и особенности, которые отличают данный сезон. Например: осень – пора сбора урожая, красоты, неспешных прогулок и семейных бесед; весна – расцвет, пробуждение, строительство нового дома или новой семьи, стремление избавиться от всего ненужного, устаревшего и т. д.

3 Все подгруппы по очереди показывают и поясняют, что особенного и хорошего именно в этом сезоне.

4 Участники возвращаются на стулья в круг. Тренер задает вопрос:

– Скажите пожалуйста, сколько вам лет и как вы ощущаете и оцениваете свой возраст?

По очереди на вопрос отвечают люди одной возрастной категории.

5 После этого остальным предлагается сказать, какие преимущества, на их взгляд, имеет этот возраст.

Например:

– *Мне 37 лет и мне нравится мой возраст: я имею возможность делать то, что мне хочется, ни от кого не завишу и отлично выгляжу.*

*Этот возраст хорош тем, что у тебя уже большие дети, и они не требуют много внимания.*

*Ты имеешь возможность ухаживать за собой, посвящать себе время.*

*В этом возрасте тебя уже не мучают комплексы, которые были несколько лет назад...*

Как правило, участники говорят о возрастных особенностях именно этого человека, что придает ему уверенности и позитивного отношения к своим годам.

**Вопросы к шерингу:**

- Какие чувства вы пережили в процессе упражнения?
- Какие новые возможности вы смогли увидеть?
- Какие выводы у вас появились?

Можно обратить внимание участников на пантомимы, которые они изображали и символизм, который за этим стоит. Возможно, что каждый из них таким образом отразил свою насущную потребность, и она как-то связана именно с этим возрастным периодом.

Предупреждение: Несмотря на внешнюю простоту, упражнение очень глубокое и способно задеть болезненные переживания. Важно, чтобы тренер был к этому готов и сумел оказать поддержку тем участникам, для которых возраст является проблемой.

И еще – обязательным условием является хорошая степень знакомства, доверия и информированности относительно друг друга. Группа должна быть разновозрастной.

## 5. Детская тюрьма

Метафора тюрьмы как символ несвободы и зависимости. В контексте этого упражнения – зависимости от установок, позиций, сложившихся в детстве. Мы зачастую не отдаем себе отчета в том, как образ жизни наших родителей, их слова и поступки продолжают влиять на нашу настоящую жизнь. Нельзя однозначно говорить, что это плохо: опыт детства во многом полезен и нет причин сомневаться в правильности того, чему учили родители. В этом случае мы имеем дело с рациональными установками. Но встречается и другой вариант, когда установки детства не соответствуют действительности и наносят вред развитию.

**Цель:** Исследование мировоззренческих установок, вынесенных из детства, их анализ. Работа с иррациональными установками.

**Организация:** Несколько этапов, которые будут по-разному организованы. Кроме этого понадобятся листы бумаги – по 2 на человека, фломастеры, скотч.

**Длительность упражнения:** 1—1.5 часа.

**Ход:**

1 Организовать работу в двух кругах по типу «Карусели» – внутренний и внешний круг, разговор в парах (2—3 мин.), смена пар.

Темы бесед:

*Как в моей детской семье родители относились к своей работе?*

..... *к деньгам?*

.....*к старшим (старикам) и младшим?*

.....*к любви и отношениям между мужчиной и женщиной?*

.....*к праздникам и отдыху?*

..... *к порядку в доме?*

2 Предложить каждому участнику составить список утверждений «Моя мама меня учила, что...». Объясните, что эти утверждения могли не звучать из уст родителей, но их поведение и образ жизни свидетельствовали именно об этом. На этом этапе анализировать утверждение и определять их правильность не следует.

Анализ утверждений:

*Как эти мировоззренческие установки влияют на вашу жизнь?*

*Какие из них являются рациональными (субъективно верными) или иррациональными (неверными)?*

*Выявите ту установку, которая является для вас иррациональной, но вам очень трудно от нее отказаться?*

3 Сформулировать и записать крупными буквами на листе одну установку, с которой хочется поработать. Необходимо, чтобы формулировка была очень конкретной: «*Всегда помогай слабым*», «*Порядок в доме – обязанность женщины*», «*Деньги зарабатываются тяжелым трудом*» и т. д.

4. Все участники садятся на пол к круг. Их огораживают стульями, спинками внутрь. На каждую спинку приклеиваются скотчем листы с написанными на них установками.

