



# НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

ЦЕЛИ И ЦЕННОСТИ  
ШКОЛА И УЧЕБА  
РАБОТА И ДОСУГ



**К. ФОПЕЛЬ**

**Klaus W. Vopel**

**INTERAKTIONS  
SPIELE FÜR  
JUGENDLICHE**

**Teil 1**

**iskopress**

**Клаус Фопель**

# **НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ**

**Психологическая работа  
с подростковыми и юношескими  
проблемами**

*Ценности, цели и интересы  
Школа и учеба  
Работа и досуг*

**Генезис**

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Ф 789

*Перевод с немецкого*

Ю.Н. Казанцевой, А.А. Позаненко

**Фопель К.**

**Ф 789** На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг / Пер. с нем. — М.: Генезис, 2008. — 208 с.

ISBN 978-5-98563-108-1 (рус.)

ISBN 3-89403-161-8 (нем.)

Это издание открывает серию из четырех книг, объединенных общим названием «На пороге взрослой жизни...». В книгах представлены игры и упражнения, предназначенные для работы с основными проблемами подросткового и юношеского возрастов.

Основные темы первой книги — прояснение целей, ценностей, интересов; учеба и досуг; работа и профессиональное самоопределение.

Книга адресована психологам и педагогам. Она также может представлять ценность для родителей, которым важно понимать своих детей.

ISBN 978-5-98563-108-1 (рус.)

ISBN 3-89403-161-8 (нем.)

УДК 159.922.7

ББК 88.8

© Фопель К., 2006

© Издательство «Генезис», 2008

## ВВЕДЕНИЕ

Обычно во вступлениях к своим книгам я описываю психологическую сущность интерактивных игр и основные принципы работы с ними. Здесь же я хочу пойти по иному пути. Поскольку взаимное недопонимание и натянутые отношения между взрослыми и подростками встречаются слишком часто, я считаю наиболее уместным во введении к книге, посвященной работе с проблемами юношества, описать важнейшие психологические особенности этого возраста. Возможно, эта информация поможет вам лучше понимать подростков, с которыми вы будете работать и которые являются адресатами представленных в этой книге психологических процедур.

Я ставлю в центр внимания психологические особенности подросткового и юношеского возрастов как одного из важнейших этапов жизни человека потому, что мне самому интересно рассматривать свою собственную жизнь с исторических позиций — то есть как смену разных этапов, каждый из которых решает свои специфические задачи. Кроме того, работая с разными людьми, я понял, что моя помощь гораздо более эффективна, когда я понимаю, какие нормативные возрастные задачи стоят в данный момент перед моим клиентом.

## Юность как переходный период

Наиболее простая и понятная схема развития человека такова: его жизненный цикл включает в себя три переходных периода. В первый раз мы изменяем биологический и социальный статус, когда переходим из грудного возраста в детский, затем — когда превращаемся из детей во взрослых, и наконец, когда из взрослого возраста переходим в старческий.

Каждый переходный период несет в себе свои сложности. Мы переживаем по поводу того, что теряем часть достижений предыдущего периода, и при этом не уверены, что в полной мере доросли до требований новой фазы жизненного цикла и сможем научиться всему необходимому для того, чтобы справиться с новой реальностью. В каждый переходный период мы переживаем внутренний конфликт между потребностью развиваться и желанием оставить все, как было раньше, в старые добрые времена. И поскольку наше реальное положение не соответствует статусу, к которому мы стремимся, то наше самоуважение находится под угрозой.

Подростковый кризис, сопровождающий переход от детства к взрослой жизни, проходит наиболее остро, так как в этом возрасте дети впервые начинают осознанно постигать и определять весь потенциал своей личности, создавать свой образ «Я», не имея при этом возможности соотнести его с уже сформировавшимся представлением о себе, как это могут в последующих кризисных ситуациях делать взрослые.

В частности, для чувства собственного достоинства подростков весьма болезненным является осознание факта, что по сравнению с ними родители гораздо более взрослые и компетентные. Подростки должны подтвердить себе и другим свой собственный статус самостоятельного человека. Они должны привыкнуть к тому, что теперь их жизнь гораздо более сложна и беспокойна. Они не могут уже так, как в детстве, опираться

на социальный престиж родителей. Они не уверены в том, что им удастся справиться с трудностями взрослой жизни, и осознают, что нет никаких гарантий того, что когда-либо они смогут насладиться плодами взрослой жизни. Довольно часто они испытывают досаду по поводу возникающего в этой связи чувства страха; с другой стороны, именно это чувство является той «занозой», которая заставляет их продвигаться дальше по сложному пути психологического развития.

Дилемму переходного состояния подростка можно сформулировать следующим образом: в первую очередь он стремится стать взрослым и лишь во вторую — остаться подростком.

Каждый подросток неизбежно сталкивается с жизненными трудностями, которые ставят его перед необходимостью решать следующие задачи:

1. Он должен развить большую независимость. Это значит, что необходимо научиться самостоятельно принимать решения; пересмотреть и расширить свою систему ценностей и соотнести ее с важнейшими целями общества; найти, помимо родителей, новые источники личного и профессионального признания, например, среди сверстников, учителей, других взрослых; научиться ставить реалистичные цели в учебе и работе. Подросток должен научиться справляться со всевозможными трудностями, мириться с многочисленными противоречиями собственного положения, самокритично судить и оценивать себя, отказаться от снисхождения, проявляемого по отношению к детям.

2. Он должен развивать в себе готовность взрослеть шаг за шагом и становиться все более уверенным в себе, осознавая и оценивая свой личностный потенциал.

3. Он должен поставить долгосрочные цели в личной и профессиональной жизни и твердо идти к ним.

4. В своих действиях он должен научиться руководствоваться собственным мнением и собственной ответственностью.

С необходимостью решать эти задачи в большей или меньшей степени придется столкнуться всем подросткам, и хорошо, если мы, взрослые, можем помочь им в этом. Точкой соприкосновения может служить пробуждающийся у подростков интерес к собственной личности и к своим чувствам.

Таким образом, подростковый возраст — это не только время переживания кризиса, но и время повышения собственной самооценки. Вновь, как в кризисе раннего детства, актуальными становятся проблемы зависимости и независимости, самоутверждения и подчинения, эротики и сексуальности.

Все взрослые, работающие с подростками, должны четко представлять, что процессы развития у них происходят не сами по себе, а под влиянием требований значимых близких людей и референтной среды. Общий знаменатель всех этих требований выглядит примерно следующим образом: «Привыкай к тому, что ты сам за себя отвечаешь, что ты должен суметь на определенном этапе сам себя прокормить. Развивай с этой целью все свои способности». Чтобы удовлетворить этим требованиям, подросток должен снизить для себя значимость родителей и ослабить внутренние связи с ними. Новые ориентиры он находит вне семьи: в школе, среди одноклассников и учителей, среди сверстников, с которыми он общается в свободное время. При этом происходит примерка перенятых у родителей жизненных норм и проверка их применимости. В дальнейшем подросток либо отказывается от них, либо видоизменяет или расширяет их.

В связи с этим психологические интерактивные упражнения чрезвычайно способствуют развитию подростков. Благодаря тому, что важные жизненные вопросы поднимаются в



кругу сверстников, при этом обсуждаются различные случаи, мнения и цели, у подростка появляется возможность сравнить свою точку зрения с позицией других. Он не только сталкивается с привычными и понятными ему взглядами, но и получает возможность спросить себя: что еще возможно в этой ситуации, что применимо в жизни, что я хочу и что я могу?

Основные разделы этой книги содержат описание психологических процедур, направленных на решение некоторых жизненно важных проблем подросткового и юношеского возраста.

## **Ценности, цели и интересы**

Ребенок обычно разделяет ценности и жизненные установки родителей из чувства преданности, так как именно в семье он чувствует себя защищенным и любимым. Принятие родительских ценностей является своеобразным актом благодарности, скрепляющим связь между «всемогущими» родителями и «несовершенным» ребенком.

В подростковом возрасте ребенок начинает пересматривать свои взгляды на родителей. Они теряют в его глазах свой ореол, подросток начинает видеть их и слабые, и сильные стороны. Критике подвергаются и семейные ценности: подросток должен найти свои собственные обоснования для их сохранения. На смену моральному абсолютизму ребенка постепенно приходит более гибкое сознание подростка, воспринимающего собственные интересы так же серьезно, как и требования других. Чем человек становится старше, тем больше он стремится к равному партнерству в межличностных отношениях. Поэтому подростки отказываются от свойственного детям эгоизма и ожидания, что мгновенно и в одностороннем порядке будут удовлетворяться только их желания. Подростки становятся чрезвычайно чувствительны к неиск-

ренности и нечестности, они постоянно перепроверяют, насколько люди соответствуют тому, что они говорят, насколько реальные поступки следуют провозглашаемым ценностям.

Содержащиеся в данной главе упражнения частично основаны на анализе системы ценностей — методике групповой работы, разработанной в США сторонниками гуманистически ориентированной педагогики. Описываемые процедуры поочередно выдвигают на передний план один из трех важнейших аспектов процесса ценностного анализа. В большинстве упражнений речь идет о проверке и выборе ценностей, то есть о выработке у подростков умения видеть различные ценностные альтернативы, тщательно анализировать их и выбирать некоторые из них. В других упражнениях во главу угла ставится тренировка умения отстаивать перед другими определенную ценность и обосновывать ее значимость. И во всех упражнениях ставится вопрос о том, насколько подростки уже действуют или готовы действовать в соответствии с определенными ценностями и к каким последствиям это может привести. Так как выработка системы ценностей является одной из важнейших задач подросткового возраста, я специально подобрал побольше упражнений по этой теме.

## Школа и учеба

Школа является, прежде всего учреждением, прививающим подросткам определенные жизненные взгляды, систему ценностей и образ поведения с целью сохранения культурной преемственности. Кроме того, она содействует интеллектуальному и личностному развитию подростков. При этом она помогает подросткам на этапе ослабления их внутренних связей с родителями. Будучи источником новых знаний и умений, новых способов решения проблем, школа подрывает монополию родителей на всезнание и истину. В распоряжении подростка появляется посторонний взрослый — учитель,

которого подросток может любить или ненавидеть, который может стать для него примером для подражания или, наоборот, отвержения.

Школа выполняет еще одну психологическую функцию: она предоставляет подростку своеобразную площадку для тренировки воли. В редчайших случаях подростки играючи проходят институт школы; как правило, они должны приложить усилия, чтобы вписаться в конкретную школу с ее традициями, нормами и правилами, чтобы получать знания и умения — в том числе в областях, к которым у них нет естественного интереса. Они вынуждены общаться с разными людьми — в том числе и с теми, кто им несимпатичен, а иногда и просто противен.

Наконец, перед школой стоит задача передать подростку достаточно специальных знаний, которые позволили бы ему подготовиться к профессиональной деятельности. Школа — это своеобразный трамплин от промежуточного статуса подростка к статусу взрослого, обладающего экономической самостоятельностью.

Для подростков учитель и одноклассники являются важнейшими партнерами в учебном процессе. Учителя они воспринимают в трех ролях: как помощника в освоении нового психологического статуса, как друга и как противника. Обычно учитель занимает значимое место в жизни подростка и существенно влияет на нее. Его авторитет возникает позже авторитета матери и отца, и взаимоотношения с ним даются подросткам легче, если учителю удастся не занимать родительскую позицию в общении с ними; если он уважает достоинство и чувства подростков; если он не использует свои более обширные и глубокие знания и более высокое социальное положение для дисциплинарного воздействия на подростков.

Учителя могут добиться лучших результатов в своей работе, когда им удастся выработать совместно с учениками ра-

циональные и функциональные правила игры на основе взаимных обязательств и когда они сами являются достойным примером. Подростки оценивают взрослых по их делам не менее, чем по их словам.

Чтобы воздать должное той важной роли, которую играют учителя в жизни подростков, в этой главе мы привели ряд упражнений, в которых речь идет о взаимоотношениях между учителями и учениками, о взаимных ожиданиях и об обратной связи.

Помимо взаимодействия с учителями, для каждого подростка очень важной является и сфера взаимодействия с одноклассниками. К сожалению, атмосфера в школе, особенно в старших классах, пропитана соперничеством и неприязнью в не меньшей степени, чем пониманием и поддержкой. Так как признание и принятие сверстниками очень важны для развития самооценки подростка, мы приводим здесь ряд упражнений, направленных на поддержку отдельных участников группы.

И наконец, целый ряд упражнений посвящен самой учебе. По сравнению с детьми подростки мотивированы в учебе не столько стремлением кому-то понравиться, сколько желанием развивать свои способности, самостоятельно определять цели и качество обучения и решать интересующие их задачи. Предлагаемые упражнения помогают подросткам лучше осознать свое внутреннее отношение к учебе, понять, что для них наиболее важно в учебном процессе, и выработать стремление докапываться до истины.

## **Работа и досуг**

Как и учеба в школе, работа большинства подростков имеет все еще некоторый переходный характер. Часто подростки работают не в той области и не на том уровне профессиональной компетенции, к которой они стремятся. Конечно, в глазах подростка работа по сравнению с учебой обладает ря-

дом преимуществ. Например, за работу подросток получает деньги и, таким образом, в собственном сознании является более самостоятельным, нежели его сверстники, занятые только учебой. Кроме того, трудовая деятельность часто дает подростку больше, чем это могла сделать школа, достоверной информации о его профессиональных возможностях, на работе он получает трезвую оценку своих деловых качеств, сильных и слабых сторон своей личности. Первый трудовой опыт позволяет ему внести коррективы в свои дальнейшие профессиональные планы, понять свои требования к коллегам и руководителям. Разочарования и успехи, большие затраты времени на работу заставляют подростка более тщательно, нежели это было в школе, определить собственное отношение к труду, профессиональные надежды и ожидания.

Подобранные в данной главе упражнения предназначены в первую очередь для тех подростков, которые сразу после школы приступили к трудовой деятельности в качестве практикантов или учеников. Они дают им возможность проявить свое отношение к работе, рассмотреть типичные проблемы, возникающие в ходе трудовой деятельности.

Небольшое количество упражнений затрагивает вопросы распределения времени и организации досуга.

**Внимание!** При копировании Рабочие листки следует увеличивать до формата А4 или А3.

# Глава I

## ЦЕННОСТИ, ЦЕЛИ И ИНТЕРЕСЫ

### 1

### К НОВЫМ БЕРЕГАМ (Howe/Howe)

#### Цели

Данное упражнение позволит подросткам осознать, что для них наиболее важно в существовании рядом с другими людьми. Совместно со сверстниками они могут поупражняться в создании общих представлений о ценностях и понять свои приоритеты.

**Возраст участников:** с 16 лет.

**Продолжительность:** минимум 60 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «К новым берегам».

#### Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, в котором вы попытаетесь определить, какие ценности вы хотели бы заложить в фундамент будущих отношений с людьми.

В нашей культуре существует множество различных ценностей, которые отчасти дополняют друг друга, а отчасти друг другу противоречат. Наши родители донесли до нас, какие ценности важны им, и сначала мы перенимаем их систему ценностей, особенно над этим не размышляя. Чем старше и

взрослее мы становимся, тем отчетливее встает перед каждым задача определиться с тем, что пригодится в жизни и какими ценностями нужно руководствоваться в своих действиях. Лишь когда я осознаю, что ценно лично для меня, я смогу — хотя бы частично — позаботиться о том, чтобы в моей жизни и в моем окружении эти ценности принимались во внимание. И только тогда я смогу вести с другими людьми переговоры о том, какие установить правила совместного проживания.

Сейчас вы сможете попытаться найти для самих себя ответы на эти вопросы, чтобы потом в маленьких группах соотнести свои взгляды со взглядами остальных. Решите, с кем из членов группы вы хотели бы потом работать в подгруппе, состоящей из шести человек.

Теперь встаньте и подойдите к участникам, с которыми вы хотели бы поработать в этом упражнении. Договоритесь друг с другом и разойдитесь по подгруппам. *Подождите, пока участники образуют подгруппы.*

Теперь еще раз окиньте взглядом свою подгруппу, посмотрите и на остальных. Действительно ли вы оказались вместе с теми людьми, с которыми хотели бы вместе работать? Или кто-нибудь из вас хочет поменяться с кем-нибудь? *В случае необходимости вмешайтесь.*

Запомните, кто входит в вашу подгруппу, и вернитесь на место.

Теперь я хочу описать упражнение. Перенеситесь мысленно в будущее — галактическую эпоху, когда будет заселяться Вселенная. Представьте себе, что вы все отправляетесь к новой планете, которая очень похожа на нашу Землю. Там каждая группа может положить начало новой цивилизации. Ваша задача — перенести основные ценности земной цивилизации в новую ситуацию. Вы можете выбирать из четырнадцати заданных ценностей.

Сначала каждый должен решить, какие ценности наиболее важны лично для него. Для этого я подготовил Рабочий листок, который каждый из вас должен заполнить самостоятельно. (10 минут)

В следующей части упражнения вы примете участие в аукционе, где сможете приобрести ценности для вашей цивилизации, но любая ценность может быть продана только один раз и только одной подгруппе. У каждой подгруппы есть одна тысяча очков, которую она может потратить на приобретение ценностей. Потратив все очки, вы больше не сможете покупать ценности.

Сначала обсудите в своей подгруппе, какие ценности вы все вместе считаете наиболее важными, и выработайте свою единую линию поведения на аукционе с учетом того, что ваши интересы могут вступить в противоречие с интересами других подгрупп. Все ли вам понятно? Если да, то начинайте готовиться к аукциону. (20 минут)

При необходимости время, отведенное на подготовку, можно продлить.

Соберитесь опять все вместе, чтобы можно было начать аукцион.

*Вы выступаете в роли ведущего аукциона. Выберите одну из ценностей и с каждым шагом повышая цену на десять очков старайтесь добиться как можно более высокой «цены» на каждую отдельную ценность. Предлагайте ценности в наиболее подходящей, на ваш взгляд, последовательности до тех пор, пока не будут приобретены все или у подгрупп не закончатся очки. Запишите, какие ценности приобрела каждая подгруппа и какую «цену» она за них «заплатила».*

Аукцион окончен, и я хочу предоставить каждой подгруппе возможность обсудить в своем кругу следующие вопросы:


- Какие ценности мы приобрели?
- Какой тип цивилизации мы в результате получим?
- Хотел бы я жить в таком обществе?
- Насколько я удовлетворен действиями своей группы на аукционе?
- Как мы пришли к таким решениям? (15 минут)



Теперь завершите ваше обсуждение и вернитесь в большой круг для подведения окончательных итогов. Пусть каждый расскажет, какую ценность лично он поставил на первое место.

### Подведение итогов

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ На каком этапе я был вовлечен в работу больше всего?
- ☐ Какую ценность я поставил на первое место, и что эта ценность значит для меня в жизни?
- ☐ Какие из заданных нам ценностей больше всего ценятся в моем окружении? Каким не придается серьезного значения?
- ☐ Что мне бросилось в глаза во время работы в моей подгруппе? Что мне понравилось? Что мне мешало?
- ☐ Какие ценности мы на самом деле принимали во внимание в ходе совместной работы в нашей подгруппе?
- ☐ Какие ценности, помимо этих, играли для нашей подгруппы существенную роль?
- ☐ С кем я говорю об этих вопросах в повседневной жизни?
- ☐ Оценили бы мои родители эти ценности так же, как я?
- ☐ Что я еще хочу сказать?

 **Комментарий.** Это очень живое упражнение, которое подходит также для взрослых и в качестве отправной точки для какого-либо проекта с участием подростков, посвященного, например, планированию и созданию нового города или нового государства.

## **К новым берегам**

Какие ценности ты считаешь важными для будущей цивилизации?

Проранжируй ценности в порядке убывания их значимости для тебя (1 — самая важная, 14 — наименее значимая), поставь номера в скобках:

- (...) богатство
- (...) равенство
- (...) счастливая семейная жизнь
- (...) прогресс
- (...) традиция
- (...) свобода
- (...) любовь
- (...) здоровье
- (...) мир
- (...) справедливость
- (...) красота
- (...) мудрость
- (...) счастье
- (...) образование

**Цели**

Это упражнение помогает подросткам понять, какие черты характера они особенно ценят в других людях. Одновременно они учатся обосновывать свои личные предпочтения и защищать собственные убеждения.

**Возраст участников:** начиная с 14 лет.

**Продолжительность:** от одного до двух часов, в зависимости от отношений в группе.

**Материалы:** вам понадобится по карточке размером с почтовую открытку для каждого участника. На каждой из них напишите по одному из следующих качеств (если группа небольшая, выберите то, что считаете нужным):

искренний	разумный
веселый	успешный
самоуверенный	любопытный
аккуратный	спонтанный
спокойный	дружелюбный
настойчивый	гибкий
мужественный	общительный
готовый к сотрудничеству	отзывчивый
креативный	нежный
преданный	фантазер
ответственный	легко адаптирующийся
заботливый	эмоциональный
самостоятельный	чувственный
независимый	предприимчивый

## Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете понять, какие качества цените в близких людях, особенно в хорошем друге или в хорошей подруге. Наши друзья иногда ценят то же, что и мы, а иногда — нет, так что мы можем дополнять и обогащать друг друга.

Я подготовил ряд карточек. На них написаны различные качества и свойства, которые мы ценим в себе и в других. Я положу их на пол.