5. Дайте возможность участникам молча посидеть в кругу и ощутить влияние написанного. Напомните про метафору тюрьмы – установки стали для вас решетками, которые ограничивают свободу.

6. Попросите ответить на вопрос:

К каким последствиям приводит следование этой установке?

(*«Всегда помогай слабым»: люди «салятся на шею», просьбы превращаются в требования, не остается времени на себя...»*)

7. Сформулировать новое утверждение, которое будет являться рациональным. При необходимости объясните людям, чем отличаются иррациональные установки от рациональных: обычно это установки долженствования, отличающиеся своей категоричностью. Помогите перевести их в установки предпочтения или заменить на противоположные.

(*«Всегда помогай слабым» – «Я предпочитаю помогать тому, кто простит помощи, если это не вредит моим интересам»*)

8 Новая установка записывается на лист – он является для участника «пропуском на свободу». Старая установка уничтожается. Таким образом, участники по одному будут выходить из круга, пока он не опустеет.

По ходу этого упражнения звучат выводы. По этому, **шеринг** можно ограничить одним вопросом:

– Какой опыт я получил в этом упражнении и как он может отразиться на моей жизни?

## 6. Волшебники

Мечтать мы учимся в детстве. И именно тогда у нас возникает вера в хорошее или разочарование. Вспомнить детские мечты – значит прикоснуться к источнику радости, а исполнить их – это вернуть себе ощущение чуда. Не стоит пренебрегать возможностью осчастливить себя, даже если прошло уже много лет. Это упражнение дает возможность людям проявить свои самые лучшие качества и проявить себя в роли Внутреннего Родителя. Оно подойдет для группы, в которой дружеская, теплая обстановка и участники доверяют друг другу. Ритуальное упражнение рассчитано на два дня.

**Цель:** Способствовать оживлению детских переживаний, которые лежат в основе истинных желаний; развивать умение заботиться о себе, уверенность, оптимизм.

**Организация:** Упражнение можно проводить индивидуально или в группе в течении двух дней. Понадобится бумага для письма, собственная детская фотография. В комнате надо приглушить свет, зажечь свечи, включить музыку. Можно выполнять упражнение лежа на полу.

**Длительность упражнения:** 30—40 мин (первая часть)

**Ход:**

1 Инструкция:

*Положите перед собой свою детскую фотографию. Внимательно посмотрите на ребенка, изображенного на ней. Вспомните самые радостные и светлые эпизоды своего детства: игры, друзей, праздники, подарки... Вспомните, как ждали прихода Деда Мороза и верили в чудеса... Сейчас вам предстоит окунуться в мир детской мечты...*

*Возьмите ручку в левую руку (если вы правша) и напишите письмо от лица ребенка. Представьте себе, что это письмо адресовано Волшебнику – вы можете написать о своих мечтах и желаниях, о том, чтобы вы хотели получить в подарок. Постарайтесь писать спонтанно, не подвергая сомнению и не анализируя то, что вы просите.*

2 Участники пишут письма. Темп написания может быть любой – дайте возможность всем дописать до конца.

3 Все письма вместе с фотографиями упаковываются в конверты.

4 Все конверты складываются вместе.

*Я предлагаю вам стать Волшебниками: возьмите один конверт с письмом. Вы заберете его домой. Там вы сможете прочитать письмо от ребенка, который изображен на фотографии. Проявите всю фантазию, на которую вы способны, желание и выдумку, чтобы исполнить описанные мечты. Помните, что дети радуются не столько вещи, сколько сторпризу и волшебству. Завтра это чудо вы сделаете своими руками.*

5 Продолжение упражнения – в конце следующего дня. По очереди каждый участник перевоплощается в Волшебника и дарит свои подарки или исполняет желание, описанное в письме. Письма возвращаются авторам.

p.s. Можно ограничиться написанием писем, и предложить участникам самим исполнить свои детские мечты. В этом случае после упражнения проводится **шеринг**.

## 7. Дом, в котором живут деньги

Встать на место другого человека – значит постараться понять его переживания, мотивы поступков, позицию. Этот прием психологи часто применяют в своей работе. Но усилием воображения можно представить себя на месте неодушевленного предмета. И в этом случае мы сможем понять свое собственное отношение к нему.

На тренингах, посвященных деньгам, очень часто рассматривается финансовое поведение участников. Предлагаю начать исследование с рассматривания собственного кошелька: иногда эта процедура дает большую почву для размышления.

**Цель:** Исследовать собственное отношение к деньгам. Способствовать осознанию причин своего финансового поведения, ресурсов и возможных проблем.

**Организация:** Сидя в кругу. У участников должны быть с собою вещи, с которыми они пришли на занятие.

**Длительность:** 20—25 мин.

**Ход:**

1. Попросите участников достать кошелек или что-то его заменяющее.

*«Сейчас я буду задавать вам вопросы, а вы мысленно найдите на них ответы. Позже вы сможете это озвучить...»*

*Возьмите в руки свой кошелек и посмотрите на него пристрастным взглядом.*

*– Как он выглядит? – Как давно он у вас? – Как он попал к вам?*

*– Если у вас нет кошелька и деньги хранятся в другом месте: кармашке сумочки или в записной книжке, вспомните – как давно и в связи с чем вы отказались от кошелька?*

*– Сможете ли вы безошибочно сказать, сколько у вас сейчас денег? Предположите, какая это сумма?*

*– А теперь откройте свой кошелек и проверьте. На сколько вы ошиблись и в какую сторону?*

*– Посмотрите, что еще, кроме денег, лежит в вашем кошельке? Как эти вещи попали сюда и для чего они предназначены?»*

2 Предложите участникам взять в руки одну купюру или монету и закрыть глаза.

*Представь себе, что ты – денежка, которая живет в твоём кошельке. – Как давно ты здесь появилась? Откуда ты взялась? – Кто твои соседи и как много их? – Удобно ли тебе здесь находиться?*

*– Предположи – как долго ты здесь проведешь, и на что тебя потратят?*

*– Как твой хозяин (хозяйка) к тебе относятся?*

*– Если бы ты умела говорить, что бы ты ему сказала?*

3 Участники в парах рассказывают о своих выводах и переживаниях.

**Вопросы к шерингу:**

– Какие чувства вызвало упражнение?

– Что нового вы узнали о себе и своем отношении к деньгам?

- В каком состоянии находится ваш кошелек и как это отражает ваше отношение к деньгам?
- Сумели ли вы безошибочно назвать, сколько у вас денег и как этот факт проявляется в жизни?
- Как вы себя чувствовали на месте купюры, и какие выводы в связи с этим у вас появились?

## 8. Карта моей жизни

Очень тяжело бывает расставить в жизни приоритеты, понять, что для тебя важнее и чем можно поступиться. Мы тратим время нашей жизни и силы на работу, общение, увлечения, у нас есть обязательства и хобби, которые доставляют удовольствия. Исследовать из чего состоит ваша жизнь, и понять, устраивает ли вас эта картина – значит взять контроль над ситуацией, и строить жизнь по желанному сценарию.

### Цель:

Исследовать сферы своей жизни и их соотношение. Способствовать гармонизации жизненных приоритетов: семья, работа, учеба, друзья, хобби и т. д.

### Организация:

Визуализация проводится на ковриках. Заранее подготовьте все для рисования: бумагу (формат А2), цветные карандаши, фломастеры. Во время упражнения включите тихую, спокойную музыку.

**Длительность упражнения:** 50—60 мин.

### Ход:

#### 1 Визуализация

*«...Представь себе, что вся твоя жизнь на настоящий момент – это большой город, в котором есть все, что бывает в обычном городе: жилые дома, дороги, предприятия, стадионы, парки и детские площадки. Представь себе, что ты поднимаешься над этим городом на высоту птичьего полета. Отсюда весь город виден как на ладони. Ты не можешь разглядеть мелкие детали и подробности, но зато тебе видны районы этого города, магистрали, которые их соединяют. Вот, к примеру, ты пролетаешь над районом, который называется «МОЯ СЕМЬЯ». Какую площадь он занимает в городе твоей жизни? Что он в себя включает? Где находится? А вот еще один район – «РАБОТА». Он отличается от предыдущего, не правда ли? Из каких сооружений он состоит? Что в нем примечательного? Рассмотрю подробно все, что ты видишь, и отправляйся дальше – это часть города под названием «БЫТ» Где она расположена? Как велика? Какие сооружения включает? Следующий район города – «ОТДЫХ И УВЛЕЧЕНИЯ». Как он велик и что из себя представляет? Может быть, он включает в себя парки или сквер, а может быть, там есть аттракционы или кинотеатр – посмотри и запомни, из чего состоит район «Отдых». Ты отправляешься дальше, и видишь часть города, которая символизирует твое общение – «ДРУЗЬЯ». Исследуй её, как можно подробнее... Осталось ли еще что-то, что входит в черту твоего города? Как называются эти районы? Какие они по размеру? А теперь обрати внимание, как соединены между собой районы – дороги, мосты, переходы? Что находится в центре города, а что на периферии? Какие наиболее примечательные сооружения есть в твоём городе? Может быть здесь есть стадионы или зоопарк, памятники, фонтаны, театры, предприятия, больницы, магазины... Где они расположены?*