Посмотрите на карточки и постарайтесь молча подумать над тем, какое качество лично для вас важнее всего в хорошем друге. Оставьте карточки на полу. (*Примерно 5 минут*)

Теперь сядьте на свои места и послушайте, что надо будет делать дальше. Сейчас мы начнем распределять эти карточки между участниками. Каждый из вас может сказать нам, какое качество он выбрал для себя как самое значимое в друге, например: «Я хочу получить карточку «заботливый». Еще кто-нибудь претендует на нее?» Если таковых больше нет, единственный соискатель должен вкратце объяснить группе, почему именно это качество особенно важно для него. Остальные, задавая вопросы, смогут убедиться, что они правильно его понимают.

Но может быть и так, что сразу несколько членов группы захотят получить одну и ту же карточку. В таком случае каждый должен объяснить свой выбор, после чего все заинтересованные должны сами определить, кому отдать карточку. Например, кто-нибудь мог бы сказать: «Мне нужен преданный друг. Друзья, которые у меня были в последнее время, оказались ненадежными. Я легко покупаюсь на людей, которые много обещают, а потом не сдерживают свои обещания. Я хочу попробовать пообщаться с теми, кого хватает на большее».

Другой, вероятно, скажет: «Мне нужен преданный друг, потому что у меня дома нет никого, с кем я мог бы поговорить и кто был бы рядом в трудную минуту. Мои родители часто ссорятся, и у меня нет никого, кто бы меня поддерживал».


Тщательно взвесьте, кто из вас более убедительно обосновал необходимость именно этого качества в друге. Если вам не удастся прийти к единому мнению, то остальные члены группы тоже могут поделиться своими мыслями и впечатлениями. Все ли вам понятно?

*Если участники не могут с ходу прийти к согласию, вам самому следует поделиться своими соображениями или же призвать на помощь группу. При этом важно, чтобы все эти замечания были бы восприняты в качестве стимула, а не как указания. Иногда важно отложить забуксовавшую дискуссию о какой-нибудь одной черте характера и перейти к работе с другими карточками.*

*Если претендующий на карточку участник уже объяснил свой выбор и не имеет конкурентов, он может взять ее себе.*

#### **Подведение итогов**

- ☐ Легко ли мне было определить, что для меня важнее всего в друге? Как я это делал?
- ☐ В какой степени я сам обладаю этим качеством?
- ☐ Есть ли у меня друг, который обладает этим качеством?
- ☐ Что для меня было важнее всего на этом занятии?
- ☐ Достаточно ли взаимопонимания было в нашей группе во время распределения карточек?

 **Комментарий.** Предполагается, что участники хорошо друг друга знают и достаточно доверяют друг другу, чтобы обсуждать столь важную для них сферу жизни. Ситуация, в которой несколько человек претендуют на одну и ту же карточку, требует от остальных членов группы терпения, чуткости, знания людей и такта.

**Цели**

Это упражнение позволит подросткам понять, какие ценностные представления они переняли у близких людей и других значимых для них лиц, определить источник этих убеждений и критически оценить, насколько они согласны с ними на данном этапе своего развития. Кроме того, они могут увидеть, какие ценности есть у других людей. Все это поможет подросткам осознанно выбрать то, что важно именно для них.

**Возраст участников:** с 16 лет.

**Материалы:** Рабочий листок «Переоценка ценностей».

**Продолжительность:** примерно 90 минут.

**Инструкция**

Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете понять, какими ценностными представлениями вы руководствуетесь в разных сферах жизни и от кого вы эти представления переняли.

Мы самостоятельно открываем какие-либо ценности крайне редко. В ходе своей жизни мы перенимаем их от других людей — когда видим, как те ведут себя, что думают или говорят. Некоторые из этих ценностей, воспринятые нами в детстве, сохраняются навсегда, помогая нам идти по жизни и быть счастливыми. Другие оказываются менее применимыми. Тогда такой ценности мы постепенно придаем меньше значения или полностью от нее отказываемся. К примеру, мама учила меня быть всегда скромным и не важничать. При такой установке я стремлюсь оставаться незаметным и ставить желания и интересы других людей выше своих собственных. В детстве я получаю за это признание,

так как не мешаю другим, но с таким ценностным представлением крайне сложно стать взрослым, способным построить хорошие партнерские отношения, вырастить детей и добиться профессионального успеха. Я думаю, вы понимаете, что я имею в виду.

Сейчас я раздам вам Рабочие листки «Переоценка ценностей», который для начала надо просто просмотреть. А теперь заполните первую колонку, над которой написано: «Мое основное убеждение относительно...»

Для каждой из заданных областей приведите основное убеждение, выработанное вами в ходе жизни. Другими колонками пока не занимайтесь. У вас есть 10 минут.

Теперь присмотритесь, с кем из участников вы хотели бы объединиться в группу из шести человек. Соберитесь в группы и расскажите друг другу о том, что вы написали. Обсудите совпадения и различия в ваших убеждениях. На это у вас есть полчаса.

Продолжайте работу поодиночке и заполните теперь вторую и третью колонки. Укажите, у кого вы переняли определенное убеждение, например, у отца, у матери, у старшего наставника или у друга. Если вы к какому-то убеждению пришли сами на основе опыта, укажите это. Затем в третьей колонке отметьте, каким образом вы переняли каждую ценность: была ли она вам привита авторитетным лицом, была ли она присуща тому, с кого вы брали пример, или вы случайно либо осознанно, но самостоятельно пришли к этому убеждению. На это вам отводится 15 минут.

Прочтите теперь молча ваши ответы и посмотрите, не бросается ли вам что-то в глаза. В этом вам могут помочь следующие вопросы:

— Кто больше всего повлиял на формирование моих убеждений?

— От кого исходят убеждения, в которых я сегодня сомневаюсь или которые я не принимаю?

— Существуют ли значимые для меня люди, от которых я не перенял ни одного из перечисленных убеждений?


*Напишите эти вопросы так, чтобы они были всем видны.*

Потратьте 5 минут на то, чтобы обдумать и проанализировать ответы во второй и третьей колонках.

Теперь у вас есть 15 минут на обсуждение ваших выводов в своей подгруппе, после чего мы снова соберемся все вместе для подведения итогов.

#### **Подведение итогов**

- ☐ Насколько мне понравилось это упражнение?
- ☐ Узнал ли я что-то новое о себе?
- ☐ Что было для меня особенно важно?
- ☐ Хотел бы я в будущем делать что-то иначе?
- ☐ Что бы я хотел еще сказать?

 **Комментарий.** Упражнение подходит для всех групп. Как правило, обсуждение в подгруппах проходит очень оживленно, так что может потребоваться больше времени.



## Переоценка ценностей

Мое основное убеждение относительно...	От кого исходят эти убеждения?	Каким образом они сформировались у меня?*
Денег		
Любви		
Времени		
Сексуальности		
Религии		
Политики		
Работы		
Друзей		
Счастья		

\* Выбери и запиши в таблицу одно из ключевых слов:

*Авторитет:* Эта ценность была мне привита.

*Пример:* Я взял с кого-то пример.

*Наивный выбор:* Я сам выбрал эту ценность спонтанно.

*Осознанный выбор:* Я выбрал ее после тщательного обдумывания.

**Цели**

Выполняя это простое упражнение, подростки могут понять, чем из своего имущества они дорожат больше всего на данный момент.

**Возраст участников:** с 12 лет.

**Продолжительность:** примерно 10 минут.

**Инструкция**

Я хотел бы предложить вам короткое упражнение на воображение, выполняя которое вы сможете прояснить, какие из принадлежащих вам вещей представляют для вас наибольшую ценность на данный момент.

Примите удобное положение сидя или лежа...

Теперь закрой глаза и сосредоточься на своем теле. Сконцентрируйся на том, что происходит в твоём теле. *(30 секунд)*

Удобно ли тебе сидеть? Попробуй принять еще более удобное положение. Чувствуешь ли ты себя расслабленным? Если какая-либо часть твоего тела до сих пор напряжена, попробуй расслабить ее. Если тебе это не удастся, сильно напряги ее, а потом расслабь. Сделай это несколько раз. *(30 секунд)*

Теперь обрати внимание на свое дыхание. Как ты дышишь? Ощути, как воздух проникает в тебя через нос или через рот. Почувствуй, как он из твоего горла попадает в грудь и в живот. Теперь представь себе, что твое дыхание подобно нежным волнам на берегу моря и с каждым вдохом часть напряжения покидает твоё тело. Заметь, как ты все сильнее и сильнее расслабляешься. *(30 секунд)*

А теперь представь, что ты вместе со своими родителями возвращаешься домой из какой-то поездки. Вы сворачиваете

на свою улицу и замечаете, что из дома, в котором вы живете, валит дым. Вы видите, что горит чердак. Вы пока еще можете, не подвергая себя серьезной опасности, попасть в свою квартиру, чтобы спасти ценные вещи. Как только вы перенесли наиболее ценные вещи в безопасное место, ты проникаешь в квартиру, чтобы спасти что-нибудь из личных вещей, особенно дорогих именно для тебя. Какие два предмета ты хотел бы обязательно спасти? Пройдись по квартире, осмотрись и определись, что ценнее всего для тебя. (30 секунд)

Теперь мысленно возьми обе вещи с собой в эту комнату. Пожарные приехали вовремя и спасли дом твоих родителей от уничтожения. Мысленно хорошенько посмотри на оба спасенных предмета. Что они значат для тебя? Какие возможности они тебе предоставляют? Что ты ощущаешь, когда сосредотачиваешь на них свое внимание? (2 минуты)

Хорошо их запомни и возвращайся к нам. Открой глаза и осмотрись...

Кто хотел бы рассказать нам, какие предметы он спас?

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Какие предметы я бы спас, случись такая ситуация пять лет назад?
- ☐ Какие из своих личных предметов захотели бы спасти мои отец и мать?
- ☐ Что для меня значат спасенные предметы?
- ☐ Откуда они взялись?
- ☐ Что бы я еще хотел сказать?

**Цели**

То, что нам действительно важно в жизни, легче понять по нашим мечтам о будущем, нежели из анализа наших сегодняшних привычек и поступков. Это простое упражнение позволит подросткам лучше осознать, что для них в жизни важно.

**Возраст участников:** с 13 лет.

**Продолжительность:** примерно один час.

**Материалы:** большие листы бумаги для рисования и цветные мелки.

**Инструкция**

Сегодня вы должны нарисовать себя так, как вы хотели бы выглядеть через десять лет в ваших самых смелых мечтах. Если хотите, можете сделать набросок. Не важно, каким получится рисунок, — гораздо важнее, чтобы он помог вам понять, чего бы вы хотели в жизни добиться, что для вас имеет значение. Вы поняли, что я имею в виду?

Я хотел бы высказать еще несколько пожеланий относительно содержания рисунков. Постарайтесь отразить в своем рисунке ответы на следующие вопросы:

- Как ты хочешь одеваться?
- Чем ты хочешь заниматься?
- Где ты хочешь жить?
- С какими людьми ты бы хотел быть вместе?
- Какие вещи должны тебя окружать?
- Как ты хочешь проводить свой досуг?
- Как должно выглядеть твое рабочее место?

*Напишите эти вопросы на видном месте.*

В заключение напишите на рисунке несколько предложений, связывающих воедино различные части вашей мечты о будущем и показывающих их значение для вашей жизни. К примеру, вы можете написать: «Я бы хотел жить в большом доме, иметь красивую жену и много детей. Я хотел бы работать конструктором, проектировать новые транспортные средства, использующие альтернативные источники энергии». Или вы можете написать: «Я хочу помогать другим людям. Я бы хотела жить в развивающейся стране и работать там врачом. Я не хочу иметь собственных детей, а хочу вместе с моим партнером заботиться о детях, которые живут в этой стране и которым плохо». Все ли вам понятно?

На всю работу вам предоставляется 20 минут.

Теперь вернитесь в общий круг и выберите себе того, с кем вы бы хотели обсудить ваш рисунок. У вас есть 15 минут на обмен мнениями.


Завершите обсуждение и вернитесь в общий круг. Пожалуйста, повесьте ваши рисунки на стены.

Теперь каждый по очереди должен объяснить окружающим рисунок своего напарника. На каждый рассказ отводится две минуты. Таким образом мы можем больше узнать друг о друге и увидеть, в чем сходятся или различаются наши мечты о будущем.

### Подведение итогов

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ На каком этапе я был особенно вовлечен в работу?
- ☐ Как отдельные части моего рисунка отражают мои нынешние ценностные представления?
- ☐ Что (какие ценности) отражают мои мечты?
- ☐ Как я буду себя чувствовать, если мои мечты осуществятся?
- ☐ Если мои мечты воплотятся в жизнь, то каковы будут преимущества и недостатки этой новой жизни?
- ☐ Чья мечта о будущем мне понравилась?

- ☐ Чья мечта о будущем сходна с моей?
- ☐ Что бы я хотел еще сказать?

 **Комментарий.** Простая структура упражнения создает идеальную основу для анализа ценностных представлений в разных областях жизни. Чтобы еще более четко представить структуру индивидуальных ценностей, можно дополнительно попросить всех участников составить на основе своих рисунков каталог ценностей и расположить их там по степени важности. Помогите подросткам понять, что для них является наиболее важным в жизни.

**Цели**

Упражнение побуждает подростков к размышлениям о том, какие кумиры им нужны и что они символизируют. Часто «звезда» олицетворяет для нас качества, которые мы сами не решаемся реализовать. Помогите подросткам увидеть, что у них есть гораздо больше качеств, чем они предполагают. Побудите их к поиску путей и средств самостоятельного развития этих качеств. Например, если я ценю Эминема как артиста, тогда я, может быть, осознаю, что больше всего меня в нем восхищает то, что он, будучи членом непривилегированного слоя общества, смог реализовать себя в искусстве. Следующим шагом я могу сказать себе: «Я не должен добиваться признания миллионов, но кто те люди, признания которых для меня важно добиться?» А может быть, я замечу, что по некоторым важным для меня вопросам я расхожусь во мнении со своими родителями, но не решаюсь сказать им об этом. И тогда я смогу рискнуть предпринять еще одну попытку. Таким образом, размышление о кумирах, соотнесение их качеств с моими собственными может привести к анализу многих аспектов моей жизни.

**Возраст участников:** с 12 лет.

**Продолжительность:** примерно 40 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Мои кумиры».

**Инструкция**

Я хотел бы предложить вам упражнение, которое называется «Мои кумиры». Выполняя его, вы сможете понять, кто для вас является кумиром, что они для вас значат, в чем их ценность для вас и как они влияют на вашу жизнь. Сначала


вы должны заполнить Рабочий листок. На это вам предоставляется 15 минут.

Теперь разойдитесь по группам из четырех человек и расскажите друг другу о том, что вы написали. Я не исключаю, что у вас возникли трудности при ответе на последний вопрос Рабочего листка. Позже мы сможем подробнее поговорить об этом пункте в большом кругу. На разговор в подгруппе у вас есть 20 минут.

Теперь вернитесь в общий круг. В совместном подведении итогов сосредоточимся в первую очередь на тех мыслях, которые у вас возникли при ответе на последний вопрос Рабочего листка.

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Какие качества я ценю в своих кумирах?
- ☐ Встречается ли какое-то качество многократно?
- ☐ Олицетворяют ли кумиры моих родителей те же качества, что и выбранные мной?
- ☐ Зачем обществу нужны «звезды»?
- ☐ Могут ли они помочь или навредить мне в жизни?
- ☐ Что было в этом упражнении особенно важно для меня?
- ☐ Что бы я еще хотел сказать?

 **Комментарий.** Это довольно простое упражнение, за исключением нюанса, содержащегося в последнем вопросе. Многие подростки испытывают внутреннее сопротивление при мысли о том, что какая-то часть их личности сформирована под влиянием кумиров. В таком случае психологически эффективной тактикой было бы побудить участников изобразить своих кумиров, чтобы таким образом на уровне чувств установить непосредственную связь с собственными неосознанными желаниями и возможностями.



# Мои кумиры

	Спорт	Литература	Шоу-бизнес	Политика	Прочее
Мои кумиры сейчас					
Мои кумиры пять лет назад					
Больше всего в моем кумире меня восхищает то, что он...					
Могу ли (и хочу ли) я в своей жизни реализовать качества, присущие моему кумиру? Если хочу, то как это можно сделать?					

\* Пожалуйста, напиши, что ты особенно ценишь в своих кумирах (в каждом случае должно быть понятно, к какому именно кумиру это относится), а затем — как ты можешь эти качества развивать в себе.

**Цели**

Наши поступки определяются как нашими чувствами, настроениями и желаниями, так и моральными принципами, сформированными благодаря культурным и религиозным традициям. Среди множества этических принципов каждому человеку приходится осознанно выбирать те, которые «подходят» ему, его существованию в самом широком смысле.

Перед подростками главным образом стоит задача тщательно пересмотреть ценностные представления, перенятые ими в детстве от значимых для них людей, и сделать первые шаги к построению своей собственной системы ценностей.

**Возраст участников:** с 15 лет.

**Продолжительность:** примерно 20 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш, Рабочий листок «Одиннадцать заповедей».

**Инструкция**

Я хотел бы предложить вам упражнение, которое называется «Одиннадцать заповедей». У вас будет возможность понять, что вы думаете о классических моральных принципах и какие из них для вас особенно значимы, а какие не столь важны. Кроме того, вы сможете спросить самого себя, есть ли какое-нибудь основополагающее моральное правило, которое не отражено в библейских заповедях, но тем не менее имеет для вас большое значение.

Я подготовил Рабочий листок и прошу каждого из вас заполнить его согласно инструкции. На это у вас есть 15 минут.

Теперь мы проведем круговой опрос, в ходе которого каждый должен сообщить, какую заповедь он поставил на первое место и какую добавил в качестве одиннадцатой.

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Узнал ли я что-нибудь новое?
- ☐ С кем я обсуждаю такого рода вопросы в повседневной жизни?
- ☐ Какую заповедь мой отец, моя мать поставили бы на первое место?
- ☐ Какой жизненный опыт подтолкнул меня к выбору одиннадцатой заповеди?
- ☐ Зачем людям нужны такие основополагающие правила?
- ☐ Какие преимущества и недостатки вы видите в том случае, когда человек исключительно самостоятельно выбирает основополагающие принципы своей жизни?

# Одиннадцать заповедей

Ниже изложены десять заповедей в той последовательности, в которой они приводятся в Библии.

Пожалуйста, расположи их в том порядке, который соответствует твоим личным убеждениям. В скобках в конце строк укажи место, на котором для тебя стоит соответствующая заповедь.

1. Я — Господь Бог твой, да не будет у тебя других богов, кроме Меня. (...)
2. Не делай себе кумира и никаких изображений его, не приноси им жертвы — не служи им. (...)
3. Не произноси напрасно имени Божьего. (...)
4. Соблюдай праздничный день, чтобы свято хранить его. (...)
5. Почитай отца твоего и мать твою, и хорошо тебе будет, и долго проживешь на свете. (...)
6. Не убивай. (...)
7. Не развратничай. (...)
8. Не кради. (...)
9. Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего. (...)
10. Не желай жену ближнего твоего, или поля, или слуги... — всего, что принадлежит ближнему твоему. (...)

Пожалуйста, проверь, не отсутствует ли среди десяти заповедей какой-либо для тебя важный основополагающий принцип. Если да, то добавь его в качестве одиннадцатой заповеди:

11. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Коротко объясни выбранную тобой последовательность библейских заповедей. Поподробнее остановись на разъяснении выбора наиважнейшей для тебя заповеди.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Объясни, почему ты добавил одиннадцатую заповедь или, наоборот, почему ты не дополнил список.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Цели**

Наши моральные убеждения становятся особенно очевидными, когда мы оцениваем свои теневые стороны, ошибки и упущения. В определенном смысле мы сами являемся своим строжайшим критиком и судьей, и время от времени целесообразно проводить ревизию с целью отмены слишком строгих суждений. Наш внутренний судья зачастую говорит чужим голосом и использует чужие аргументы: это может быть голос отца или матери, учителя, священника, наставника и т.д. Имеет смысл проверить, критикуем ли мы себя за то, что нарушили основополагающие принципы, которые в результате зрелого размышления сами считаем важными, или же те, которые следует соблюдать лишь по мнению других.

Подростки как раз часто склонны к чрезмерной строгости. Это упражнение призвано помочь им выработать осознанное отношение к понятиям «хорошо» и «плохо».

**Возраст участников:** с 16 лет.

**Продолжительность:** примерно 45 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Список моих грехов».

**Инструкция**

Я хочу дать вам сегодня возможность покопаться, так сказать, в старых судебных актах. Каждый из нас совершает в жизни поступки, о которых потом сожалеет: либо потому, что они привели к нежелательным для него и других последствиям, либо потому, что были нарушены собственные основополагающие принципы поведения. Впоследствии мы себя горько упрекаем и осуждаем, порой даже строже, чем это сделали бы другие. Иногда мы приходим к общим отрицатель-

ным выводам относительно себя, типа: «Ну ты и глуп!», «Ты ни на что не годен!» и т.д. Подобные мнения в действительности зачастую являются не нашими собственными: эти разрушительные суждения мы многократно слышали раньше от других и бездумно их повторяем. Таким образом мы можем катастрофически снизить свою самооценку, а это чревато тем, что мы и в дальнейшем будем совершать нежелательные и опасные поступки.