*Ты видишь город своей жизни – он лежит как на ладони. Какие чувства вызывает у тебя это зрелище? Что бы тебе хотелось изменить в этом городе? Что нового хотелось бы построить? В какую сторону он будет развиваться? Запомни все увиденное и, когда считаешь возможным, возвращайся и открывай глаза...»*

2 Участникам предлагается нарисовать карту Города своей жизни. Обратите их внимание, что город рисуется таким, какой он есть в настоящее время.

3 По мере окончания работы дайте возможность участникам побеседовать в парах об образах визуализации и своего рисунка, дать пояснения по карте, которую они изобразили.

**Вопросы к шерингу:**

- Из чего состоит город моей жизни и мое отношение к этому?
- Что меня устраивает и вызывает радость?
- Что меня не устраивает и почему?
- Что бы я изменил?
- Какие пути изменений я вижу?

Как и в любом метафорическом упражнении, важно, чтобы участники от образа перешли к анализу соотношения сфер своей жизни. Если в результате работы возникнет желание что-то поменять в рисунке, это можно сделать, но обязательно осознать – как в реальной жизни можно осуществить это изменение?

## 9. Комок проблем

Ритуальное упражнение, которое подойдет для любого личностного тренинга. Суть работы – «избавление от проблем» понимают многие, но претворить это в жизнь подчас нелегко. Групповая атмосфера, ритуальные действия, метафора, положенная в основу этого упражнения, помогут участникам почувствовать и пережить «колючесть и неудобство» от ношения проблем и радость избавления. Упражнение должно быть завершающим блок тренинга или весь тренинг.

**Цель:** Способствовать формированию желания и возможностей избавиться от негативных переживаний.

**Организация:** В процессе упражнения участники будут свободно перемещаться по залу. Для проведения понадобятся листы бумаги формата А4, мусорная корзина.

**Длительность упражнения:** 10—15 мин.

**Ход:**

1 Предложите участникам сформулировать и записать на отдельных листах названия тех проблемы, которые их мучают. Необходимо записать чувства, которые они вызывают. Например: *«Я переживаю, что у дочки в четверти двойка»*, или *«Мне страшно, что меня уволят»*, *«Мне стыдно, что я не хочу ехать на новый год к родителям»* и т. д. Каждая проблема записывается на отдельном листе.

2 Все записки надо скомкать. У каждого участника должно быть несколько бумажных комков.

3 Комки прячутся под одежду – так, чтобы они соприкасались с голым телом.

*«Почувствуйте на себе свои проблемы и переживания... Почувствуйте, какие они доставляют вам неудобства... Обратите внимание, куда, в какое место вы запрятали свои проблемы...»*

4 *«А теперь я предлагаю вам походить по этой комнате. Как только вам на пути встретится человек, задайте ему вопрос: „Какую проблему ты носишь на себе?“ и выслушайте ответ. После этого он тоже спросит вас об этом. Постарайтесь встретиться как можно с большим количеством собеседников»*

5 Все участники возвращаются на свои места. В середину круга ставится открытая мусорная корзина. Каждый желающий может выбросить в неё свои «проблемы», предварительно еще раз озвучив их: *«Я выбрасываю свое беспокойство по поводу дочкиной учебы»*. Если человек не хочет озвучивать проблему, то он просто выбрасывает ее в корзину.

6 При желании можно обсудить чувства и выводы.

Обратите внимание участников, что «выбрасывая» проблемы мы не отказываемся от их решения, если оно есть. Мы просто стремимся избавиться от негативных переживаний, которые мешают нам жить и препятствуют изменениям.

## 10. Моя «Тень»

Методологической основой данной работы является архетип ТЕНИ, который является, как и все архетипы, универсальным образованием и проявляется во снах в виде образов, символизирующих неприятные, отвергаемые нами качества (агрессивные, склочные, надменные, трусливые, пассивные, легкомысленные и т.д.). Аспект «Тени» проявляется так же через раздражение на других людей, которые демонстрируют осуждаемые нами качества. В любом случае, Тень указывает нам на наши собственные качества, которые мы в себе не замечаем или отвергаем.

**Цель:** Исследовать собственный теневой аспект и способствовать его пониманию, принятию или трансформации.

**Организация:** Для упражнения понадобятся картонные шаблоны масок, краски, кисти, скотч, цветная бумага, степлер для прикрепления ободков масок. Можно обойтись и без шаблонов: в этом случае участники сами вырезают маски из тонкого картона.

**Длительность упражнения:** 1—1.5 час.

**Ход:**

1. Рассказать о символике Тени, как универсальной составляющей каждой личности.
2. Выбрать персонаж сна, который по описаниям похож на Тень:
  - Однополюс с нами
  - Символизирующий осуждаемые качества
  - Символизирующий ценности, которые нам непривычны или неприемлемы.

В другом варианте: нарисовать собирательный образ человека, которого осуждаешь, который вызывает раздражение (стоит избегать персонификации).

3. Предложите участникам сделать маску этого образа. Маска изготавливается из картонного шаблона, который разукрашивается, дорисовывается мимика, можно дополнить образ деталями – головной убор, волосы, детали одежды и т. д.

4. Участники надевают маски и несколько минут взаимодействуют от лица Тени – двигаются, общаются или просто молча ходят по комнате.

5. Все возвращаются на свои места и снимают маски, растождествляются.

6. В центр ставится стул и каждая «Тень» по очереди садится на него. При этом необходимо рассказать от первого лица о себе.

7. Остальные участники в свободном режиме задают по 4—5 вопросов каждой Тени:  
Например: – Чего ты хочешь?
  - Какое чувство должен испытать твой хозяин, чтобы ты появилась?
  - Чего ты добиваешься?
  - Что в тебе хорошего?...

**Вопросы к шерингу:**

- Какое отношение ко мне имеет Тень?
- Где и как она проявляется?
- Как я к ней отношусь?
- Как она влияет на мою жизнь?
- Чему она меня учит?

Следует иметь в виду, что работа с теневыми аспектами заключается либо в принятии их (найти приемлемые формы выражения), либо в преодолении того, что есть, но ранее не осознавалось.

## 11. Суд совести

Переживание вины – одно из самых тяжелых эмоциональных состояний. Вина помогает нам становиться более нравственными, чуткими к чужой боли, заставляет нас взвешивать свои поступки и задумываться о поведении. Но бывают переживания, которые сродни унынию, когда уже невозможно что-то изменить, а чувство остается. Часто это случается с людьми, которые привыкли за все испытывать вину, которые не умеют себя прощать.

**Цель:** Способствовать осознанию причин переживания неконструктивной вины и возможности реабилитироваться. Развивать умение прощать себя, находить оправдания своим поступкам.

**Организация:** подгруппы по 3 человека и один пустой стул. Каждый участник получает возможность проработать свою проблему за 10—12 минут (напоминайте людям о времени)

**Длительность упражнения:** 50—60 мин.

### Ход:

1 Предложите участникам разделиться на подгруппы по 3 человека, сесть рядом и поставить один пустой стул. Далее каждый вбирает себе роль:

«**Подсудимый**» – считает себя виноватым в каком-то конкретном поступке (поведении)

Например: *«Я мало внимания уделяю своему ребенку»*

*«Я обидела маму и она расплакалась»*

«**Адвокат**» – находит оправдательные аргументы – почему человек так сделал?

«**Прокурор**» – усугубляет обвинительный монолог.

2 Все участники по очереди проигрывают роли. Важно, чтобы речь шла о конкретном случае, избегайте абстрактных рассуждений. И «Адвокат» и «Прокурор» могут задавать поясняющие вопросы.

3 Когда «Обвиняемый» посчитает возможным, он пересаживается на свободный стул и выносит сам себе приговор, озвучивает «Суд совести». Если приговор оправдательный, то надо перечислить конкретные аргументы – почему я имею право так поступать:

*«Я не могу поступать по-другому, потому, что я обеспечиваю семью»*

*«Я имею право на свои собственные чувства, даже если они не нравятся моим близким»*

Если приговор обвинительный, то необходимо указать способ реабилитации – действий, направленных на заглаживание вины:

*«Я обязуюсь каждые выходные не менее 2 часов посвящать ребенку»*

*«Я обязуюсь позвонить маме и попросить у неё прощения»*

4 Каждый участник должен проиграть все три роли.