В этом упражнении вы можете спокойно подвести внутренний итог и вновь рассмотреть ваши так называемые промахи с сегодняшней точки зрения. Возможно, в каких-то случаях вы сможете найти для себя оправдания или вообще полностью снять с себя некоторые обвинения.

Я подготовил Рабочий листок, который вам предстоит заполнить в течение ближайших 30 минут. Чтобы вы могли действительно свободно работать и быть предельно честными по отношению к самим себе, я вам обещаю, что можете свои ответы никому не показывать, если вы пожелаете. (30 минут)


Теперь вернитесь в общий круг. Выберите себе партнера, с которым вы хотели бы обменяться мнениями. Для обсуждения у вас есть 15 минут. Решайте сами, что вы готовы сообщить своему партнеру, а что хотели бы оставить при себе.

Снова вернитесь в общий круг, чтобы мы могли совместно подвести общий итог.

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Как я на уровне чувств отреагировал на поставленную задачу?
- ☐ Какие чувства у меня проявились в ходе упражнения?
- ☐ Почувствовал ли я на каком-либо этапе облегчение?
- ☐ Какая часть задания была для меня особенно трудной?
- ☐ Узнал ли я что-то новое?
- ☐ По какому принципу я расположил свои грехи в определенной последовательности?

- ☐ Умел ли я до сих пор откровенно и критически обсуждать моральные проблемы?
- ☐ Удовлетворен ли я тем, как прошел обмен мнениями с моим партнером?
- ☐ Насколько откровенным мне хотелось быть?
- ☐ Почему важно научиться прощать самого себя?
- ☐ Что бы я хотел еще сказать?

 **Комментарий.** Это сложное, но одновременно значимое упражнение следует попробовать провести лишь в том случае, если вы сами смогли выработать жизнеутверждающее отношение к подобным ситуациям. Следует быть готовым к тому, что некоторым подросткам придут на память тяжкие воспоминания, которые могут вызвать сильное раздражение и даже скорбь.



## **Список моих грехов**

Опиши, пожалуйста, в нескольких словах худшие в твоей жизни поступки:

---

---

---

---

---

Теперь проранжируй свои грехи так, чтобы самый тяжкий проступок шел под номером 1, второй по тяжести — под номером 2 и так далее.

Выбери один из своих грехов, который по-прежнему не дает тебе покоя. Выпиши его:

---

---

---

---

---

Если бы твоя мама знала об этом поступке, что бы она сказала?

---

---

---

---

---

Если бы твой папа знал об этом поступке, что бы он сказал?

---

---

---

---

---

Что ты сказал себе сам по поводу этого поступка, когда ты его совершил?

---

---

---

---

---

**Сравни реакцию своих родителей со своей. Есть ли между ними что-то общее?**

---

---

---

---

---

**Теперь рассмотри свой поступок с нейтральной позиции. Какие ценности ты нарушил своим поступком?**

---

---

---

---

---

**Существуют ли ценности, которые ты своим поступком защитил? Назови их:**

---

---

---

---

---

**Теперь в нескольких предложениях изложи «за» и «против» своего поступка:**

---

---

---

---

---

**Готов ли ты сегодня простить себе этот проступок? Попробуй в нескольких предложениях обосновать амнистию самому себе:**

---

---

---

---

---

**Цели**

В ходе этого упражнения подростки размышляют о своих ценностях.

**Возраст участников:** с 12 лет.

**Продолжительность:** примерно 40 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Если бы я был Творцом».

**Инструкция**

Я хотел бы предложить вам упражнение, в котором вы сможете задействовать свою фантазию, чтобы понять, что вы думаете о мире, в котором живете, что для вас в жизни важно, что вы хотите и чего не хотите. Я подготовил Рабочий листок и прошу каждого из вас его заполнить. У вас на это есть 15 минут.

Теперь вернитесь и выберите участников, с которыми вы бы хотели работать в малых группах. По возможности разделитесь на группы из четырех человек. Обсудите вместе то, что вы написали. На этот разговор вам предоставляется 20 минут.

Теперь завершите обсуждение и вернитесь в общий круг. Пусть каждый расскажет о том, что он поставил в своем списке на первое место.

**Подведение итогов**

- ☐ Насколько мне понравилось это упражнение?
- ☐ Какие ценности для меня наиболее важны?
- ☐ Каким бы Богом я был? Какое прилагательное меня бы точнее всего описывало?
- ☐ За какие ценности я активно ратую в повседневной жизни?

- ☐ Как бы выглядел мир, если бы я был его Творцом?
- ☐ Кто в группе поставил ценности, схожие с моими, на первое место?
- ☐ Какие ценности определяют атмосферу в нашей группе?
- ☐ Какие ценности, по моему мнению, недостаточно сильно развиты в нашей группе?
- ☐ Что я могу сделать для того, чтобы их принимало все большее количество участников нашей группы?
- ☐ Как бы прокомментировал мой отец (моя мать) то, что я написал?
- ☐ Что бы я еще хотел сказать?

## Если бы я был Творцом

Представь себе, что ты всемогущий, всезнающий Творец всего мира. Пожалуйста, закончи следующее предложение, в котором ты, один за другим, используешь указанные глаголы.

Если бы я был Творцом нашего мира, я бы:

- ☐ принимал, что \_\_\_\_\_
- ☐ признавал, что \_\_\_\_\_
- ☐ уважал \_\_\_\_\_
- ☐ сохранил \_\_\_\_\_
- ☐ забыл, что \_\_\_\_\_
- ☐ изменил следующее: \_\_\_\_\_
- ☐ заменил следующее: \_\_\_\_\_
- ☐ прекратил следующее: \_\_\_\_\_
- ☐ планировал, что \_\_\_\_\_
- ☐ исключал, что \_\_\_\_\_
- ☐ помнил, что \_\_\_\_\_
- ☐ дорожил \_\_\_\_\_
- ☐ защищал \_\_\_\_\_
- ☐ начал с того, что \_\_\_\_\_

Проранжируй высказывания, присвоив тому, что тебе кажется наиболее важным, номер 1, следующему по значимости — номер 2 и т.д.

### Цели

Это медитативное упражнение помогает подросткам вызывать в своем сознании ощущение красоты и пережить связанные с этим чувства. С одной стороны, оно подходит для обсуждения в группе темы эстетических ценностей, с другой — помогает в начале дня создать у участников определенный настрой. Проведение этого упражнения в конце какого-либо рабочего блока способствует тому, чтобы участники разошлись с положительным настроением.

**Возраст участников:** с 15 лет.

**Продолжительность:** примерно 20 минут.

### Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы бы могли поразмышлять о том, как вы относитесь к красоте.

Лягте на пол, устройтесь поудобнее и закройте глаза. Чтобы вам действительно легко дышалось, расстегните одежду, которая вас сковывает.

*В конце каждого абзаца делайте 20-секундную паузу.*

Сосредоточьтесь на ваших ступнях и слегка пошевелите ими. Отметьте, как вы ощущаете свои ступни. А теперь расслабьте их.

Теперь сосредоточьтесь на ваших ногах. Расслабьте их и позвольте им спокойно и тяжело лежать на полу.

Ощущение расслабленности распространяется теперь на ваш живот и грудь. Центр тела тоже становится мягким, теплым и расслабляется.

Дышите спокойно и глубоко и при каждом вдохе чувствуйте все большую расслабленность и мягкость.

Глубоко вдыхайте и выдыхайте, позволяя вашему телу все больше расслабляться и выпрямляться.

Вдохните воздух медленно, через нос. Наполните им сначала ваш живот, затем грудь. Медленно выдохните, выпуская воздух сначала из груди, затем из живота.

Ваше дыхание похоже на приливы и отливы. С каждым вдохом вы наполняетесь энергией. Почувствуйте, как глубоко и спокойно вы дышите, как энергия устремляется в ваше тело, а затем снова покидает его. Попробуйте при каждом вдохе и выдохе услышать свое дыхание.

Вспомни теперь ситуации, при которых ты сам себе говорил: «Как красиво!» При этом речь может идти как о чем-то рукотворном, например, о картине, скульптуре, стихотворении, музыкальном произведении, так и о природном, например, о закате, грации животного, облаках на небе или о форме растения. С таким же успехом речь может идти об отношениях между людьми, об идее, мысли — короче, обо всем, что вызывает у тебя реакцию: как это красиво!

Дай себе пару минут, чтобы вызвать в памяти такие моменты, и попытайся вновь ощутить радость, которую ты испытывал тогда. (1—3 минуты)

Теперь выбери событие, которое вызвало в тебе наиболее сильные чувства.

Сосредоточься на этом событии и переживи его мысленно еще раз. Когда ты его вновь пережил, пропусти его еще раз через свое сознание, только теперь помедленнее. (1 минута)

Снова пропусти его через сознание... и еще раз. И каждый раз обращай внимание на те детали, которые всплывают в твоём сознании, чтобы ты мог вновь в наиболее полной степени пережить это ощущение красоты. (1—3 минуты)

Продолжая постоянно воскрешать это событие в своей памяти, сосредоточься теперь на возникающих у тебя ощущениях и на том, как ты реагируешь на них. (1 минута)

Теперь позволь этим чувствам зазвучать в тебе все сильнее и сильнее. (1 минута)

Позволь теперь воспоминаниям о красоте этого момента погрузиться в твоё подсознание, а чувства пусть продолжают в тебе звучать. (30 секунд)

Вызови теперь снова ощущение красоты и отметь, как ты себя чувствуешь. (1 минута)

Понаблюдай теперь за этим чувством и продли его. Одновременно слушай, что я буду говорить. Ты смог, мысленно сосредоточившись, вновь пережить старые, может быть, уже забытые чувства. Реальный объект красоты в действительности не присутствовал, но ты смог его себе представить. Твоя реакция и твои чувства тем не менее реальны. Ты породил их своим воображением. Твоя душа вызвала это прекрасное чувство, и ты можешь унести его с собой и по своему желанию переживать его вновь и вновь.

Еще раз обрати внимание на это чувство, бери его с собой, куда бы ты ни шел. Думай о том, что ты можешь его вновь пережить в любое время и в любом месте. (30 секунд)

Теперь вернись в своём сознании назад к группе, открой глаза и осмотришься.

*В любом случае сделайте в этом месте небольшую паузу. Если вам кажется важным подвести итог упражнению, то можно попросить участников группы кратко рассказать о том, что они испытали.*



**Цели**

В этом упражнении подростки смогут поразмышлять над своими политическими взглядами.

**Возраст участников:** с 16 лет.

**Продолжительность:** не менее 40 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Глава государства на день».

**Инструкция**

Я хочу подтолкнуть вас сегодня к размышлениям о том, какую позицию вы занимаете по некоторым важным политическим вопросам и какими ценностями вы бы хотели руководствоваться в политике. Я подготовил для вас Рабочий листок, который каждый должен самостоятельно заполнить в течение ближайших 30 минут.

Вернитесь в общий круг. Я хотел бы, чтобы каждый из вас рассказал нам, на что он выделил бы больше всего средств, а на что — меньше.

А теперь я хочу дать некоторым из вас возможность представить нам свои политические взгляды. Это может происходить следующим образом: желающий в течение трех минут дает интервью на тему его политических взглядов. Другие участники могут задать интервьюируемому по одному вопросу.


Вопросы должны быть нацелены на прояснение и четкую формулировку политической позиции интервьюируемого. С одной стороны, важно задавать вопросы, позволяющие определить, почему интервьюируемый так высоко или так низко ценит то или иное политическое убеждение. С другой стороны, не менее важны вопросы, направленные на понимание последствий, к которым может привести определенная система ценностей. Так, к примеру, кто-то может спросить: «Ты

хочешь больше всего средств выделить на содействие развитию бедных стран и утверждаешь, что тебя особенно беспокоит вопрос об ответственности богатых перед бедными. Можешь ли ты сказать, почему ты такое большое значение уделяешь этой ценности?» Кто-то другой может спросить: «Подумал ли ты о том, что произойдет, если индустриально развитые страны действительно будут выделять очень большие средства на содействие развитию бедных стран?» Следите за тем, чтобы вопросы были направлены не на критику или высмеивание политических взглядов интервьюируемого, а на их уточнение и обсуждение. Все ли вам понятно?

Кто готов выступить в качестве интервьюируемого?

### Подведение итогов

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Легко ли мне было установить свои политические приоритеты и определить связанные с ними ценности?
- ☐ Приходится ли мне сталкиваться с таким же выбором ценностей, который я сделал сегодня, в своей повседневной жизни?
- ☐ Насколько я интересуюсь политикой в повседневной жизни?
- ☐ Насколько я политически активен, и в чем это проявляется?
- ☐ Какую роль играет политика в моей семье, каких взглядов придерживаются мои отец и мать?
- ☐ Как я себя чувствую, когда приходится сталкиваться с политикой?
- ☐ Могу ли я представить себя в какой-либо политической должности?
- ☐ Как я отреагировал на политические взгляды других?
- ☐ Что бы я хотел еще сказать?

 **Комментарий.** Следите за тем, чтобы вопросы интервьюируемого были направлены именно на понимание последствий выбора и не содержали никакой косвенной оценки.

## Глава государства на день

Если бы ты был главой государства, на что бы ты выделил больше всего средств?

- ☐ Содействие развитию бедных стран \_\_\_\_\_
- ☐ Оборона своего государства \_\_\_\_\_
- ☐ Оздоровление городской среды \_\_\_\_\_
- ☐ Поддержка сельского хозяйства \_\_\_\_\_
- ☐ Развитие народного образования \_\_\_\_\_
- ☐ Развитие транспортной сети \_\_\_\_\_
- ☐ Охрана окружающей среды \_\_\_\_\_
- ☐ Поддержка промышленности \_\_\_\_\_
- ☐ Развитие космических исследований \_\_\_\_\_
- ☐ Борьба с бедностью внутри страны \_\_\_\_\_

Подумай, пожалуйста, как ты устанавливаешь свои приоритеты, и расположи предлагаемые тобой меры в определенной последовательности, дав каждой из них порядковый номер. Теперь подумай, какие ценности или убеждения связаны у тебя с каждой из мер, и кратко опиши это. Например, если ты считаешь, что важно развивать народное образование, то обоснуй свое убеждение: «Каждый человек имеет право развивать, насколько это возможно, свои способности» или «Знания помогают человеку выжить».

После этого напиши, по каким соображениям ты выбрал области, на которые следует выделить больше всего и меньше всего средств. Напиши свои аргументы на обороте листа.

**Цели**

Выполняя это увлекательное упражнение, подростки смогут подумать о том, какие люди им интересны, на какие темы они любят разговаривать, чему бы хотели научиться у значимых для них людей и в конце концов — что они могут дать другим.

**Возраст участников:** с 14 лет.

**Продолжительность:** примерно 45 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Чай вдвоем».

**Инструкция**


Сегодня я хочу предоставить вам возможность мысленно пообщаться с самыми разными людьми. Я подготовил для вас Рабочий листок, который вы должны заполнить. У вас на это есть полчаса.

Пожалуйста, вернитесь в круг. Решите для себя, с кем из выбранных вами семерых людей вам хотелось бы поужинать больше всего, и расскажите нам об этом. Кто хотел бы начать?

**Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Легко ли мне было выбрать семерых человек?
- ☐ Кто мне пришел на ум первым, а кто последним?
- ☐ Сложно ли мне было выделить то, что может быть привлекательным для моих гостей?
- ☐ Чем я руководствовался при составлении меню?
- ☐ Какие люди вызывают у меня любопытство, и как я удовлетворяю свое любопытство?

- ☐ Кто в моей семье самый любознательный?
- ☐ Чему меня научили мои родители в этом плане?
- ☐ Хотел бы я когда-нибудь стать знаменитым? В какой области?
- ☐ Какие преимущества и недостатки есть в том, чтобы быть знаменитым?
- ☐ Научился ли я чему-либо новому в ходе этого упражнения?
- ☐ Что бы я еще хотел сказать?

 **Комментарий.** Это очень увлекательное упражнение. Вы можете обогатить его, если предоставите подросткам возможность сыграть того или иного из своих гостей. Другой подросток должен в таком случае исполнить роль принимающей стороны. Это позволит участникам не только лучше понять и почувствовать других, но и пообщаться с известной личностью и, может быть, позаимствовать некоторые из ее черт.

### Чай вавоем

Представь себе, что у тебя есть семь талонов, по которым ты сможешь оплатить ужин на двоих в любом ресторане мира. У тебя есть возможность на каждый день недели пригласить любого человека — он может быть знаменитостью, а может быть просто твоим знакомым.

Кого ты выберешь? Начни с воскресенья и напиши, кого бы ты пригласил и почему ты хотел бы поужинать с этим человеком. Что тебя привлекает в твоём госте? Что бы ты хотел узнать о нём? Чему бы хотел у него научиться? Чему бы он мог научиться у тебя? О чём бы ты хотел с ним поговорить? Где бы ты хотел поужинать и что бы заказал? Потом подумай о понедельнике и т.д.

Воскресенье \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Понедельник \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Вторник \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Среда \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Четверг \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Пятница \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Суббота \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Цели**

В этом упражнении подросткам предоставляется возможность примерить собственные ценностные представления ко всему обществу и решить, какая ценность, по их мнению, наиболее значима для большинства людей.

**Возраст участников:** с 12 лет.

**Продолжительность:** примерно 20 минут.

**Материалы:** большой лист бумаги, бумага для дополнительных пометок и карандаш.

**Инструкция**

Сегодня я предлагаю подумать о том, что необходимо для того, чтобы все люди в нашей стране были удовлетворены своей жизнью. Что для этого важнее всего, по вашему мнению? Чтобы каждый человек был здоровым? Трудлюбивым? Искренним? Чтобы его жизнь была наполнена любовью? Чтобы он был счастлив?

*Запишите вопрос так, чтобы все его видели.*


Ответьте на эти вопросы письменно и обстоятельно объясните вашу точку зрения. У вас есть на это 15 минут.

Теперь вернитесь в круг, чтобы мы услышали различные точки зрения. Поднимите руку те, кто считает, что главное, чтобы все люди были здоровы, теперь те, кто считает, что главное — это искренность и т.д.

**Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Что было бы, если бы все люди в нашей стране действительно руководствовались в своей жизни одной из этих ценностей?

- ☐ Каковы преимущества и недостатки того, что в нашем обществе существует целая палитра разнообразных ценностей?
- ☐ Какую роль играет ценность, которую выбрал я, в моей собственной жизни?
- ☐ Какую бы ценность выбрал мой отец (моя мать)?
- ☐ Какую роль играет в жизни людей ценность, которая для меня наименее значима?
- ☐ Что бы я еще хотел сказать?

 **Комментарий.** Смысл этой процедуры в том, чтобы подростки учились отстаивать свою точку зрения и в то же время признавать право других людей на выбор иной системы ценностей. Чтобы наглядно продемонстрировать последствия господства в обществе только одной ценности, вы можете попробовать провести следующее упражнение. Предложите тем подросткам, которые выбрали одинаковые ценности, встать в центр круга и в течение 5—10 минут пытаться воспроизводить отношения в обществе, где какая-то одна ценность определяет все, что говорится и делается. Затем пусть члены группы, выбравшие разные ценности, сыграют отношения, в которых царит плюрализм. Потом спросите, какие ощущения испытывали участники в разных ситуациях.



**Цели**

В этом увлекательном упражнении подросткам предоставляется возможность поразмышлять о своих основных жизненных принципах. Мы не так часто формулируем их даже для себя, и в результате наше движение по жизни заключено в очень узкие рамки неосознаваемых мыслей, чувств и намерений. Если бы я осознавал их, я бы мог спросить себя, не стоит ли мне изменить свой взгляд на преодоление жизненных трудностей, — и тогда, возможно, я был бы готов отказаться от устаревших принципов.

Возможность ознакомиться с позициями различных участников также должна способствовать выработке собственной жизненной философии.

**Возраст участников:** начиная с 15 лет.

**Продолжительность:** примерно 50 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш.

**Инструкция.**

Каждый из нас в течение жизни вырабатывает определенные принципы, которые помогают нам преодолевать разнообразные критические ситуации и решать сложные задачи. Отчасти рецепты преодоления жизненных трудностей почерпнуты из советов значимых для нас людей, отчасти мы их вырабатываем сами. В любом случае я думаю, что время от времени полезно делать остановки и размышлять над своими жизненными принципами. Следующее упражнение должно помочь вам в этом.

Вообрази, что ты должен стать крестным родителем. Реши, кто будет твоим крестником — мальчик или девочка. Ты собираешься на крещение написать малышу небольшое пись-

мо, в котором хочешь сообщить ему то, что, на твой взгляд, ему следовало бы знать, чтобы уверенно идти по жизни. Подскажи ребенку, что нужно делать, чтобы счастливо жить в этом мире. Как следует общаться с другими? Как получать то, что хочется? Как жить в семье? Как стать счастливым? Как найти друзей?

*Запишите эти путеводные вопросы так, чтобы все их видели.*


Поняли ли вы, что я имею в виду? Теперь возьмите лист бумаги и напишите это письмо. Обращайтесь к нему или к ней по имени, поставьте дату и подпишитесь в конце. Работайте в течение 30 минут.

Теперь вернитесь в круг и выберите себе трех или четырех членов группы, с которыми вы хотели бы поделиться тем, что написали. На работу в малых группах у вас есть 20 минут.

Остановитесь и вернитесь в большой круг. Кто хотел бы прочесть нам свое письмо?