### Вопросы к шерингу:

– Какие чувства вы пережили во время упражнения?

– Какой вы вынесли вердикт и почему?

– Что вам дается легче – обвинять или оправдывать и почему?

## 12. Минное поле

В исполнении задуманного очень страшно сделать первый шаг. Людей переполняют иррациональные, необъяснимые страхи, что они ошибутся, не туда пойдут, не то сделают. И все это приводит к бездействию. Можно очень долго выяснять причины такого поведения и состояния, а можно попытаться исправить ситуацию при помощи упражнения – рискнуть, пойти на страх ...и выяснить, что бояться было нечего.

**Цель:** Способствовать развитию смелости в принятии решения и достижении своей цели.

### **Организация:**

В помещении освобождается свободное пространство. На полу раскладываются листы цветной бумаги – беспорядочно, на расстоянии 40—50 см. Важно, чтобы листов было много, и они покрывали все пространство до стены. Вдоль стены расставляются в ряд стулья.

Если участников на тренинге много, то упражнение выполняют не все: 5—6 чел. Остальные остаются наблюдателями. От этого упражнение только выигрывает – наблюдатели невольно заражаются переживаниями участвующих и болеют за них.

**Длительность упражнения:** 15—20 минут.

### **Ход:**

1 Предложите каждому участнику задумать ту цель, которая для него очень актуальна, но он не может никак приступить к её реализации.

2 Каждый участник кладет на стул какой-либо предмет, символизирующий эту цель: это может быть личная вещь, или что-то из предметов, которые есть в помещении, записка или рисунок.

3 Все участники выстраиваются в линейку – каждый напротив своего стула. Перед ними пространство, «усеянное» бумажными листами.

*4 Очень часто мы боимся двигаться к нашей цели, боимся ошибок и промахов. Есть страх сделать первый шаг. Вот сейчас перед вами расположена ваша желанная цель. Но до неё надо дойти – передвигаться вы будите по «Минному полю». Пройти к стулу можно только наступая на листы бумаги. Но имейте ввиду: здесь есть мины. Только я знаю, где они расположены. Если кто-то из вас наступит на мину, раздастся хлопок. Действуйте!*

4 Все участники по очереди продвигаются к своим стульям – к своей цели. При этом они используют различные стратегии: пытаются сделать как можно меньше шагов, запоминают «безопасные» листы, идут не думая...

5 Когда все дойдут до своих стульев, тренер объявляет, что мин здесь не было – путь был абсолютно безопасен.

### **Вопросы к шерингу:**

- Какие чувства вы пережили во время выполнения упражнения?
- Как вы действовали и почему?
- Что заставило вас все таки рискнуть и ступить на «Минное поле»?
- Какую ситуацию из вашей жизни вам напоминает это упражнение?
- как вы думаете, почему «Минное поле» оказалось безопасным?

## 13. Хорошие новости

Человеку хочется верить в хорошее. Когда ты находишься только в начале пути, впереди тебя ожидают трудности, разочарования, тяжелый труд по преодолению, очень хочется забежать мысленно вперед и увидеть то, что будет наградой за усилия. И это не только мечты – это программирование себя на удачу и успех.

Это упражнение проводится, как ритуальное, в конце тренинга.

**Цель:** Способствовать формированию позитивного образа профессиональных достижений, развитию уверенности в своих силах.

**Организация:** участвуют до 10—12 человек. Для упражнения понадобится диктофон и возможность сделать копии записей для всех участников.

**Продолжительность упражнения:** 40—50 мин.

**Ход:**

Инструкция:

*Сформулируйте свою профессиональную мечту. Это должно быть конкретное достижение. Например – стать ведущим специалистом в области..., открыть свой консультационный центр..., организовать и провести фестиваль....выпустить книгу на тему... и т. д. Только вы сами можете решить, что для вас будет являться достижением. Дальше надо определить временной отрезок, когда это может произойти. А теперь представьте себе, что задуманное случилось, и об этом написали или сообщили в каком-либо СМИ. Вам нужно написать текст – как будет звучать эта новость, при этом указать дату и название СМИ.*

2 Каждый участник пишет новость о своем достижении от лица журналиста. Это может быть просто сообщение, отрывок из статьи или интервью. Сообщите участникам о времени выполнения задания (около 10 мин) и предупредите, что написать текст надо разборчиво.