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Что в нем далось мне легко? Что показалось сложным?
- ☐ Кто мне самому давал советы о том, как справляться с проблемами, встречающимися на жизненном пути? Какой из этих советов был наиважнейшим?
- ☐ В какой степени я сам следую в жизни тем советам, которые я дал своему крестнику?
- ☐ Когда я в последний раз отказывался от какого-нибудь жизненного принципа, изменял его или принимал на вооружение новый?
- ☐ С кем я в повседневной жизни разговариваю на подобные темы?
- ☐ На основании чего можно решить, подходят ли мне мои собственные принципы разрешения жизненных проблем?
- ☐ Что бы я еще хотел сказать?

 **Комментарий.** Было бы хорошо, если бы вы нашли нескольких добровольцев, которые зачитали бы свои письма перед всей группой, а потом вы бы обсудили их и сообща решили, к каким последствиям они могут привести.

Обратите внимание на различия (если это представляется возможным) между «ограничивающими» рекомендациями, которые излишне ущемляют развитие человека, и принципами, которые помогают человеку раскрыться в процессе жизни.

**Цели**

Все мы в той или иной степени нуждаемся в том, что предоставляют нам другие люди: в определенных услугах, товарах, в эмоциональной близости, в обмене опытом и т.п. Иногда мы воображаем, что нам кто-то нужен для достижения цели, а на самом деле мы могли бы прекрасно справиться сами. В других случаях нам действительно кто-то нужен, так как соответствующие «товары» важны для нас и мы не в состоянии их самостоятельно раздобыть, а эмоциональные отношения могут устанавливаться только между по меньшей мере двумя людьми. Это простое упражнение помогает участникам осознать, какие категории людей важны для них по той или иной причине.

**Возраст участников:** начиная с 14 лет.

**Продолжительность:** примерно 35 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Нужные мне люди».

**Инструкция**


Я хотел бы с помощью этого упражнения дать вам возможность осознать, в каких людях вы действительно нуждаетесь. Каждый из нас имеет дело со многими людьми, которые в разной степени важны для него. В каких-то людях я нуждаюсь редко, в каких-то — часто, и лишь один человек мне нужен постоянно: я сам.

Я подготовил для вас Рабочие листки, которые вы должны заполнить. У вас есть на это 30 минут.

Теперь остановитесь и вернитесь в большой круг. К чему вы пришли?

### Подведение итогов

- ☐ Легко ли мне было выделить шесть основных групп?
- ☐ Получаю ли я от людей, относящихся к важным для меня категориям, то, что мне хочется от них получить?
- ☐ Каким ценностям соответствует каждая из шести выбранных мной категорий?
- ☐ Как я справляюсь с ситуациями, когда рядом нет значимых для меня людей или категорий людей?
- ☐ Могу ли я иногда быть один?
- ☐ Что является самым важным из того, что мне нужно в жизни?

 **Комментарий.** Следите за тем, чтобы подростки четко осознавали, какие ценности символизирует для него каждая группа людей. Например, булочник, у которого подросток каждое утро покупает булочку с шоколадом, может ассоциироваться, скорее, с исполнением прихоти, чем с утолением голода.

## Нужные мне люди

Ниже ты найдешь перечень различных категорий людей, достаточно значимых для мира, в котором мы живем. Прочитай этот список и подчеркни, пожалуйста, те, которые важны для тебя. Когда ты это сделаешь, составь из выбранных тобой категорий последовательность, нумеруя их по убывающей важности и занося соответствующее число в скобки.

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| (...) Деятели искусства          | (...) Психологи                           |
| (...) Родители                   | (...) Учителя                             |
| (...) Пилоты                     | (...) Крестьяне                           |
| (...) Автомеханики               | (...) Инженеры                            |
| (...) Пекари                     | (...) Опекуну                             |
| (...) Уборщицы                   | (...) Забойщики скота                     |
| (...) Врачи                      | (...) Медсестры                           |
| (...) Аптекари и фармацевты      | (...) Водители автотранспорта             |
| (...) Нефтяники                  | (...) Сотрудники уголовного розыска       |
| (...) Сапожники                  | (...) Обслуживающий персонал в гостиницах |
| (...) Продавцы                   | (...) Ученые                              |
| (...) Футболисты                 | (...) Бездомные                           |
| (...) Адвокаты                   | (...) Социальные работники                |
| (...) Актеры                     | (...) Тюремные служащие                   |
| (...) Музыканты                  | (...) Воспитатели в детских садах         |
| (...) Судьи                      | (...) Владельцы ресторанов                |
| (...) Политики                   | (...) Братья и сестры                     |
| (...) Священники                 | (...) Прочие родственники                 |
| (...) Бабушки и дедушки          | (...) Правительственные чиновники         |
| (...) Шахтеры                    |   |
| (...) Работники милиции          |   |
| (...) Двоюродные братья и сестры |   |

Выбери шесть наиважнейших категорий, запиши их здесь еще раз и укажи, какими благами тебя обеспечивают представители данных групп. Опиши, с какими последствиями тебе придется столкнуться, если не будут удовлетворены эти твои потребности.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Цели**

Продуманное отношение к имуществу является одним из показателей личностной зрелости. С самого момента появления человечества имущество относится к средствам, обеспечивающим выживание, и в то же время оно делает наше существование приятнее. Непростая задача каждого человека заключается в том, чтобы понять, чем стоит владеть, что для него значит собственное имущество, какую цену он должен за него заплатить, что он должен делать для сохранения этого имущества и как он может справиться с неизбежным риском возможных потерь.

Выполняя это упражнение, подростки смогут уделить этим темам больше внимания, чем обычно.

**Возраст участников:** начиная с 14 лет.

**Продолжительность:** примерно 35 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Нужные мне вещи».

**Инструкция**

В жизни нам необходимы отношения с другими людьми и в каком-то смысле — с имуществом. В этом упражнении я хотел бы предложить вам обратить внимание на то, какие вещи вы считаете важными и что они для вас значат. Я подготовил Рабочий листок, который вам надо заполнить. На это у вас есть 30 минут.


Теперь остановитесь и вернитесь в большой круг. К чему вы пришли?

**Подведение итогов**

- ☐ Насколько мне понравилось это упражнение?



- ☐ С кем я разговариваю на тему имущества?
- ☐ Какое имущество является самым важным для моего отца?
- ☐ Какое — для моей матери?
- ☐ Достаточно ли у меня имущества для удовлетворения моих потребностей? Или его у меня слишком много? Или слишком мало?
- ☐ Как бы выглядела жизнь, если бы каждый человек владел только тремя самыми важными для него вещами?
- ☐ У кого из моих знакомых, по моему мнению, образцовое отношение к имуществу?
- ☐ Кто в группе обладает потребностями, схожими с моими?
- ☐ Что бы я еще хотел сказать?

 **Комментарий.** Вы можете разнообразить упражнение: можно предложить нескольким добровольцам идентифицировать себя с какими-нибудь предметами и выступить перед группой от имени той или иной вещи. Например, участник может сказать: «Я пылесос. Я заглатываю крошки и грязь, забочусь о том, чтобы пол в твоей комнате был все время чистым. Тебе не нужно подметать. Нажми на кнопку — и я буду готов взять эту работу на себя».

## **Нужные мне вещи**

Ниже ты найдешь список вещей, которые многие люди считают важными, чтобы жить, быть успешными, счастливыми и хорошо себя чувствовать. Подчеркни те вещи, которые ты сам считаешь важными, и составь из них последовательность, нумеруя вещи по убывающей важности и занося соответствующее число в скобки:

- |                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| (...) Самолет                | (...) Собственный дом |
| (...) Топор                  | (...) Тонетр          |
| (...) Футбольный мяч         | (...) Радиоприемник   |
| (...) Кровать                | (...) Своя комната    |
| (...) Мотоцикл               | (...) Телефон         |
| (...) Теннисная ракетка      | (...) Ручка           |
| (...) Обувь                  | (...) Велосипед       |
| (...) Веник                  | (...) Библия          |
| (...) Календарь              | (...) Лопата          |
| (...) Мобильный телефон      | (...) Яхта            |
| (...) Стиральная машина      | (...) CD/MP3-плейер   |
| (...) Часы                   | (...) Зубная щетка    |
| (...) Пылесос                | (...) Компьютер       |
| (...) Картины                | (...) Одежда          |
| (...) Музыкальный инструмент | (...) Украшения       |
| (...) Удочка                 | (...) Фотографии      |
| (...) Книги                  | (...) Нож             |
| (...) Телевизор              | (...) Автомобиль      |
|                              | (...) Письменный стол |

Теперь сосредоточься на трех самых важных вещах и попробуй вкратце описать, что они для тебя значат. При этом учитывай следующие вопросы:

- Какую потребность удовлетворяет эта вещь?
- Какие чувства она в тебе вызывает?
- Откуда эта вещь взялась?
- Что тебе надо сделать, чтобы ее заполучить?
- Какую цену тебе надо заплатить, чтобы получить ее в безраздельное пользование?
- Как бы ты отреагировал на ее потерю?
- Что бы смогло ее заменить?

Запиши сюда названия трех самых важных вещей и попытайся объяснить, почему они важны для тебя:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Цели**

Это упражнение помогает подросткам осознать свои самые глубинные желания, стремления и с их помощью понять, на чем основывается их система ценностей.

**Возраст участников:** с 18 лет.

**Продолжительность:** примерно 75 минут.

**Материалы:** бумага, карандаш, аудиодиск с музыкой.

**Инструкция**

Я хочу пригласить вас принять участие в прекрасном упражнении. С его помощью вы сможете дать полную волю фантазии и обратиться к своим самым сокровенным желаниям и надеждам. Возьмите бумагу, карандаш и найдите себе в помещении уютный уголок.

Примите удобное положение сидя или лежа. Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь на своем теле. Обратите внимание внутрь себя и выясните, что происходит в вашем теле.

Вам удобно? Попробуйте найти еще более удобное положение.

Вы расслабились? Если какая-либо часть вашего тела еще напряжена, попробуйте расслабить ее. Осознанно напрягите ее как можно сильнее, а затем расслабьте. Сделайте это несколько раз.

Теперь обратите внимание на ваше дыхание. Как вы дышите? Почувствуйте, как воздух втекает через нос или рот. Почувствуйте, как через горло он попадает в грудь и легкие.

А сейчас представьте себе, что дыхание подобно волнам, мягко накатывающим на морской берег и отступающим от него, и с каждым вдохом и выдохом еще одна капелька на-

пряжения покидает ваше тело. Обратите внимание, как вы все больше и больше расслабляетесь.

Теперь я хотел бы познакомить вас с условиями проведения упражнения. Представьте себе, что у вас есть неограниченное время: неделя, месяц, полгода, вся жизнь — чтобы заниматься тем, чем хотелось бы. У вас есть реальное свободное время, каникулы, время для осуществления любимого проекта, время быть счастливым. У вас есть столько времени, сколько вам нужно. Не существует вообще никаких ограничений или условий, вы можете свободно распоряжаться своим временем. Все законы, обязательства, правила или другие ограничения отменены.

Для начала вы можете представить себе, что эти каникулы проходят за пределами нормального календаря и нормального времени, так что вам не следует беспокоиться о том, чтобы не пропустить экзамен, нарушить договоренность или что-либо в этом роде. Ваши каникулы могут продолжаться столько, сколько вам хочется, без какого-либо ущерба для вашей нормальной жизни.

Вы можете исходить из того, что отменены все законы, которые могли бы ограничить полет вашей фантазии. Финансовые законы не действуют: в вашем распоряжении находится столько денег, сколько необходимо. Физические законы отменены: вы можете перемещаться по миру с одного места на другое. Биологические законы тоже не работают: вы можете превратиться в орла или тигра, в реку или гору. Вы можете сменить свой пол, родить ребенка, будучи мужчиной, или сделать это, превратившись в женщину. Химические законы отменены. Вы можете дышать под водой или основать цивилизацию на далекой звезде. Вы можете отменить законы времени и пространства. Вы можете вернуться в прошлое и оказаться в будущем. Вы можете дожить до 500 лет. Вы можете сделать пространство бесконечно малым или построить мост отсюда до Луны.

Гражданские законы не действуют. Вы можете все время проезжать на красный свет, вступать в брак и разводиться

столько, сколько вам заблагорассудится, не опасаясь преследования властей. Моральных норм также более не существует. Вы можете прожить жизнь разбойником с большой дороги, доктором Франкенштейном или главарем мафии. Законы логики не действуют. Вы можете раздвоиться, увидеть собственную смерть и проследить свою жизнь с настоящего момента назад, к зарождению. И вы можете взять с собой в ваши воображаемые каникулы любых людей: реальных или выдуманных, живых или уже умерших.

В этом упражнении вы должны попытаться с помощью фантазии предпринять такие действия и испытать такие ощущения, которые доставили бы вам удовольствие на самом глубинном уровне. При этом я предлагаю каждому из вас предпринять не одно, а много вымышленных путешествий. Первые два путешествия обычно бывают проще, последующие же позволяют нам соприкоснуться с нашими глубинными желаниями. После каждого вымышленного путешествия делайте пару заметок, чтобы потом лучше помнить ваши ощущения.

Чтобы вам было легче погрузиться в мир фантазии, я включу тихую музыку. На это упражнение отводится полчаса.

Заканчивайте ваши фантастические каникулы и медленно возвращайтесь в реальную жизнь. Постепенно внутренне переключайтесь и возвращайтесь мыслями к группе. Открывайте глаза и осмотритесь.


Соберитесь в группы по четыре человека и расскажите друг другу, что вы предприняли. У вас есть для обмена мнениями 45 минут.

Возвращайтесь в общий круг, чтобы мы могли вместе обсудить испытанное вами.

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Как я себя чувствовал во время своих воображаемых путешествий?
- ☐ Предпринял ли я что-то, что удивило меня самого?

- ☐ Как отдельные путешествия отражают то, что для меня в жизни действительно важно?
- ☐ Сколько различных ценностей нашли отражение в моих путешествиях?
- ☐ Что я могу сделать, чтобы попытаться воплотить в реальную жизнь эти желания и ценности?
- ☐ Позволяю ли я себе мечтать помимо этого?
- ☐ Что мне говорили родители о роли фантазии?
- ☐ Желания каких участников схожи с моими?
- ☐ Что бы я хотел еще сказать?

 **Комментарий.** Это упражнение может вызвать у участников группы сильное смущение, ведь на поверхность всплывают желания, которые в обычной жизни изгоняются из сознания. Проводите это упражнение только в том случае, если вы в состоянии оказать содействие подросткам в обработке сложного материала и в его практической привязке к повседневной жизни.

**Цели**

Один из основателей гуманистической психологии, Абрахам Маслоу, среди прочего показал значимость тех волшебных мгновений, когда человек выходит за границы своего индивидуального сознания и постигает надличностные ценности, которые вдохновляют и придают его жизни особое значение. Время от времени мы все переживаем подобные мгновения, увидев вдохновенно играющего ребенка или бескрайний простор моря, при чтении стихов. В таких случаях у нас возникает ощущение, что мы выходим за границы повседневности и внезапно познаем такую реальность, которая воспринимается нами как подарок и придает дополнительный смысл жизни.

Именно подросткам с их подверженными резким колебаниям жизненными ощущениями целесообразно дать возможность запечатлеть в сознании эти волшебные мгновения и настроиться на их восприятие в дальнейшем.

**Возраст участников:** с 18 лет.

**Продолжительность:** примерно один час.

**Материалы:** бумага и карандаш.

**Инструкция**

Я хочу пригласить вас принять участие в упражнении, которое называется «Волшебное мгновение». Время от времени в нашей жизни мы испытываем нечто чрезвычайно ценное, позволяющее нам сказать самим себе: «Жизнь прекрасна. Я не одинок. Я могу наладить отношения с другими. Я могу постичь реальность, выходящую за пределы сложностей повседневной жизни». Когда мы более внимательно и осоз-



нанно переживаем подобные ситуации, они могут сыграть в нашей жизни важную роль, а именно — придать нам энергии, мужества, вдохновить на новую деятельность.

Примите наиболее удобное положение, сидя или лежа. Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь на своем теле. Обратите свое внимание внутрь себя и выясните, что происходит в вашем теле. (30 секунд)

Вам удобно? Попробуйте найти еще более удобное положение. Вы расслабились? Если какая-либо часть вашего тела еще напряжена, попробуйте расслабить ее. Осознанно напрягите ее как можно сильнее, а затем расслабьте. Сделайте это несколько раз. (30 секунд)

Теперь обратите внимание на ваше дыхание. Как вы дышите? Почувствуйте, как воздух втекает через нос или рот. Почувствуйте, как через горло он попадает в грудь и живот.

А сейчас представьте себе, что дыхание подобно волнам, мягко накатывающим на морской берег и отступающим от него, и с каждым вдохом и выдохом еще одна капелька напряжения покидает ваше тело. Обратите внимание, как вы все больше и больше расслабляетесь. (30 секунд)

А теперь вспомните самые прекрасные моменты своей жизни: мгновения наивысшего счастья, экстаза, радости. Может быть, вы были влюблены или слушали особенно красивую музыку, были в восторге от прекрасного ландшафта, а может быть, у вас был творческий порыв.

Кратко запишите все, что вам приходит на ум. (3 минуты)

Теперь вспомните, что вы ощущали в эти необыкновенные мгновения, что вы думали о мире и о себе. Кратко запишите все, что вам вспоминается. (5—10 минут).

*Остановите группу, когда увидите, что активность участников падает и записи делаются все реже.*


А сейчас остановитесь и найдите участника, с которым вы были бы готовы обменяться впечатлениями. Я даю вам 45 минут, чтобы вы могли друг с другом совершить прогулку за пре-

делами этого помещения. При этом каждый должен в течение 15 минут иметь возможность поговорить о своих волшебных мгновениях; задачей другого является лишь молча выслушать его. Тот, кто говорит о себе, может рассказать о своих волшебных мгновениях то, что ему хочется, столько, сколько ему комфортно. В любом случае преимуществом для него является наличие слушателя, не влияющего на него своими промежуточными вопросами и замечаниями, а принимающего все — как ваши слова, так и ваше молчание. По истечении 15 минут поменяйтесь ролями. У вас остается еще 15 минут, чтобы обменяться мнениями и обсудить услышанное вами.

Вы поняли, что я имею в виду? Через 45 минут возвращайтесь, чтобы мы могли вкратце совместно подвести итоги.

### **Подведение итогов**

- ☐ Как часто в своей жизни я испытывал подобные волшебные мгновения?
- ☐ Что было бы, если бы моя жизнь состояла сплошь из таких волшебных мгновений, или, наоборот, если бы я никогда не испытывал подобных мгновений?
- ☐ В каких областях жизни я испытал подобные волшебные мгновения?
- ☐ Чувствовал ли я себя комфортно, работая с партнером?
- ☐ Соблюдал ли я во время прогулки правила?
- ☐ Что значило для меня молчаливое выслушивание другого?

 **Комментарий.** Большинство подростков ценят сосредоточенное внимание другого во время своего повествования. Когда вы подводите краткие итоги в присутствии всех, не следует ожидать от участников той же открытости, которая проявляется в парах. Важно, чтобы партнеры имели возможность уйти для обсуждения на прогулку, так как движение стимулирует и придает необходимое чувство свободы.

### Цели

Это упражнение позволяет подросткам наглядно продемонстрировать свою позицию в отношении неоднозначной темы, защитить эту позицию на практике или модифицировать ее в случае необходимости. Одновременно подростки увидят, что для большинства проблем и жизненных решений справедлива целая палитра различных гипотез, путей решения и допусков, так что следует воздерживаться от однозначных определений типа «справедливо» или «ложно».

**Возраст участников:** с 14 лет.

**Продолжительность:** от 30 до 60 минут.

### Инструкция

Я хочу предоставить вам возможность высказать по конкретной теме свою точку зрения, сравнить ее с точкой зрения других участников и при необходимости изменить ее, чтобы точно определить, какое мнение вы хотели бы отстаивать на данном этапе.

*Предложите группе тему, по которой существуют совершенно различные взгляды (например: «Должны ли девушки призываться на воинскую службу?»), либо дайте группе возможность самой выбрать спорную тему.*

Разделитесь на подгруппы по девять человек. В каждой подгруппе поставьте в ряд стулья по количеству участников. Вам надо будет обсудить выбранный вопрос. На него существуют различные ответы. Самыми радикальными в каждом случае являются безапелляционные «да» или «нет», например: все девушки без исключения должны проходить воин-

скую службу или, наоборот, ни одна девушка ни при каких условиях не должна призываться на воинскую службу. Те из вас, чья позиция столь однозначна и категорична, должны занять крайние стулья по обе стороны ряда, при этом один конец означает однозначное «да», другой — однозначное «нет». Семь стульев в промежутке символизируют отклоняющуюся от категоричной позицию, причем центральный стул соответствует самой неопределенной позиции, при которой «да» и «нет» равнозначны. Вы поняли, как действует шкала?

Займите стул, соответствующий в наибольшей степени вашей изначальной позиции по этому вопросу. Побеседуйте с участниками слева и справа от вас, чтобы понять, что они думают по данному вопросу и как ваша позиция соотносится с их позицией. Определите, правильно ли вы выбрали место, соответствует ли оно вашей позиции. Если кто-то решит, что ему больше подходит другой стул, он должен вступить в переговоры с сидящим на этом стуле, а также с его соседями справа и слева, чтобы совместно с ними определить, кому этот стул больше подходит. Тот, кто уверен, что изначально занял соответствующее своей позиции место, может просто слушать разговоры других участников подгруппы, чтобы узнать их мнения. Переговоры длятся до тех пор, пока каждый участник не будет удовлетворен занимаемым местом.

*Вы можете прервать обсуждение, когда энергия дискуссии в группе пойдет на спад.*


Теперь займите свои места и приступайте к проверке своего местоположения.

Заканчивайте и возвращайтесь в общий круг, чтобы мы могли совместно подвести итог проделанному упражнению.

### Подведение итогов

- ☐ Как мне понравилось данное упражнение?
- ☐ На каком этапе я был наиболее вовлечен в происходящее?

- ☐ Насколько четко я мог формулировать свою позицию и разъяснять ее другим?
- ☐ Насколько хорошо мне удалось найти общий язык с другими членами моей подгруппы?
- ☐ Насколько хорошо я могу в принципе принимать взгляды, отличающиеся от моих, и терпимо относиться к ним?
- ☐ Насколько я могу признать правомерность отличных от моего взглядов и при этом остаться при своем мнении?
- ☐ Насколько мне удастся почерпнуть что-либо из чужих мнений и привнести что-либо новое в мою собственную позицию?
- ☐ Кто из всей группы имеет похожее на мое мнение по обсуждаемой теме?
- ☐ Чье мнение в наибольшей степени отличается от моего?
- ☐ Что бы я хотел еще сказать?

 **Комментарий.** Когда все окончательно найдут свои места, вы можете оживить это упражнение, взяв на себя роль «адвоката дьявола» и вызывая отдельных участников, для того чтобы они перед всей группой обосновали свой выбор. Кроме того, вы можете предложить представителям разных подгрупп, занимающим одинаковые места, встретиться и вкратце сравнить свои точки зрения.

**Цели**

В беседах и дискуссиях мы склонны рассматривать наше собственное мнение как более правильное по сравнению со взглядами других и имеем тенденцию принижать чужую точку зрения. Подспудно возникает борьба за власть, в ходе которой стороны прибегают к различным уловкам для манипулирования мнением и практически не слушают друг друга.

Это упражнение дает подросткам возможность четко сформулировать свою позицию по указанной проблеме, не умаляя при этом значения других мнений. Помимо этого, они могут научиться слушать друг друга и учитывать чужую точку зрения в собственных суждениях.

В общем и целом данное упражнение более способствует изменениям в способах ведения дискуссии, нежели просто попытки переубедить, и помогает прояснению ценностей. Одновременно оно углубляет чувство групповой принадлежности.

В ходе этого упражнения подростки смогут потренироваться в публичных выступлениях, поучиться брать слово на формальных основаниях, ждать, пока до них дойдет очередь выступать, и т.д. Так они постигают коммуникативные нормы, необходимые в разных областях жизни.

**Возраст участников:** с 14 лет.

**Продолжительность:** примерно 35 минут.

**Помещение:** поставьте стулья участников полукругом; напротив расположите четыре дополнительных стула так, чтобы участники, которые сядут на них, оказались лицом к группе.

## Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность потренировать умение публично выражать свое мнение по различным вопросам. При этом речь идет прежде всего о том, чтобы высказывать то, что вы реально думаете, а не о том, чтобы произвести впечатление на других и убедить их согласиться с вашим мнением или даже полностью присоединиться к нему. Данное упражнение дает нам возможность более подробно и содержательно обсудить интересующие вас вопросы и узнать, какие различные или схожие точки зрения имеются в группе. В упражнении не ставится цель прийти к какому-либо определенному решению.

Мы все занимаем места в полукруге. Четыре стула напротив сначала остаются незанятыми. Это наш подиум. На них сядут те, кто желает предложить к обсуждению определенную интересующую их тему или вопрос. Даже если пройдет некоторое время, прежде чем кто-либо решится выйти вперед, мы должны терпеливо ждать. Для нашего упражнения действуют следующие *правила игры*:

1. Только тот участник группы, который сидит на подиуме, имеет право предложить к обсуждению тему или проблему. При этом первым в очереди считается тот, кто занимает крайнее место справа. Он встает и предлагает свою тему для обсуждения. До тех пор, пока он остается на подиуме, обсуждение должно касаться предложенной им темы. Когда он посчитает, что обсуждение предложенной темы полностью себя исчерпало, он покидает подиум, и другие, сидящие на нем, сдвигаются на одно место вправо. Затем встает следующий участник, оказавшийся на крайнем месте справа, и называет тему, которую он хотел бы обсудить с группой.
2. Только один человек имеет право говорить в каждый данный момент времени.
3. Каждый участник — в полукруге или на подиуме — может взять слово по обсуждаемой теме. Если он хочет огласить свои мысли или наблюдения, он должен для

этого встать. Закончив говорить, он снова садится. Предлагать можно любую тему, представляющую личный или общий интерес.

4. Как только на подиуме появляются свободные места, члены группы, желающие предложить тему для обсуждения, могут их занять. Прежде чем назвать свою тему, они должны, естественно, дождаться того момента, когда займут крайнее правое место подиума.


Во время обсуждения все участники, включая меня, имеют равные права и должны придерживаться правил игры. Каждый имеет право высказаться и изложить свою собственную точку зрения. Никто не вправе в своем выступлении называть взгляды других неправильными, глупыми, наивными и т.п., даже если он сам придерживается другой точки зрения. В своих выступлениях давайте четко понять, что вы излагаете свои собственные мысли, используйте при этом слова: «я думаю», «я считаю» и т.д. Не задавайте никаких вопросов, чтобы не вынуждать других оправдываться. Всегда помните, что для многих жизненных проблем не существует «правильных» или «неправильных» решений.

Вы поняли правила игры? На обсуждение отводится для начала 30 минут.

### Подведение итогов

- ☐ Понравилось ли мне упражнение?
- ☐ Чувствую ли я себя достаточно уверенно в группе, чтобы предложить тему для обсуждения или занять четкую позицию?
- ☐ Насколько легко или, напротив, тяжело мне дается терпимое отношение к мнению других?
- ☐ Интересны ли мне были предложенные темы?
- ☐ Как часто мне хотелось бы участвовать в подобных дискуссиях?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?



 **Комментарий.** В первую очередь в группах, продолжительное время работающих вместе (например, в школьных классах), данное упражнение является прекрасной возможностью поднять темы, затрагивающие как всю группу, так и представляющие интерес для ее отдельных членов.

Иногда представляется целесообразным проводить такие дискуссии через определенные промежутки времени (еженедельно, например).

**Цели**

В этом простом упражнении подростки могут высказать свое собственное мнение по спорной теме. С этой целью заводится оживленная дискуссия.

**Возраст участников:** с 12 лет.

**Продолжительность:** примерно 25 минут.

**Материалы:** большой лист бумаги и фломастер для каждого участника.

**Инструкция**

Я хочу призвать вас высказать свое мнение по волнующей всех теме, относительно которой существуют прямо противоположные мнения. Что вы думаете о школьных экзаменах?

*Вы можете выбрать с группой любую другую тему, вызывающую эмоциональный отклик.*


Каждый из вас должен придумать девиз, отражающий вашу точку зрения, и написать его на листе бумаги. Девиз в сжатом виде выражает основополагающие мысли. Вам отводится 15 минут на то, чтобы придумать такой девиз и в подходящем виде изобразить его.

Теперь у вас есть 5 минут на то, чтобы провести агитацию за вашу позицию. Возьмите плакаты, держите их над головой и время от времени повторяйте слова вашего девиза. Теперь повесьте плакаты на стены. Вернитесь в общий круг, чтобы мы могли обсудить упражнение.

**Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне упражнение?
- ☐ Что я думаю о девизах других?

- ☐ Какие из них мне понравились?
- ☐ Какие ценности, желания и интересы затрагивались в различных девизах?
- ☐ Какие из девизов, по моему мнению, могут иметь рекламный успех?
- ☐ Как я себя чувствовал во время демонстрации девизов?
- ☐ Насколько легко мне было серьезно представлять другим свой девиз?
- ☐ Могу ли я выйти на улицу со своим девизом, чтобы публично агитировать за свою позицию?
- ☐ Когда имеет смысл знакомить других со своей позицией и пытаться склонять их на свою сторону?
- ☐ Считаю ли я целесообразным вступление в партию?
- ☐ Проявляют ли мои родители политическую активность?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

 **Комментарий.** Со старшими подростками данное упражнение можно углубить, предложив членам группы написать письмо своему депутату в парламенте или в местную газету.

### Цели

Участники могут разобраться в наиболее важных ценностях и целях, которым они следуют в частной жизни и которые они хотели бы укрепить в обществе. Одновременно они учатся приходить к общему мнению в группе.

Если у вас есть видеокамера, то подростки могут снять клип, это существенно обогатит упражнение.

**Возраст участников:** с 12 лет.

**Продолжительность:** примерно 30 минут.

**Материалы:** каждой группе полагаются фломастер и несколько больших листов бумаги.

### Инструкция

Я хотел бы предложить вам упражнение, выполняя которое вы сможете вместе с тремя другими членами группы сосредоточиться на том, что для вас в жизни очень важно. Настолько важно, что вы хотели бы обрести единомышленников по этому вопросу. Сначала подумайте, с кем вы хотели бы поработать. Теперь разойдитесь по группам из четырех человек.

Представьте себе, что ваша группа получила одну минуту эфирного времени на телевидении. Вы можете использовать эту минуту, чтобы донести до телезрителей некое послание. Финансирование ролика взял на себя кто-то другой. Ваша задача заключается в том, чтобы создать сценарий клипа, в котором как можно более точно будет указано то, что вы хотели бы сказать телезрителям и что вы хотели бы до них донести. Может быть, вы хотели бы убедить их в том, что необходимо построить больше детских площадок. А может быть,

вы посоветуете им посмотреть какой-то фильм, который вы считаете важным. В любом случае ваше послание должно выражать ваши ценностные представления. Вы поняли, что я имею в виду? У вас есть полчаса на то, чтобы придумать сценарий ролика. *Старшим подросткам дайте больше времени.*

Теперь вернитесь в общий круг и расскажите, что вы хотите запустить в эфир.

### **Подведение итогов**

- ☐ Чему была бы посвящена эта минута эфирного времени, если бы это зависело только от меня?
- ☐ Насколько легко мы пришли к консенсусу в нашей маленькой группе?
- ☐ Какая из ценностей, содержащихся в нашей идее, самая важная?
- ☐ Какова наиболее вероятная реакция телезрителей?

**Цели**

Это классическое упражнение предоставляет каждому подростку возможность разобраться в том, что для него важно в жизни, что ему нужно для выживания и как он может быть эффективным и чувствовать себя счастливым.

**Возраст участников:** с 12 лет.

**Продолжительность:** примерно 50 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш, для каждого участника фло-мастер и большой лист бумаги для рисования.

**Инструкция**

Я хотел бы, чтобы вы сегодня подумали о том, что вам нужно в жизни, о том, какие условия необходимы для того, чтобы вы, с одной стороны, смогли выжить, а с другой — были счастливы и имели возможность раскрыться.

У вас есть 10 минут, чтобы записать то, что вам приходит в голову в этой связи: вещи, люди, качества.

А теперь нарисуйте на бумаге вид пирамиды сбоку, то есть большой треугольник. Представьте себе, что то, что вы записали, является камнями, из которых построена эта пирамида. Самые большие по значимости плиты лежат внизу, они образуют фундамент и несут на себе тяжесть всего остального. Исходя из этого впишите важнейшие позиции из вашего списка в нижние плиты, следующие по важности — над ними и т.д. Вы поняли, что я имею в виду? На это задание вам предоставляется 10 минут.

А сейчас образуйте подгруппы по четыре человека, чтобы вы могли показать друг другу свои пирамиды жизни. Объясните остальным, почему вы заполнили пирамиду именно эти-

ми ценностями и именно в таком порядке. На обмен мнениями в подгруппах у вас есть 20 минут.

Вернитесь в общий круг. Давайте попробуем, используя плиты из ваших пирамид, построить общую пирамиду, которая включает все то, что важно для каждого человека и от чего он не может отказаться.

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Не забыл ли я упомянуть что-нибудь важное в своей пирамиде?
- ☐ Включены ли в мою пирамиду потребности и ценности, удовлетворение которых мне не гарантировано?
- ☐ Кто обеспечивает удовлетворение моих нужд и потребностей?
- ☐ Какая ценность или потребность находится на сегодняшний день в центре моего внимания?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

**Цели**

Это активное упражнение дает подросткам возможность сосредоточиться на собственных ценностных представлениях и идеалах.

**Возраст участников:** с 18 лет.

**Продолжительность:** примерно 2 часа.

**Материалы:** бумага и карандаш, листы для рисования (формата А3) и масляные мелки.

**Инструкция**

Я хочу пригласить вас принять участие в упражнении, для которого в равной степени требуются разум, чувства, интуиция и фантазия. Вам необходимо будет обдумать наиболее важные для вашего существования ценности и идеалы, составляющие основу вашей личности.

Перечислите цели, которые вы считаете для себя важными, например: найти настоящих друзей, обрести уверенность в себе, влияние, владеть чем-то, помощь ближним и т. д. (5 минут)

Теперь отметьте идеалы, в которые вы действительно верите, которые считаете главными в жизни, например: мир и спокойствие, доверие, правда, справедливость и т. д. (5 минут)

А сейчас выпишите собственные навыки, умения и способности, которыми вы гордитесь, например: творческий подход, преданность, организаторский талант, спортивность, умение слушать и т. д. (5 минут)

Теперь запишите самые важные поступки, которые вы совершили в вашей жизни до сих пор, например: справились с ударом судьбы, спасли другого от опасности, показали в



чем-то потрясающие результаты, завоевали любовь другого человека и т.д. (5 минут)

Поищите какой-либо символ, характеризующий важную черту вашей личности. Существует много культурных символов, которые можно использовать: лев может символизировать силу, свеча — свет во тьме, птица — свободу и т.д. Подумайте, что может соответствовать определенной черте вашей личности. (5 минут)

Теперь отметьте события, которые стоили вам слез или беспокойства, например: страх за друга, трудное задание, ссора в семье и т.д. (5 минут)

И наконец, запишите идеалы, существующие в вашей семье, в среде ваших близких и друзей, в вашем религиозном окружении, на вашей работе. (5 минут)

После выполнения всех этих заданий попробуйте из различных ценностных компонентов выбрать одну ценность или сформулировать новую, являющуюся центральной для вашей личности, — отправную точку вашей жизни на данном этапе, источник силы, заряжающий вас энергией. Запишите эту важнейшую внутреннюю исходную точку. (5 минут)

А теперь еще раз посмотрите на все, что вы до настоящего момента подготовили, и нарисуйте мандалу. В восточных практиках мандала является, как правило, симметричной фигурой: кругом, квадратом или связанными между собой треугольниками с единым центром. Геометрические фигуры помогают верующему связать воедино свои мысли и чувства, сосредоточиться. Рисунок внутри мандалы усложняется, чтобы выразить разнообразные ценностные представления, идеалы, цели. Таким образом, различные душевные и духовные компоненты должны сводиться в единое целое. Сродни мандалам многие религиозные и светские символы, такие как розетки в готических соборах, семейные гербы, национальные флаги и т.д.

Вы должны нарисовать собственную мандалу, соответствующую вашим ценностям. Художественные достоинства не имеют значения. Сейчас важнее обобщить и представить ваши


цели, ценности и интересы. Выберите подходящие формы и цвета и запишите то, что представляется вам важным, во внутренние ячейки мандалы. Помните, что в центре мандалы вам надо разместить ключевую ценность вашего существования. На создание мандалы у вас есть 40 минут.

В заключение напишите под мандалой мантру, то есть три-четыре слова, описывающие вас или смысл вашей жизни, например: «Я — это я», «Вера, надежда, любовь» и т.д. На это отводится 5 минут.

Теперь посвятите 5 минут тому, чтобы внимательно посмотреть на вашу мандалу. Пропустите ее через себя, позвольте ей впитаться в ваше подсознание, чтобы она в любой момент могла служить вам источником вдохновения, уверенности и энергии. Я предлагаю сделать десятиминутный перерыв, после которого мы соберемся, чтобы подвести итоги этого упражнения.

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне данное упражнение?
- ☐ Хочу ли я показать группе мою мандалу?
- ☐ Какие задания показались мне легкими, а какие — сложными?
- ☐ Узнал ли я что-то новое?
- ☐ Как я чувствую себя сейчас?
- ☐ Что бы я хотел еще сказать?

 **Комментарий.** Предпосылкой для проведения данного упражнения является умение участников размышлять о самих себе, а также наличие практического опыта участия в несложных упражнениях, посвященных осознанию ценностей.

При этом решающим фактором является необходимость дать группе достаточно времени, чтобы каждый участник мог ослабленно и спокойно завершить свою работу. Упражнение рекомендуется проводить в первой половине дня.

В любом случае после окончания работы и перед подведением итогов обязательно надо сделать перерыв, чтобы дать возможность участникам подготовиться к обмену впечатлениями.

### Цели

Это простое упражнение позволяет подросткам быстро и четко обозначить личную позицию по значимым вопросам. Оно помогает увидеть многообразие различных ценностных представлений в рамках одной группы и, таким образом, осознать, что собственные ценности разделяются не всеми.

**Возраст участников:** с 12 лет.

**Продолжительность:** примерно 30 минут.

### Инструкция


Я хочу дать вам возможность подумать над важными жизненными вопросами. При этом вы сможете обозначить свою собственную позицию и одновременно увидеть, что думают по этому поводу другие. Я задам вам ряд вопросов. Если ваш ответ на вопрос будет «да», поднимите руку. Если «нет» — вытяните сжатую в кулак руку в сторону и укажите большим пальцем вниз. Если вы не уверены или ваш ответ нейтрален — скрестите руки на груди. Если вы не хотите высказываться, ничего не предпринимайте. После того как я задам десять вопросов, вы можете все обсудить. После каждого вопроса посмотрите вокруг, чтобы увидеть, как ответили другие.

Вы поняли, как все будет происходить? Тогда начнем.

- Должны ли подростки сами решать, какую себе покупать одежду?
- Хотите ли вы воспитывать своих детей строже, чем воспитывают вас самих?
- Лжете ли вы иногда?
- Ходите ли вы на дни рождения людей, которые вам не нравятся?

- Совершили ли вы на прошедшей неделе какое-нибудь доброе дело?
- Можно ли говорить своим родителям, что ты на них злишься?
- Достаточно ли времени уделяет тебе отец?
- Хочешь ли ты быть более успешным, чем твой отец?
- Американцы как люди лучше русских?
- Портит ли политика характер?

Давайте подведем итог упражнению и повторим еще раз все отдельные вопросы. По первому вопросу — можете ли вы обосновать свою позицию? Что вы заметили? И т.д.

 **Комментарий.** Особенно полезно это упражнение может быть при обсуждении темы, над которой вы работаете с группой, и у вопросов есть общий фокус, например, дружба, беженцы, семья, деньги и т. д. Вы можете также дать подросткам возможность самим написать вопросы, которые их интересуют. Тогда каждый участник может по очереди задать группе свой вопрос. Важно, чтобы в списке было не больше десяти вопросов. Как правило, имеет смысл в заключение провести обсуждение. Хорошо, если вы тоже примете участие в голосовании, но лишь тогда, когда все остальные уже высказали свою позицию по вопросу.

Наконец, вы можете использовать эту стратегию в качестве инструмента быстрой обратной связи, проводя после заседания опрос: было ли обсуждение данной темы исчерпывающим? Довольны ли вы ходом занятия?

### Цели

Это упражнение помогает подросткам лучше осознать свое отношение к различным ценностям. В рамках маленькой группы они могут высказать свое мнение по вопросу основных ценностей и попытаться прийти к единому знаменателю. Упражнение будит фантазию подростков и подходит для всех возрастных категорий.

**Возраст участников:** с 14 лет.

**Продолжительность:** примерно 1 час.

**Материалы:** Рабочий листок «Ценности и символы».

### Инструкция

Я хочу, чтобы сегодня вы задумались над вашим отношением к ключевым ценностям, над тем, что они для вас значат, какие мысли и чувства они вызывают. Делать это вы будете в группах по четыре человека. Итак, разбейтесь сначала на подгруппы.

Сейчас я раздам вам Рабочие листки. Как видите, здесь указаны пять ценностей. Каждая подгруппа должна будет сделать следующее: в ходе совместной прогулки выбрать для каждой из ценностей предмет, лучше символизирующий эту ценность и ее роль в вашей жизни. Если вы выберете предмет, который можно сюда принести, сделайте это. Если это предмет, который принести нельзя, запишите его название во вторую колонку.

Итак, вы должны прийти к единому мнению и выбрать подходящие символические предметы. Во время прогулки заполните Рабочий листок и отметьте причины, по которым вы связываете каждую конкретную ценность с выбран-

ным предметом. У вас есть на работу один час. Возвращайтесь без опозданий, чтобы мы могли обменяться впечатлениями.

### **Подведение итогов**

- ☐ Насколько успешно мы смогли договориться?
- ☐ На каких предметах я бы остановил свой выбор, если бы был один?
- ☐ Какие различные предметы, символизирующие одну и ту же ценность, были принесены разными подгруппами?
- ☐ Узнал ли я что-то новое по поводу себя или других?
- ☐ Какие ценности я бы выбрал, если бы выполнял это упражнение еще раз?