3 Участники передают текст человеку, сидящему слева. Он превращается в диктора, которому необходимо будет зачитать этот текст на диктофон.

4 Передается диктофон и все по очереди зачитывают тексты новостей. Начать надо с названия издания и даты.

5 Желательно, чтобы до конца тренинга запись была размножена и отдана каждому участнику.

Как любое ритуальное упражнение, его можно оставить без шеринга. Но если у участников есть желание поделиться, вопросы могут быть такими:

### Вопросы к шерингу:

- 1 Какие переживания у вас вызвало это упражнение?
- 2 Удалось ли поверить в реальность своей мечты и благодаря чему?
- 3 Какая из чужих новостей произвела на вас впечатление?

## Визуализации

Визуализации традиционно включаются в программы личностных тренингов. Это метод, доступный даже начинающим тренерам. Но существуют тонкости, которые надо учитывать, чтобы поставленная цель была достигнута. А цели могут быть две: исследовательская и терапевтическая.

Исследование, когда наговариваемый текст и возникающие в ответ образы после визуализации обсуждаются. Таким относятся, к примеру, визуализации «Диалог с болезнью» и «Карта тела». В исследовательских визуализациях обязательно дается установка на запоминание. Терапевтические визуализации направлены на изменение состояния. Это такие упражнения, как «Океан» и «Рождение заново». Как правило, они не анализируются, и тренер лишь предлагает всем желающим поделиться переживаниями и мыслями.

К терапевтическим я бы отнесла тексты, которые провоцируют состояние, настраивают на определенную тему. То есть мы намеренно обостряем состояние участников, и это, конечно же, предполагает дальнейшую работу.

Я предлагаю всем тренерам самостоятельно придумывать тексты. Это дает возможность решить именно те цели, которые вы ставите в своем тренинге. Готовый текст, как правило, подобрать очень сложно. Кроме того, это исключит такую ситуацию, когда кто-то из участников скажет: «.. А, я уже делал эту визуализацию...».

Написать текст не сложно, предлагаю вам алгоритм, который не является обязательным, но все же даст возможность структурировать текст и избежать нежелательных эффектов.

## **Аналитическая визуализация**

Цель: сбор материала для дальнейшего анализа (неосознаваемые чувства, побуждения, мотивы; образы фантазии, как проекции подсознательных процессов)

- 1 Подготовка к погружению (расслабление, работа с телом); инструкция на запоминание.
- 2 Перенести в знакомое, безопасное место.
- 3 Путь к арене.
- 4 Арена: наблюдение или пассивное участие в описываемых событиях.
- 5 Ритуал: совершение выбора, получение подарка, нахождение какого-либо предмета.
- 6 Возвращение в безопасное место.
- 7 Выход на поверхность. Осознание «здесь и сейчас».

После окончания визуализации весь полученный материал подвергается анализу; описание, сбор ассоциаций, заземление, выводы.

**См. упражнение «Встреча с Внутренним Ребенком»**

## Терапевтическая визуализация

Цель: изменение состояния человека по средствам повторного переживания в воображении событий, конфликтов, травмирующих ситуаций.

Или – провокация подавленных, забытых переживаний, чувств, с целью дальнейшей проработки.

- 1 Подготовка к погружению.
- 2 Перенести в место, в котором спокойно и хорошо.
- 3 Переход в место конфликта.
- 4 Провокация переживаний (воспоминания, либо метафорическая ситуация).
- 5 Выход из конфликта путем совершения поступка, действия, ритуала.
- 6 Возвращение в то место, где хорошо.
- 7 Осознание своего нового состояния.
- 8 Выход на поверхность, «здесь и сейчас».

После окончания визуализации – шеринг, заземление, работа с чувствами и состояниями.

### См. упражнение «Океан»

Вне зависимости от того, написали ли вы сами текст визуализации, или взяли его в готовом виде, предлагаю вам наговорить текст на магнитофон и проделать визуализацию самостоятельно. Визуализация должна вызывать конкретные образы и ощущения. Если этого не происходит, или образный ряд неяркий, значит текст не годится. Кроме этого, вы заметите такую особенность: прослушивание и чтение текста очень меняют восприятие. Те слова и выражения, которые приемлемо смотрятся на бумаге, при прослушивании могут вызвать неуместные реакции – смех, сопротивление, возмущение.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.