Ценности и символы

Ценность	Предмет	Причина выбора
Красота		
Любовь		
Дружба		
Правда		
Мир		

### Цели

Это увлекательное упражнение помогает подросткам научиться более осознанно воспринимать друг друга и при этом выделять личные достоинства другого. Положительная обратная связь может укрепить чувство собственного достоинства партнера и улучшить климат в группе. Упражнение особенно важно для групп, в которых царят насмешки и критическое отношение друг к другу.

**Возраст участников:** с 16 лет.

**Продолжительность:** примерно 20 минут.

**Материалы:** карандаш и карточки.

### Инструкция

В ходе этого упражнения вы сможете поразмышлять о достоинствах и сильных сторонах других участников.

Разбейтесь по парам, причем в партнеры возьмите человека, которого особенно хорошо знаете.

Разойдитесь по комнате и сядьте друг против друга. Поразмышляйте о вашем партнере, а затем запишите на карточку все его достоинства и сильные стороны, которые вам придут в голову. Не разговаривайте друг с другом. У вас есть на это 3 минуты.

А теперь вам дается 15 минут на индивидуальную прогулку. С прогулки вы должны принести три предмета, каждый из которых символизирует какое-либо из достоинств вашего партнера. Например, если вы ищете предмет, который должен подчеркнуть чувствительность партнера, то можно принести маленький цветок.

Вы поняли, о чем идет речь? Тогда в путь, и возвращайтесь вовремя! Если вы встретитесь друг с другом по дороге




или уже после возвращения, воздержитесь от разговоров с вашим партнером и не показывайте друг другу, что принесли. (15 минут)

А теперь сядьте в круг. Поочередно один из вас должен подойти к своему партнеру, вручить ему три принесенных предмета и объяснить, какие достоинства они символизируют. Сразу же после этого партнер может ответить вам своими подарками.

### Подведение итогов

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Легко ли было обнаружить сильные стороны моего партнера?
- ☐ Разговаривал ли я когда-либо раньше с ним о его сильных сторонах?
- ☐ Легко ли мне удалось признавать и отмечать достоинства других?
- ☐ Как я отреагировал на то, что сказал мне мой партнер?
- ☐ Достаточно ли часто другие признают мои достоинства?
- ☐ Существует ли в нашей группе взвешенное соотношение между критикой и одобрением?
- ☐ Насколько сложно мне было найти подходящие предметы?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

 **Комментарий.** Это упражнение лучше всего проводить в группах, долгое время работающих вместе, в которых участники хорошо знают друг друга. Если в ходе упражнения невозможно выйти на улицу, искомые предметы можно нарисовать и вырезать.

### Цели

Каждый из нас вкладывает энергию в достижение целей, в том числе и потому, что хочет получить от этого какую-то пользу. Но зачастую мы не понимаем преимуществ, которые дает нам достижение той или иной цели, и не задумываемся о последствиях. Упражнение помогает молодым людям осознать эти взаимосвязи.

**Возраст участников:** с 18 лет.

**Продолжительность:** примерно 1 час.

**Материалы:** бумага и карандаш.

### Инструкция

Я хочу пригласить вас поразмышлять о целях и идеалах и разобраться, сколько сил вы прилагаете, чтобы их достичь, что вы выиграете от их достижения и с какими последствиями вам в результате придется столкнуться.

Выпишите пять важных целей, для достижения которых вы прилагаете усилия, и оставьте после каждой цели пять-шесть свободных строчек. Какие серьезные цели стоят перед вами? У вас есть 5 минут.

Теперь около каждой цели напишите, что вы делаете для ее достижения. У вас есть еще 5 минут.

А сейчас на свободных строчках после каждой цели напишите, какие преимущества дает вам ее достижение. Какую пользу вы при этом получаете? Является ли преимуществом одобрение значимого для вас человека, который хочет, чтобы вы этой цели достигли? Помогает ли вам получение признания дома или в кругу друзей? Принесет ли достижение этой цели пользу только вам или и другим тоже? Выразится ли

преимущество в сиюминутном удовлетворении, или оно будет иметь долгосрочный характер? Может быть, произойдет и то и другое? На это задание вам дается 15 минут.


А сейчас напишите, какой будет цена достижения цели. Что вы при этом потеряете? От чего вам придется отказаться? С какими рисками придется столкнуться? У вас есть еще 15 минут.

А теперь выберите себе из группы партнера и сообщите друг другу, что вы написали и что вы при этом осознали. На обмен мнениями вам отводится 20 минут.

Вернитесь в общий круг, чтобы мы могли совместно подвести итоги.

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Какой из полученных результатов оказался важнейшим?
- ☐ Было ли что-то, что мне пришло в голову, но я этого не записал? Подвергал ли я сам себя цензуре?
- ☐ Обнаружил ли я цели, которых раньше не осознавал?
- ☐ Доволен ли я тем, как и на что я трачу свою энергию?
- ☐ Обнаружил ли я цели, за достижение которых придется слишком дорого платить?
- ☐ Хотел бы я что-нибудь изменить?
- ☐ Злюсь ли я на тех, кто ожидает от меня достижения определенных целей?
- ☐ Что бы я хотел еще сказать?

 **Комментарий.** Важно, чтобы в группе были хорошие отношения и чтобы участники доверяли вам как руководителю.

## Глава II

# ШКОЛА И УЧЕБА

**29**

### КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ХОРОШИЙ УЧИТЕЛЬ (Maid/Wallace)

#### Цели

Упражнение дает подросткам возможность определить свое отношение к школе и обдумать взаимосвязь между воспитанием, собственной зависимостью и независимостью, осознать, в какой степени разные учителя способствовали развитию их самостоятельности.

**Возраст участников:** с 16 лет.

**Продолжительность:** примерно 50 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Каким должен быть хороший учитель».

#### Инструкция

Я хочу призвать вас поразмышлять о важных аспектах человеческой жизни. По большому счету мы учимся всю жизнь. Уже вскоре после рождения мы начинаем учиться распознавать лица и улыбаться, хватать погремушки, ползать, ходить и говорить. Наше любопытство и наши желания являются тем, что приводит нас в движение и побуждает вступить в контакт с окружением.

Разумеется, нам удастся не все. Иногда мы делаем себе больно, иногда мы что-то ломаем. И естественно, мы зависим от заботы наших родителей, их любви и признания. Обучение идет лучше всего, когда наши неудачи принимаются во внимание, но не наказываются. Когда в опасных ситуациях мы получаем от родителей помощь, а не сигналы тревоги, когда наши успехи получают должное признание. Многие родители испуганно или раздраженно реагируют на самостоятельность своего ребенка, они не в состоянии сохранять гибкость при проявлении такой спонтанности. Они много делают для того, чтобы подстроить ребенка под свои представления, делают его зависимым, воспитывая страх перед наказанием, чтобы удержать от определенных поступков, ставя свою любовь в зависимость от хорошего поведения ребенка и давая ему понять: «Я тебя люблю, когда ты делаешь то-то и то-то». Таким образом, внешняя зависимость ребенка от родителей (например, его потребность в питании и защите) искусственно усиливается внутренней зависимостью. Обучение проходит по пути, проложенному большей частью родителями. Чтобы не потерять любовь своих родителей, ребенок старается соответствовать их ожиданиям — как хорошим, так и эгоистичным.

Подобная картина наблюдается и впоследствии, когда мы учимся у других взрослых — в школе, в колледже. Новые «покровители» также стоят перед дилеммой: с одной стороны, они хотели бы упорядочить процесс обучения и ограничить наше поведение определенными рамками в угоду собственному удобству, с другой — ради развития нашей самостоятельности они готовы взять на себя дополнительную нагрузку, пережить с нами на этом пути все неожиданности и опасности.


Вы сможете лучше понять и проанализировать эти взаимосвязи и взаимозависимости, заполнив Рабочий листок. У вас есть на это 20 минут.

Заканчивайте работу. Теперь разбейтесь по группам из четырех человек, чтобы обсудить свои заметки. На обсуждение вам отводится 30 минут.

Теперь вернитесь в общий круг, чтобы мы могли совместно подвести итоги упражнения.

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Каким образом родители способствовали моему обучению и развитию моей самостоятельности? Каким образом они этому мешали?
- ☐ Кто из моих знакомых наиболее свободен и самостоятелен в своем обучении?
- ☐ Какое представление о человеке лежит в основе тестирований и экзаменов?
- ☐ Насколько высоко я оцениваю тот уровень самостоятельности, которого мне удалось достичь на сегодняшний день?
- ☐ Что я могу сделать, чтобы стать еще более самостоятельным и учиться более творчески?
- ☐ Есть ли в данной группе кто-то, кто является для меня примером в плане учебы и самостоятельности?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

 **Комментарий.** Если вы достаточно уверены в себе, можете поговорить со школьниками о том, как они оценивают ваше поведение и отношение к ним с точки зрения воспитания самостоятельности.

**Каким должен быть хороший учитель?**

Задумайся, пожалуйста, над следующим высказыванием: «Хороший учитель учит учеников так, чтобы дать им возможность обходиться без учителя».

**Что, по твоему мнению, означает это высказывание?**

---

---

---

---

---

---

**Согласен ли ты с этим высказыванием? Почему?**

---

---

---

---

---

---

**Что для тебя значит воспитание?**

---

---

---

---

---

С каким опытом зависимости и независимости ты сталкивался в своем собственном воспитании до сих пор?

---

---

---

---

Кто из твоих учителей больше всего помог тебе достичь оптимального соотношения между зависимостью и независимостью? Каким образом он это сделал?

---

---

---

---

Если бы тебе самому пришлось обучать подростков, как бы ты подошел к этому делу? Назови не менее трех воспитательных целей, которые двигали бы тобой:

---

---

---

---

Почему большинству учителей (и родителей) так трудно вести себя в соответствии с приведенным выше высказыванием?

---

---

---

---



## **30** ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ (Vopel)

---

### **Цели**

Это упражнение дает подросткам возможность высказать учителю (ведущему группы) свои критические замечания и оценочные суждения, поделиться впечатлениями о нем. Таким образом подростки учатся общаться со значимым взрослым. Одновременно они смогут проверить, в какой степени их представление об учителе совпадает с его собственным представлением о себе.

Вам как учителю (или ведущему группы) упражнение дает возможность получить подробную информацию о том, как воспринимает вас каждый ученик. Кроме того, вы сможете лучше понять ребят, поскольку обратная связь зачастую дает не меньше информации об отправителе, чем о получателе.

**Возраст участников:** с 14 лет.

**Продолжительность:** примерно 40 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Обратная связь».

### **Инструкция**


Сегодня я хочу попросить вас заняться мной. Я надеюсь, что это будет полезно не только мне, но и вам.

Я подготовил опросник, который прошу вас заполнить. Я сам тоже заполню его, отвечая на вопросы. На эту работу у вас есть 20 минут.

*Затем соберите членов группы в общий круг и совместно проработайте вопрос за вопросом. Вы должны первым давать свои ответы на каждый вопрос и только затем просить ответить участников.*

## Подведение итогов

- ☐ Понравилось ли мне упражнение?
- ☐ Узнал ли я что-то новое об учителе?
- ☐ По каким вопросам мнения учеников об учителе сильно разошлись?
- ☐ Как часто надо проводить такое упражнение?
- ☐ Как можно улучшить опросник?
- ☐ В какой атмосфере проходило это занятие?
- ☐ Как я себя сейчас чувствую?
- ☐ Как чувствовал себя учитель?
- ☐ Способствует ли данное упражнение улучшению отношений с учителем?

 **Комментарий.** Получение разносторонней обратной связи предполагает наличие достаточной мудрости с вашей стороны, позволяющей спокойно, открыто воспринимать и принимать критику, когда подростки будут откровенно высказывать свое мнение. Не принуждайте никого произносить вслух больше, чем они готовы сказать. В зависимости от уровня развития группы можно варьировать количество вопросов.

## Обратная связь

Тебе предоставляется возможность более обстоятельно изложить свои наблюдения, надежды, связанные со мной, высказать пожелания в мой адрес. Пожалуйста, дополни следующие высказывания, касающиеся меня:

Иногда, когда я \_\_\_\_\_,  
я напоминаю тебе \_\_\_\_\_

Если бы я превратился в растение, то стал бы \_\_\_\_\_

Если бы ты сравнивал меня с погодными условиями, ты сравнил бы меня с \_\_\_\_\_

Мне подходит поговорка \_\_\_\_\_

В моей внешности тебе нравится \_\_\_\_\_

В моей внешности тебе не очень нравится \_\_\_\_\_

В моей манере преподавания тебе больше всего нравится \_\_\_\_\_

В моей манере преподавания тебе не нравится \_\_\_\_\_

С точки зрения обучения ты бы хотел, чтобы я \_\_\_\_\_

По твоему мнению, о подростках я думаю, что они \_\_\_\_\_

В подростках я ценю \_\_\_\_\_

Я опасюсь, что подростки \_\_\_\_\_

Пять основных моих ценностей:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

По твоему мнению, преподавать для меня значит \_\_\_\_\_

Воспитание для меня означает \_\_\_\_\_

В своей профессии я ценю прежде всего \_\_\_\_\_

В своей профессии меня тяготит больше всего \_\_\_\_\_

Ты благодарен мне за \_\_\_\_\_

Иногда я о тебе думаю следующее: \_\_\_\_\_

Если бы я попросил у тебя совета, ты бы мне сказал: \_\_\_\_\_

**Цели**

Чем более положительное представление о себе сложилось у учителя, чем выше он сам себя ценит, тем более он способен к полноценному сопровождению развития своих учеников.

Это упражнение может, с одной стороны, повысить чувство собственного достоинства учителя, а с другой — дать понять ученикам, что даже такому авторитету, как учитель, время от времени требуется поддержка. Это шанс хотя бы однажды дать свою душевную энергию учителю, а не только брать от него.

**Возраст участников:** с 15 лет.

**Продолжительность:** примерно 45 минут.

**Материалы:** бумага, карандаш, мелки.

**Инструкция**

Сегодня я хочу, чтобы вы попробовали заняться тем, чем обычно занимаюсь я, — проверили продвижение в учебе и отметили успехи. При этом вы можете поучиться давать более взвешенную оценку, и я тоже могу кое-чему поучиться, особенно если вы тщательно выполните задание. Работать будем в маленьких группах. Разбейтесь, пожалуйста, на группы по четыре человека.

Вам предстоит проработать три вопроса. Во-первых, определите, пожалуйста, совместно в каждой группе, в чем я, ваш учитель, в последние полгода достиг самых значительных успехов и чему научился. К примеру, вы можете сказать: «Нам стало легче вас критиковать. Когда мы вам сказали, что нам не очень нравятся предложенные вами темы для

сочинения, вы совершенно спокойно обсудили с нами этот вопрос, чтобы выяснить, что мы имеем в виду и чего бы мы хотели». Во-вторых, подумайте, что из того, что я предпринял за последние полгода, вам больше всего понравилось: было ли это посещение спектакля «Фауст» или экскурсия, или разговор с директором? В-третьих, я бы хотел, чтобы вы дали мне какие-нибудь рекомендации, которые могли бы помочь мне в моей профессии, в жизни. Вы можете, к примеру, мне сказать: «Научитесь чаще говорить «нет», чтобы не перегружать себя и не разочаровывать других выполненными наполовину или вообще невыполненными обещаниями».

*Следите за тем, чтобы в каждой группе один из участников записал все три пункта задания. Новые и трудные задания зачастую неосознанно искажаются.*

Сформулируйте в нескольких предложениях ваши впечатления и оценки по всем трем пунктам. На основе ваших ответов составьте документ, который впоследствии вы могли бы мне передать. Он может быть составлен в строго деловой форме или оформлен как-то иначе — по вашему усмотрению.


Вы поняли, чего я хочу от вас добиться? На выполнение задания вам отводится 30 минут. *При необходимости продоставьте дополнительное время.*

Завершаем работу. Сначала вам необходимо рассказать, как вы работали в группах. Насколько сложным показалось вам задание? Как вам удалось прийти к согласованному мнению? Какое у вас было при этом настроение? Я бы хотел от каждой группы услышать пару слов. Группы по очереди вручат мне свои послания и при этом вслух зачитают, что в них написано по всем трем пунктам.

*Не забудьте поблагодарить каждую группу за усилия, которые они приложили для выполнения задания.*

## **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне упражнение?
- ☐ Думаю ли я иногда о том, что и учителя, и другие взрослые могут и должны чему-то научиться?
- ☐ При каких условиях взрослые могут чему-то научиться?
- ☐ Думаю ли я иногда о человеческих качествах учителя?
- ☐ О чем идет речь в этом упражнении?
- ☐ Хотел бы я, чтобы это упражнение провели еще раз?  
Если да, то когда?
- ☐ Как отреагировал учитель на различные послания?
- ☐ Радовался ли он положительным высказываниям?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

 **Комментарий.** Целесообразно проводить это упражнение регулярно, например, раз в полгода.

### Цели

Иногда кто-то из членов группы подавлен, разочарован и одинок, он может чувствовать себя лишним, никому не нужным. В этом случае низкий уровень самооценки, как правило, мешает учебе, так как подавленный человек тратит много энергии на то, чтобы заставлять себя что-то делать при этом на саму работу сил практически не остается. Это упражнение дает прекрасную возможность подбодрить человека, зарядить его энергией.

**Возраст участников:** с 12 лет.

**Продолжительность:** примерно 5 минут.


### Инструкция

Я хотел бы попросить вас мне помочь. Мария сегодня опоздала, к тому же еще и «завалила» работу, и потому настроение у нее не самое лучшее. Мы хотим показать ей, что, несмотря ни на что, мы ценим ее, она член нашей группы и для нас важно, как она себя чувствует. Мы все знаем, что Мария очень хороший и способный человек. Мы можем показать ей наше отношение символически, встав и выразив в течение минуты свою поддержку аплодисментами и ободряющими словами, например: «В жизни бывает всякое, а мы всегда тебя любим и ценим. Ты умна и талантлива!», а также любыми другими словами, которые могут подбодрить человека, находящегося в подавленном состоянии.

*Начните с себя и скажите Марии несколько ободряющих слов. Остановите упражнение через минуту или раньше, как только аплодисменты пойдут на убыль.*



Мария, я надеюсь, что наши аплодисменты тебя поддержали. Есть ли в классе еще кто-то, кому в настоящий момент тоже требуется поддержка?

 **Комментарий.** Это упражнение имеет смысл время от времени проводить повторно, чтобы оно воспринималось как составная часть групповой культуры, которой присуща чуткость к человеческим проявлениям. Можно обсудить с классом, какие высказывания представляются подросткам наиболее подходящими для достижения этой цели. В некоторых случаях, когда причина депрессивного поведения одного из соучеников неизвестна, желательно предварительно тактично выяснить у него, что его беспокоит. Важно, чтобы все участники понимали, в чем причина такого состояния человека, чтобы затем выразить ему свою поддержку.

### Цели

Это упражнение помогает ученикам взять на себя больше ответственности за собственное обучение. Кроме того, они учатся самостоятельно ставить цели и контролировать их достижение. Делая это открыто перед группой, они тем самым придают процессу самоконтроля более обязательный характер и одновременно учатся соотносить свои личные цели с групповыми. Эта стратегия позволяет каждому формулировать конкретные «маленькие» цели — а следовательно, осознанно переживать маленькие успехи, которые в других случаях могли бы остаться незамеченными. Это упражнение можно повторять с разной периодичностью.

**Возраст участников:** с 14 лет.

**Продолжительность:** примерно 25 минут.

**Материалы:** карточки для каждого участника и большой лист бумаги для рисования. Схематически нарисуйте в середине листа футбольные ворота.

### Инструкция

Я предлагаю вам упражнение, которое рассчитано не на одно занятие, а на ближайшие недели. Сегодня вы должны уделить несколько минут размышлениям о цели, которой вы хотели бы достичь в школе в течение недели.

При этом важно поставить конкретную цель и точно описать ее, чтобы можно было проверить, достигли вы ее или нет. То есть вместо: «Я хочу улучшить оценки по математике» — напишите: «Я хочу получить за следующую контрольную работу тройку» или: «Я хочу отвечать минимум по одному разу на каждом уроке» и т.д.

*Важно, чтобы школьники действительно поняли, как сформулировать реалистичные цели, достижение которых можно проверить, поэтому не жалейте времени на объяснение.*

Теперь возьмите карточку и запишите цель на эту неделю. Не забудьте указать имя и дату. (5 минут)

Я приготовил большой плакат, к которому вы должны приклеить свои карточки с помощью скотча. Пожалуйста, используйте для этого свободное пространство вокруг нарисованных ворот.

Ровно через неделю мы уделим пятнадцать минут тому, чтобы переместить карточки на плакате — те, кто достиг своей цели, поместят свои карточки в створ ворот. При этом мы послушаем, кто как добился своей цели. Затем вы сможете поставить себе новую цель и повесить новую карточку рядом с воротами.

Карточки с недостигнутыми целями остаются висеть на прежнем месте до тех пор, пока вы не добьетесь успеха.

**Комментарий.** Обсудите с группой, как часто вы будете повторять эту процедуру. Частота проведения упражнения зависит от специфики группы.

Поначалу не следует акцентировать внимание на целях, которые пока не достигнуты, поскольку это может выглядеть как противопоставление успешных учеников неуспешным. Однако вам следует обратить внимание на те карточки, которые слишком долго остаются за пределами ворот. Может быть, они содержат нереалистичные, недостижимые на данном этапе цели. В этом случае помогите школьникам сосредоточиться на более скромной цели и заменить карточку.

Через неделю удалите карточки из ворот, освободив таким образом место для новых «попаданий».

Для младших школьников символичность можно усилить, используя карточки в виде футбольного мяча.

## **34** УЧЕНИК НЕДЕЛИ (Collins)

---

### **Цели**

Выработка положительной самооценки дается нам легче, если время от времени мы слышим от других, что они к нам хорошо относятся, ценят нас и считают в чем-то компетентными. Когда наша потребность в уважении и признании удовлетворена, мы тратим меньше энергии на защитные механизмы и, следовательно, можем больше сил уделять процессу учебы.

Это упражнение помогает отдельным ученикам достичь большего самоуважения и подчеркивает необходимость относиться друг к другу уважительно и оказывать друг другу поддержку.

**Возраст участников:** с 12 лет.

**Продолжительность:** в каждом случае примерно 15 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш, фотография каждого из учеников, о которых пойдет речь, и большой лист бумаги.

### **Инструкция**


Я хотел бы ввести в нашем классе новую традицию, которая помогла бы всем чувствовать себя комфортно. Каждую неделю мы будем выбирать «ученика недели». Позже каждый из вас напишет на маленьком листочке бумаги свое имя и свернет листок. Я соберу эти листочки и сложу их в коробку для проведения жеребьевки. В предпоследний день недели староста класса будет вытягивать из коробки жребий и оглашать написанное на нем имя.

На следующий день названный ученик принесет свою фотографию, наклеенную на большой лист бумаги, под фотографией он напишет свое имя и возраст. А мы все подума-

ем над тем, что нам в этом ученике нравится, что мы в нем лично ценим, что он вносит в нашу совместную работу и в чем он преуспел. У кого появляется идея, тот и записывает ее суть в одном предложении на заготовленном плакате с фотографией. Я думаю, таким образом на каждом листе появится не менее восьми—десяти дружеских записей, которые дадут ему возможность яснее увидеть свои положительные стороны. В заключение мы повесим плакат на стену, чтобы с каждой неделей росла наша галерея «учеников недели».

#### **Подведение итогов (через неделю):**

- ☐ Было ли мне легко сказать или написать что-либо положительное об «ученике недели»?
- ☐ Как я реагирую, будучи «учеником недели», на то, что обо мне пишут?

 **Комментарий.** Обсудите с учениками, устраивает ли их еженедельный ритм проведения данного упражнения. Возможно, они предпочтут, чтобы при каждой жеребьевке вытягивалось сразу два или три жребия. Важно, чтобы вы сами участвовали в упражнении и написали про каждого хотя бы что-то.

### Цели

В ходе занятий у учащихся часто возникает впечатление, что суть учебы заключается в усвоении некоего объема информации и в приобретении сравнительно несложных интеллектуальных навыков. И весьма редко перед ними ставится задача выработки осознанного подхода к самому процессу обучения, чтобы впоследствии на протяжении жизни они были в состоянии постоянно поддерживать и продолжать самообучение, переходить ко все более сложной интеллектуальной деятельности.

Это упражнение побуждает участников к развитию сознательного подхода к собственному обучению и регулярному использованию полученных в ходе упражнения навыков.

**Возраст участников:** с 15 лет.

**Продолжительность:** примерно 15 минут.


**Материалы:** Рабочий листок «Незавершенные предложения»; после заполнения необходимо сделать копии с Рабочих листков.

### Инструкция

Лучше всего мы учимся тогда, когда обращаем внимание не только на то, чему учимся, но и на то, как мы учимся. Как бы важно ни было обучение конкретным областям знаний, важнее всего в конечном итоге, чтобы мы научились правильно учиться. Обладающий такими навыками человек всегда сможет найти интересную работу.

Я бы хотел, чтобы вы чаще размышляли о том, каким образом вы учитесь, чтобы вам легче было самостоятельно управлять своим учебным процессом. Для этих целей я подготовил Рабочий листок, который каждому из вас предстоит заполнить. После заполнения мы с каждого экземпляра снимем копию. Вы оставите оригинал у себя, а копию отдадите

мне. Собирайте ваши ответы и подшивайте их в папку, чтобы время от времени проследить процесс развития обучения. На заполнение вам отводится 10 минут.

 **Комментарий.** Используйте не более шести вопросов, варьируйте их, чтобы у учеников не притуплялся интерес. Целесообразно проводить это упражнение с интервалом в три недели. Предлагайте варианты фраз и давайте ученикам возможность самим придумать подходящие. Имеет смысл время от времени под разным углом зрения анализировать заполненные учениками анкеты.

Ниже приводится ориентировочный перечень предложений для включения в такие анкеты в дальнейшем:

- Из того, чему я научился, самым полезным было...
- Я считаю, что необходимо изменить...
- Из того, чему я научился, реально применить я могу...
- Я надеюсь...
- Я хотел бы знать...
- Я горд...
- Важнейшими ощущениями на этом этапе обучения были...
- Я хотел бы...
- Я не понял следующего...
- Лучше всего и увереннее всего я себя чувствую в классе (группе), когда...
- Если бы мне надо было выбрать для себя символ на этом этапе обучения, я бы выбрал...
- В процессе обучения мне помогло (мешало) ...
- В процессе обучения произошел положительный сдвиг, когда...
- В процессе обучения у меня был кризис, когда...
- Я бы хотел договориться сам с собой (с учителем, с одноклассниками) о следующем...
- Я ожидаю, что...
- Наиболее ценным для меня является...
- Я размышляю о...
- Сегодня (завтра) я...
- Я рад, что мои одноклассники...
- Если бы я был учителем...

### Незавершенные предложения

Завершите предложения и добавьте при желании дополнительные замечания.

На данном этапе обучения самым важным для меня является \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мне стало ясно \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

На данном этапе обучения мне больше всего понравилось в собственных действиях \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

В действиях учителя мне больше всего понравилось \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Сложным было \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я бы хотел больше знать о \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_



**Цели**

Это эффективный способ придать школьникам в конце учебного дня положительный настрой.


**Возраст участников:** с 12 лет.

**Продолжительность:** примерно 10 минут.

**Инструкция**

Я бы хотел, чтобы сейчас, в конце учебного дня, вы сосредоточились на том, что вы сегодня сделали хорошо. Пусть каждый поделится с нами своим сегодняшним успехом.

*Расскажите о своих успехах и вы.*

 **Комментарий.** Проследите за тем, чтобы каждый уходил домой с осознанием того, что он добился хотя бы небольшого успеха. Если школьнику ничего не приходит на ум, попросите остальных помочь ему, при необходимости помогите сами.

**Цели**

В классе у подростков редко возникает возможность поговорить о том, что их по-настоящему трогает. Данное упражнение дает им такую возможность. При этом они смогут узнать, какие мысли и чувства волнуют других, и задуматься над собственными значимыми переживаниями.

**Возраст участников:** с 14 лет.

**Продолжительность:** примерно 30 минут.

**Материалы:** фломастеры и мелки для рисования; большой рулон упаковочной бумаги. Отрежьте от него много полос и развесьте по стенам или разложите на полу. Важно, чтобы одновременно много учеников могли работать над каждой полосой.

**Инструкция**


Я бы хотел предложить вам упражнение, которое даст вам возможность лучше узнать друг друга. Каждый из вас должен будет сейчас нарисовать на большой полосе упаковочной бумаги символ или рисунок того, что для него важно, что его внутренне волнует, что ему нравится или не нравится, что он любит или ненавидит. Возьмите фломастер или мелок и подойдите к бумаге. Сначала разделите полосы вертикальными линиями, отстоящими друг от друга примерно на 40 см. У вас есть на работу четверть часа.

Напишите свое имя над рисунком. А теперь побродите вокруг и посмотрите, что нарисовали другие. (5 минут)

*После этого дайте возможность каждому подростку сказать несколько фраз о своем рисунке, о том, что он изобразил и каково его внутреннее отношение к этому.*

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне упражнение?
- ☐ Кто нарисовал нечто схожее с моим рисунком?
- ☐ О ком я узнал что-то новое?
- ☐ Как я себя чувствую в настоящий момент в группе?
- ☐ Что бы я хотел еще сказать?

 **Комментарий.** Это простое с виду упражнение, как правило, оказывает сильное воздействие на учащихся и повышает взаимопонимание членов группы.

**Цели**

Задачей упражнения является выяснение подростками своей внутренней и внешней реакции на интеллектуальное задание и необходимую для его выполнения учебу. Только когда я обращаю внимание на то, что и как я делаю, я могу целенаправленно управлять своим учебным процессом, отказаться от нежелательного поведения, в нужное время делать перерывы, отделять мысли от чувств и т.д. Без наблюдения за самим собой я легко могу оказаться во власти противоречивых чувств, ожиданий и опасений.

**Возраст участников:** с 15 лет.

**Продолжительность:** примерно 40 минут.

**Инструкция**

Выполните следующее задание.

*Дайте классу задание по вашему предмету, которое каждый должен выполнить письменно. Важно, чтобы вы не объявляли о цели этого задания, иначе внутренняя реакция на проведение упражнения отразится на его результатах. Прервите работу учащихся через 5—10 минут.*

Теперь остановитесь и проанализируйте прошедшие минуты, отвечая на следующий вопрос: «Как я подхожу к выполнению задания? Как я учусь?» Сначала запишите, какие внешние действия вы произвели, когда я дал вам задание, — например, взяли книгу, стали грызть ногти, достали ручку и т.д. Заметили ли вы какое-либо различие между разными фазами работы? (5 минут)

Запишите, какие внешние действия вы производите при выполнении других заданий. (5 минут)

А теперь запишите, как выотреагировали и что вы почувствовали, когда я давал вам задание: например, стиснули зубы,

напряглись, быстро задышали, у вас появилась головная боль и т.д. Не забудьте подумать о вашей реакции: может быть, вы почувствовали нежелание выполнять задание или любопытство и т.д. (5 минут)


Запишите, как вы обычно внутренне реагируете, когда вам предстоит выполнение задания. (5 минут)

А теперь напишите пару предложений на тему «Как я подхожу к выполнению задания? Каким образом я учусь?». Опишите, какие указания вы себе даете, как вы себя заставляете учиться, прерываетесь, чего вы избегаете, на чем вы сосредотачиваетесь, каковы ваши ожидания и опасения, какие вы прилагаете усилия и в каком направлении. У вас есть на это 10 минут.

Заканчивайте и давайте обсудим, что вы выяснили.

### Подведение итогов

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Узнал ли я о себе нечто новое?
- ☐ Насколько я заставляю себя выполнять задания? (Например: «Ты должен это сделать, чтобы другой о тебе хорошо подумал».)
- ☐ Насколько я увлекаюсь выполнением какого-либо задания? (Например: «Я хочу посмотреть, что произойдет, если я вложу душу в выполнение задания».)
- ☐ Какие действия я предпринимаю, чтобы уклониться от выполнения задания?
- ☐ Каким образом можно добиться того, чтобы, учась, избежать напряжения?
- ☐ Достаточно ли перерывов я делаю в процессе учебы?
- ☐ Как я сам себя вознаграждаю после выполненной работы?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

 **Комментарий.** Вам следует несколько раз неожиданно провести это упражнение, чтобы учащиеся выработали привычку наблюдать за своими действиями и чувствами в процессе обучения. Постарайтесь аккуратно выяснить, насколько ваш собственный стиль преподавания блокирует восприятие учащихся. Если есть проблемы, поищите совместно решение.

**Цели**

Это упражнение поможет подросткам почувствовать существенную разницу между концентрацией и напряжением. Многие люди напрягаются, когда хотят сделать что-то, что им представляется сложным или необычным. В этом случае дыхание бывает поверхностным, сильное физическое и умственное напряжение выматывает. При этом людям часто недостает гибкости в поисках решения или при выборе способа действий — и результаты получаются неудовлетворительными.

Совсем иначе обстоит дело при концентрации. В этом случае я действую с полным осознанием своих возможностей, а не с опаской и слепым упорством. Так как я исхожу из того, что у меня достаточно физических и умственных сил, я их расходую дозированно и экономно. Я дышу глубоко и расслабленно, я проявляю гибкий подход и достигаю гораздо лучших результатов, так как я быстрее могу приспособить свой образ действий к требованиям по выполнению задания.

**Возраст участников:** с 16 лет.

**Продолжительность:** примерно 10 минут.

**Инструкция**

Я хочу провести с вами небольшое упражнение, которое посвящено важному аспекту процесса обучения. Речь идет об оптимальном распределении энергии. Когда мне нужно справиться с заданием — особенно если оно сложное, — появляется опасность возникновения страха. В таком случае для душевного и физического успокоения потребуется больше энергии, чем обычно. При этом я напрягаю мышцы тела и дышу поверхностно. Поверхностное дыхание позволяет мне не так остро ощущать страх. С другой стороны, это приводит

к тому, что мой организм не получает достаточно кислорода и я быстрее устаю. Когда я таким образом подхожу к выполнению задания, это означает, что я напрягаюсь.

Однако если я могу управлять собой и концентрируюсь на задании, я веду себя совершенно иначе. Тогда я подхожу к делу с внутренним настроем, основанным на любопытстве и уверенности, и мобилизую столько энергии, сколько мне в каждый конкретный момент необходимо. Мое тело остается в расслабленном состоянии, и я дышу ровно и довольно глубоко. Так как я расслаблен, я могу легко корректировать свое поведение, подстраивая его под постоянно меняющиеся требования, возникающие в процессе выполнения задания.

Сейчас я предложу вам интересное упражнение, при выполнении которого вы попытаетесь научиться делать различие между напряжением и концентрацией. Подберите себе партнера, примерно равного вам по силе и весу.

Разберитесь по парам и встаньте лицом к лицу с вашим партнером на расстоянии вытянутых рук.

Теперь сдвиньте ступни. Вытяните вперед руки, коснитесь вертикально поднятыми ладонями ладоней вашего партнера в таком же положении.

Ваша задача — вывести вашего партнера из равновесия, а самому не сдвинуться с места. При этом необходимо придерживаться некоторых правил: если ваш партнер сдвинет одну или обе ноги, а вы при этом не шелохнетесь — вам засчитывается очко; если партнер схватится за вас в случае потери равновесия или если он дотронется до каких-либо других частей вашего тела, кроме вытянутых ладоней, вам также засчитывается очко; если оба партнера потеряли равновесие, очко не засчитывается никому.

Вам нет надобности постоянно касаться ладоней друг друга. Вы можете, например, быстро отклониться назад или изобразить нападение, чтобы ввести партнера в заблуждение и вывести его тем самым из состояния равновесия. Дотрагиваться друг до друга вы имеете право только вытянутыми вперед руками с вертикально поднятыми ладонями.

Следуйте правилам и не травмируйте себя. Начинаяте. (1—2 минуты)


Остановитесь и найдите себе другого партнера, примерно равного вам по силе. (1—2 минуты)

Остановитесь и вновь поменяйте партнера. (1—2 минуты)

Вернитесь в общий круг. Что вы заметили?

### Подведение итогов

- ☐ Насколько мне понравилось это упражнение?
- ☐ Заметил ли я разницу между напряжением и концентрацией?
- ☐ Что происходило, когда я напрягался?
- ☐ Что происходило, когда я концентрировался?
- ☐ В каких ситуациях в процессе учебы я напрягаюсь (по каким предметам, у каких преподавателей, при выполнении каких заданий)?
- ☐ В каких ситуациях в процессе учебы я концентрируюсь (по каким предметам, у каких преподавателей, при выполнении каких заданий)?

 **Комментарий.** Упражнение очень веселое и является прекрасной иллюстрацией к проблеме напряжения. Чтобы успешно перенести результаты на обычные ситуации, требующие интеллектуальных усилий, необходимо подробно обсудить два последних вопроса.



**Цели**

Важным условием эффективной учебы является ритм, с которым чередуются учебная деятельность и отдых. Даже если я занимаюсь сосредоточенно (см. упражнение 39) и экономно расходую свою энергию, через некоторое время я устану. Когда я начинаю ощущать характерные для меня симптомы усталости, я могу своевременно позволить себе перерыв и ненадолго прервать учебу. Таким образом я смогу избежать чрезмерного утомления. Вскоре я смогу вернуться к своим заданиям и заниматься ими до тех пор, пока у меня вновь не появится потребность в отдыхе.

Это упражнение помогает подросткам осознать разумность перерывов и создать индивидуальный график короткого отдыха. А вы сможете рассчитывать на то, что станет меньше проблем, возникающих из-за переутомления учеников.

**Возраст участников:** с 12 лет.

**Продолжительность:** примерно 5 минут.

**Инструкция**

*Не говорите заранее о цели данного упражнения. Сначала пусть группа в течение 15 минут интенсивно поработает над каким-нибудь заданием.*

Пожалуйста, прервите на минутку вашу работу. Я хотел бы предоставить вам короткий перерыв, чтобы вы отдохнули. Когда мы учимся, мы тратим физическую, умственную и душевную энергию. Если мы упустим нужный момент для перерыва в работе, не почувствовав своей потребности в отдыхе, то очень сильно может пострадать качество умственной деятельности. Наше внимание лишь наполовину направлено

на дело, мы делаем ошибки, хотим заняться чем-нибудь другим. Мы начинаем разговаривать и мешать другим. Я не знаю, насколько вы сейчас реально подошли к тому моменту, когда вам действительно нужен перерыв. Тем не менее я хотел бы вам продемонстрировать, какое благоприятное воздействие может иметь короткая зарядка энергией.

В связи с этим я хотел бы вам предложить небольшое упражнение на расслабление. Встаньте или лягте на пол, как вам хочется.

Закройте глаза и примите такое положение, в котором у вас есть ощущение равновесия и в котором вам действительно удобно.

Дайте вашим глазам и ушам отдохнуть и обратите ваше внимание внутрь. Следите за своим телом. Что вы ощущаете? (20 секунд)

Теперь представьте, что Земля — это источник энергии, от которого вы можете питаться, чтобы чувствовать себя хорошо, ощущать себя сильным. Постарайтесь ощутить эту энергию, например, вы можете себе представить, что энергия жужжит или ревет, что она теплая, светящаяся или еще какая-нибудь. (20 секунд)

Расслабьте ваши ступни и представьте себе, что энергия Земли поступает к вам через них. (10 секунд)

Теперь расслабьте щиколотки и дайте энергии подняться по вашим ногам. Дайте вашим ступням, щиколоткам, голеням почувствовать, как энергия протекает сквозь них. (10 секунд)

Пустите поток энергии вверх — и таз, и все ваше тело ниже бедер могут ощутить эту энергию Земли. (10 секунд)

Пустите поток энергии в живот. (10 секунд)

Пустите поток энергии в руки и ладони. (10 секунд)

Теперь пусть энергия протечет через желудок в грудь и дальше вверх, вплоть до горла. (10 секунд)

А сейчас пустите энергию еще дальше. Пусть она протечет через ваши глаза и через ваш мозг до самого темени. Почувствуйте поток энергии всем телом от ступней до темени. (20 секунд)

Возьмите на вооружение этот способ получения энергии от Земли. Всегда, когда вам нужно зарядить вашу «батарейку», вы можете впустить энергию через ступни и дать ей разлиться по всему телу. Энергии всегда хватает — нужно просто уделять этому время.

Теперь мысленно вернитесь снова к группе и почувствуйте себя расслабленными и посвежевшими.

Откройте глаза, когда я досчитаю до трех. Раз. Два. Три.


Пожалуйста, продолжайте вашу работу в группе и постарайтесь почувствовать тот момент, когда у вас появится необходимость в небольшом перерыве.

На сей раз сами решайте, каким образом вы сможете лучше всего отдохнуть. Единственное условие при этом — вы не должны мешать тем, кто пока не хочет прерывать свою работу. Например, вы можете некоторое время смотреть в окно, сходить за стаканом воды, сделать несколько глубоких вдохов-выдохов или освежиться, искупавшись в океане, — в вашем воображении.

*Прервите работу через 15 минут и используйте оставшееся время на подведение итогов упражнения.*

### **Подведение итогов**

- ☐ Насколько мне понравилось упражнение?
- ☐ Ощутил ли я в течение второй пятнадцатиминутки потребность в перерыве? Если да, то благодаря чему я ее распознал?
- ☐ Каким образом я использовал второй перерыв? Что я делал?
- ☐ Как я обычно понимаю то, что мне нужен перерыв?
- ☐ Как я отдыхаю?
- ☐ Как я научился у моих родителей отдыхать, расслабляться?
- ☐ Как отдыхает мой отец?
- ☐ Как отдыхает моя мать?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

 **Комментарий.** Повторите упражнение. Разнообразьте его, используя подходящие варианты из книг «Power-Pausen» и «Meditationen für Jugendliche»<sup>1</sup>. Учитывайте то, что многие люди, делая перерыв, бессознательно испытывают при этом угрызения совести. Особенно это касается так называемых ленивых школьников. В этом случае причиной является завышенная планка собственных ожиданий, до которой невозможно дотянуться. Лишь немногие из нас научились сознательно чередовать концентрацию в работе с отвлечением и отдыхом. Регулярно проводите краткий опрос и выясняйте, насколько каждый ученик овладел техникой небольшого индивидуального перерыва, а также насколько соответствуют потребностям группы проводимые вами общие перерывы.

---

<sup>1</sup> Обе книги выпущены издательством Iskopress, Зальцхаузен [Salzhausen]. Русский перевод «Power-Pausen» — «Энергия паузы». М.: Генсзис, 2006.

**Цели**

Часто в процессе учебы мы ориентируемся на четко определенные цели и задачи, в результате чего страдает наша интеллектуальная самостоятельность, наша способность задавать уместные вопросы, любознательность и креативность. Это в значительной степени относится к школьному обучению. После окончания школы подавляющее число подростков продолжают свое образование или вступают на профессиональный путь, будучи интеллектуально несамостоятельными.

В дальнейшем такое положение дел может существенно осложнить жизнь, поскольку сегодня, как никогда, востребованы интеллектуальная самостоятельность и оригинальность.

С одной стороны, данное упражнение имеет диагностическую ценность. Каждый подросток может выяснить, насколько он действительно самостоятельно и творчески способен решить проблему и чему-либо научиться. С другой стороны, упражнение дает хорошее представление о том, как нужно учиться на практике. Так как подросткам предлагается заняться чем-то с виду бессмысленным, им приходится внимательнее наблюдать за своими опытами и самостоятельно постигать, что из всего происходящего можно извлечь.

**Возраст участников:** с 16 лет.

**Продолжительность:** примерно 6 часов.

**Материалы:** для каждого ученика два разноцветных мотка бечевки или пряжи, ножницы, блокнот и карандаш.

**Инструкция**

Я хочу предложить вам сегодня необычное упражнение, которое сам понимаю не полностью. Я только знаю, что оно

дает прекрасную возможность узнать что-то новое, многое понаблюдать, задать себе вопросы и в итоге, возможно, интеллектуально систематизировать собственный опыт и впечатления. Упражнение представляет собой небольшой научный проект, не имеющий на начальном этапе особого смысла. Даже какие-либо возможные результаты или гипотезы очень сложно предугадать.


Каждому из вас предстоит подарить посторонним несколько отрезков бечевки. Вам необходимо будет выйти на улицу и предложить тридцати случайным прохожим отрезок бечевки. При этом каждый из вас получит два разноцветных мотка. Дайте возможность каждому из тех, к кому вы обратитесь, самому решить, какой длины отрезок он возьмет. Запишите, какой цвет выбрал прохожий и какой длины отрезок он взял. Затем сделайте краткие пометки о самом человеке: как он выглядит, во что одет, каков его возраст, манера говорить, мужчина это или женщина и т.д. После того как вы раздарите тридцать отрезков бечевки, вам следует написать небольшой отчет и занести в него ваши наблюдения и выводы. В заключение мы совместно обсудим ваши отчеты и подведем итоги упражнения.

У вас есть 6 часов для выполнения практической и теоретической частей упражнения.

### **Подведение итогов**

- ☐ Насколько мне понравилось упражнение?
- ☐ Какая часть упражнения мне показалась более легкой: практическая или теоретическая?
- ☐ Что я узнал о себе и о других в практической части упражнения?
- ☐ Что я узнал о себе в теоретической части упражнения?
- ☐ Как в ходе данного упражнения проявилась моя интеллектуальная самостоятельность?
- ☐ Какие практические способности и внутренние установки хотел бы я в себе развить исходя из результатов данного упражнения?

- ☐ Как я могу этого добиться?
- ☐ Достаточно ли у меня возможностей для участия в учебных и научных проектах, требующих от меня самостоятельных действий и решений?
- ☐ Что бы я хотел еще сказать?

 **Комментарий.** Проводите это упражнение лишь в том случае, если вам самому интересно узнать результаты или если вы сами будете в нем участвовать. Желательно, чтобы это упражнение положило начало дальнейшим проектам, связанным с обучением на основе исследовательской деятельности.

### Цели

Часто имеет смысл символизировать начало и окончание процесса обучения ритуалами. Таким образом отмечаются основные вехи учебного процесса — поступление в школу, окончание школы — и подчеркивается значение, которое придает обучению общество. К сожалению, слишком часто важные начальные и завершающие этапы длительного учебного процесса никак не обозначаются. Ученик остается предоставленным сам себе и слишком мало вовлекается в психологически необходимый ему коллективный опыт.

В этой связи представляется целесообразным в начале и в конце учебного цикла проводить с группой соответствующие ритуалы, позволяющие подчеркнуть значение учебного процесса, включенность каждого отдельного учащегося в общее дело и облегчить сложный внутренний переход, связанный с началом и окончанием процесса.

Предлагаемое упражнение подходит для окончания курсов, совместных проектов и прочих этапов учебного процесса, имеющих четкие границы. Положительный настрой помогает при расставании.

**Возраст участников:** с 14 лет.


**Продолжительность:** примерно 30 минут.

### Инструкция

В завершение нашей совместной работы я бы хотел предложить упражнение, которое позволит нам еще раз сосредоточиться на том, что было для нас важным, что содействовало нашему учебному процессу. По кругу каждому из вас предоставляется возможность сказать о том, что вам понравилось в курсе в целом, выразить благодарность кому-либо из



сокурсников за помощь. Вы можете рассказать нам, что из того, чему вы научились, было для вас особенно важным, чего вы здесь достигли, и, конечно же, поделиться с нами тем, чем вы больше всего гордитесь. Я хотел бы подчеркнуть, что каждый волен либо выразить свое мнение, либо сказать: «Я воздерживаюсь». Доброволец начинает, затем эстафету подхватывает его сосед слева и так далее.

 **Комментарий.** Важно, чтобы до проведения этого упражнения вы дали группе возможность выговориться, «переварить остатки» — обсудить всяческие претензии, прояснить отношения, устранить накопленное раздражение и т.п. Положительный настрой не должен служить прикрытием для невысказанных отрицательных впечатлений.

### Цели

Это упражнение дает возможность почувствовать значимость каждого участника группы: отводится время на то, чтобы каждый мог рассказать о себе. С другой стороны, оно подчеркивает важность обучения и способность конкретного человека привнести в этот процесс нечто новое и тем самым способствует выработке положительного самоощущения.

**Возраст участников:** с 14 лет.

### Инструкция

В предстоящие недели я хочу дать вам возможность рассказать другим, чему важному вы научились в последнее время. Сосредоточьтесь на каком-то моменте, который является значимым для вас самих и может быть также интересен окружающим. Я предлагаю вам в первую очередь рассказать о том, чем вы занимались за пределами школы, например, о спорте, хобби, о путешествии, прочитанной книге или о чем-то интересном, что вы предприняли совместно с семьей, друзьями и т.д. Важно, чтобы при этом вы могли сказать: «Вот здесь я научился чему-то важному для себя, что пригодится мне в дальнейшем, что будет иметь для меня последствия, о чем я продолжаю думать и сейчас и т.д. Когда я расскажу об этом другим, они смогут лучше понять меня, мои трудности и проблемы, мои интересы. Возможно, это разбудит в них желание заняться чем-то аналогичным или по крайней мере задуматься об этом».

Я думаю, раз в неделю каждый из вас по очереди может рассказывать нам о себе. Воспользуетесь вы этой возможностью или нет — решать вам. Давайте заранее определим, кто из вас хочет воспользоваться этой возможностью и сколько времени понадобится на выступление.


*Целесообразно установить верхний временной предел в зависимости от возраста участников.*

Доброволец должен подумать о том, в какой форме он хочет провести свое выступление: будет ли это просто рассказ, или он оформит свои впечатления в виде альбома, готов ли он ответить дополнительно на вопросы, хочет ли он использовать во время выступления демонстрационные материалы и т.д. На это время он становится руководителем группы. Что вы думаете об этой идее?

*После каждого выступления необходимо краткое подведение итогов.*

### **Подведение итогов**

- ☐ Какую пользу я извлек из этого упражнения, выступив в качестве добровольца?
- ☐ Как я себя чувствовал в роли руководителя группы?
- ☐ Какой контакт установился между выступавшим участником и группой?
- ☐ Узнал ли я от выступавшего что-то важное для себя, что станет для меня стимулом к дальнейшим размышлениям или действиям? Что именно?
- ☐ Что мне понравилось в манере выступления добровольца? Что бы я предпочел сделать иначе?
- ☐ Есть ли у меня самого желание выступить перед группой?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

 **Комментарий.** Эта процедура помогает развить чувство принадлежности к группе, повышает взаимное уважение участников.

### Цели

Во многих классах действуют правила из мира взрослых. Подростки рано начинают соперничать друг с другом за лучшие оценки, за внимание учителя и т.д. Это осложняет формирование столь необходимых подросткам тесных дружеских отношений со сверстниками, и многие из них чувствуют себя в глубине души одинокими, даже если сами себе в этом не признаются.

Вашему вниманию предлагается простое и очень важное упражнение, которое поможет создать в классе атмосферу дружелюбия и взаимопомощи. Каждого подростка побуждают осознанно думать о том, каким образом он может оказать внимание и доставить радость другому.

**Возраст участников:** с 12 лет.

### Инструкция

Я хотел бы предложить вам упражнение, которое поможет каждому из вас быть принятым другими, почувствовать себя как дома. У каждого человека есть потребность, чтобы его принимали таким, каков он есть, со всеми его чувствами и переживаниями. Каждому нужно дружеское понимание. Если при общении с другими людьми нам приходится защищать себя, обороняться, мы расходуем на это слишком много энергии, которой нам потом не хватает для других целей. Чтобы мы чувствовали себя счастливыми, нам требуется подтверждение со стороны окружающих, что мы нравимся и любимы.

Я предполагаю, что вы часто воспринимаете своих одноклассников в качестве конкурентов и следите за тем, кто кого в чем превосходит. Если в основе ваших отношений лежат подобные мысли, это должно быть очень утомительно и вызывать ощущение одиночества. Чтобы немного изменить си-

туацию, я выбрал это упражнение, которое хотел бы в ближайшее время с вами опробовать.


Вам предстоит вытянуть жребий с именем одного из ваших товарищей. Этот одноклассник станет на ближайшие три недели вашим «тайнственным приятелем», — вы должны будете не менее пяти раз сделать ему что-то приятное. При этом действуют следующие правила игры:

1. Вы не должны выдавать себя. Не говорите никому, какой жребий вытянули.
2. Вы сами решаете, каким образом будете делать приятное выпавшему вам по жребию однокласснику: пригласите ли его к себе в гости, предложите помощь, отправите письменное послание или положите в парту какой-нибудь фрукт и т.д. Подарок не должен быть дорогим.
3. Попробуйте выяснить, как ваш подопечный реагирует на проявление вашего дружелюбия. Также подумайте о том, чем вашего подопечного можно больше всего порадовать.
4. Через три недели мы снова соберемся вместе, чтобы подвести итоги первого тура. Тогда каждый узнает, кто беспокоился о его благополучии, и мы можем снова бросить жребий, чтобы приступить ко второму туру.

#### **Подведение итогов (через три недели)**

- ☐ Как справлялись с задачей те участники, которые вытянули по жребию хорошо знакомого им человека, по сравнению с теми, кому достался малознакомый или в чем-то трудный для них одноклассник?
- ☐ Должен ли я к кому-то хорошо относиться и время от времени делать ему приятное?
- ☐ Всегда ли я замечал предназначенные мне сюрпризы?
- ☐ Как я реагировал на проявления дружелюбия по отношению ко мне?
- ☐ Что меня больше всего порадовало?
- ☐ Насколько разнообразными были знаки внимания?

- ☐ Догадался ли я на каком-либо этапе, кто заботился обо мне?
- ☐ Насколько точно соблюдались правила?
- ☐ Узнал ли я что-то новое о своем «тайнственном приятеле»?
- ☐ Узнал ли я что-либо новое о себе?
- ☐ Насколько легко мне сделать подарок?
- ☐ Насколько мне легко принять подарок?
- ☐ Как я оцениваю положение в группе с точки зрения конкуренции?
- ☐ Какие знаки внимания было принято оказывать в моей семье?

 **Комментарий.** Успешность упражнения, зависит от того, как группа воспринимает вас в качестве руководителя, понимают ли и разделяют ли подростки ту систему ценностей, которую вы пытаетесь до них донести. В некоторых группах, чтобы пробудить воображение, имеет смысл начать работу с мозгового штурма, посвященного поиску различных способов доставить другому радость.

Обсудите с подростками, какое количество туров лучше провести: одного явно недостаточно.

**Цели**

Это упражнение дает подросткам возможность обмениваться с другими впечатлениями о том, как они представляют себе свое собственное положение в классе, в чем видят сильные и слабые стороны группы и как воспринимают свои отношения с вами как с преподавателем или ведущим группы.

**Возраст участников:** с 14 лет.

**Продолжительность:** примерно 45 минут.

**Материалы:** бумага для рисования, восковые мелки.

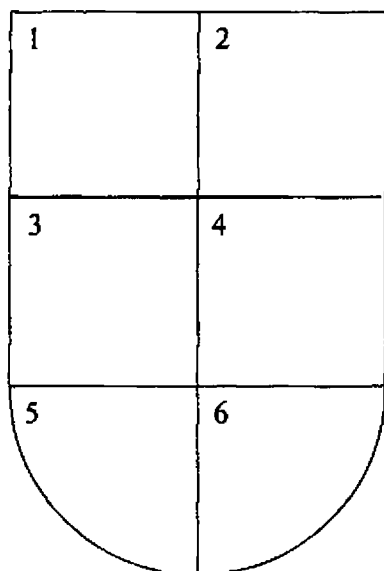
**Инструкция**

Я хочу дать вам возможность поразмышлять о нашем классе. Вы сможете подумать о том, как вы себя чувствуете в классе, какое место занимаете в коллективе, что вы цените и, наоборот, чего вам не хватает, и как вы относитесь ко мне как к вашему преподавателю (ведущему группы).

Вы должны разработать проект герба, состоящего из шести полей. В каждом поле необходимо нарисовать маленькую картинку или символ, выражающие ваше отношение к определенному вопросу. Речь идет о следующем:

1. Как я представляю себе свое положение в классе?
2. Как меня воспринимают одноклассники?
3. В чем я вижу главное преимущество этого класса?
4. В чем я вижу основной недостаток этого класса?
5. Как меня воспринимает преподаватель?
6. Как я воспринимаю преподавателя?

*Напишите эти вопросы на большом плакате рядом с макетом герба. Пронумеруйте шесть нарисованных полей герба.*



Я бы хотел подчеркнуть, что абсолютно не важно, насколько красивы или совершенны в изобразительном плане ваши рисунки. Речь идет только о том, чтобы вы использовали фантазию и творческий подход при ответе на поставленные вопросы. Я думаю, в таком виде ответы будут гораздо более доходчивы, чем если бы вы использовали только слова. Решайте сами, какой формы и размера будет ваш герб, какими цветами вы его раскрасите, будет ли он в виде рисунка, набора символов или подобия комикса. Понятно ли вам задание? У вас есть 30 минут.


Заканчивайте работу и подберите себе партнера, с которым вы хотите обсудить ваш герб. На обсуждение вам отводится 10 минут.

Теперь вернитесь в общий круг. Повесьте свои рисунки на стену. А теперь пройдемся от рисунка к рисунку, посмотрим, что каждый из вас изобразил, а затем все вместе обсудим, что для вас представляется важным.



### Подведение итогов

- ☐ Понравилось ли мне упражнение?
- ☐ На какой вопрос мне было сложнее всего «ответить»?
- ☐ О какой части своего герба я бы с большим удовольствием поговорил?
- ☐ Какая часть моего герба отражает проблему, которую я хотел бы решить?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

 **Комментарий.** Подчеркните особо, что качество изображений значения не имеет, иначе многие будут чувствовать себя скованными, им будет трудно свободно выражать свои мысли в рисунке. По возможности нарисуйте свой собственный герб. Важно, чтобы подростки отобрали в своих рисунках существующие проблемы. Если в ходе упражнения будет затронуто много проблем, полезно обсудить с классом, каким образом эти проблемы можно решить. Если вам не хватит времени на обсуждение всех проблем, перенесите это обсуждение на следующую встречу.

**Цели**

Это упражнение дает возможность руководителю группы в начале работы получить от подростков важную информацию об их потребностях, надеждах, ожиданиях и целях. Оно способствует развитию самостоятельности подростков и повышает готовность к учебе, так как заставляет их размышлять о своих целях и высказывать пожелания о том, как эти цели можно достичь. В конце упражнения необходимо провести переговоры о том, как можно сочетать ваши возможности с пожеланиями подростков и реальными условиями.

**Возраст участников:** с 16 лет.

**Продолжительность:** примерно 45 минут.

**Материал:** Рабочий листок «Готовимся к работе».

**Инструкция**

Для нашей успешной работы важно, чтобы каждый взял на себя свою долю ответственности за достижение цели. А она состоит в том, чтобы в ходе этого курса приобрести достаточно знаний. Моя ответственность — в том, чтобы оказать вам в процессе обучения помощь, обеспечить функционирование класса в качестве единой группы и устранить препятствия для проявления вашей самостоятельности. Кроме того, в мои обязанности входит выполнение предписаний учебного заведения.

Ваша ответственность — включенность в работу, кроме того, вы можете влиять на то, что и как будет изучаться, создавать условия для того, чтобы каждый мог раскрыться и работать с удовольствием.

Для начала заполните опросник. Затем мы обсудим его и определим, какие можно сделать выводы на его основании и


как мы можем в соответствии с высказанными мнениями построить свою работу. Я также заполню этот опросник, с учетом собственных интересов и пожеланий.

*Для ведущего группы 3-й вопрос формулируется следующим образом: «Чего я ожидаю от учащихся?», а 8-й вопрос «Как бы я охарактеризовал свой стиль преподавания?».*

Посмотрите перечень вопросов и скажите, сколько вам нужно времени, чтобы на них ответить.

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ В чем преимущества и недостатки участия учащихся в разработке курса?
- ☐ На какой вопрос мне было сложно ответить?
- ☐ Какой вопрос представляется мне наиболее важным?
- ☐ Насколько совпадают (или не совпадают) ожидания разных участников?
- ☐ Насколько соответствуют ожидания участников требованиям учебного заведения и возможностям преподавателя?
- ☐ Какие выводы, правила и планы необходимо сформулировать?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

 **Комментарий.** Сравните ваши собственные ответы с ответами подростков и одновременно обратите их внимание на обязательные требования учебного заведения. Выработайте с группой реалистичный договор о совместной деятельности. При необходимости можно в ходе мозгового штурма выработать рекомендации, помогающие подросткам учитывать их интересы и стиль учебы (сюда относятся правила, схема распределения времени, учебные пособия, формы работы и т.д.).

## Готововимся к работе

Цель этого опросника — помочь так организовать совместную работу, чтобы она отвечала потребностям учащихся и учебным целям, а также возможностям и интересам преподавателя. В этой связи ответьте на поставленные вопросы как можно точнее.

1. По каким причинам ты решил прослушать этот курс? \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Какой вклад ты сам хочешь внести в процесс обучения? \_\_\_\_\_

---

---

---

3. Чего ты ожидаешь от преподавателя? \_\_\_\_\_

---

---

---

4. Чего ты ожидаешь от самого себя? \_\_\_\_\_

---

---

---

5. Чего ты ожидаешь от других участников? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

6. Какие, с твоей точки зрения, особые темы или вопросы должны быть затронуты в ходе совместной работы? \_\_\_\_\_

---

---

---

7. Чего ты не хочешь ни в коем случае? \_\_\_\_\_

---

---

---

8. Как ты охарактеризуешь свой собственный стиль учебы: как, где, когда и с кем ты учишься лучше всего? \_\_\_\_\_

---

---

---

9. Чего ты хочешь достичь в результате посещения этих занятий? \_\_\_\_\_

---

---

---

10. Прочие замечания: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **47** НЕ МОГУ ИЛИ НЕ ХОЧУ?

(Castillo)

### **Цели**

Часто мы хотим что-то изменить в своем поведении, но у нас не получается сделать это. Нам будет легче справиться с проблемой, если мы попробуем применить один прием: превратим «я не могу» в «я не хочу». При такой простой замене происходят существенные изменения в нашем состоянии: мы перестаем ощущать себя беспомощными, переключаем наше сознание на мысль о том, что мы хозяева своих действий, и сами решаем, от какой формы поведения отказаться, а какую выбрать.

Такая смена позиции может помочь подросткам как в процессе учебы, так и в прояснении отношений с одноклассниками и учителями. До тех пор пока они думают, что существует таинственная внутренняя сила, которая мешает им выучить новые слова, вовремя прийти на урок, высказать свое мнение и т.д., они могут отступать или проявлять агрессию. Как только они научатся говорить «нет», им становится легче в подходящих случаях сказать и «да».

**Возраст участников:** с 14 лет.

**Продолжительность:** примерно 50 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш.

### **Инструкция**

Я хотел бы с вами сегодня поработать над очень сложным вопросом, касающимся возникающих у нас проблем. Возможно, вам будет трудно изменить что-либо в своем поведении. Я имею в виду все те сложности, перед которыми вы чувствуете себя бессильными. Сначала составьте перечень проблем, которые вы испытываете в школе, например: «мне нужно

выучить слишком много новых слов», «уроки алгебры меня бесят», «сидеть в 8 утра в классе — мука» и т.д. У вас на это есть 10 минут.

Теперь преобразуйте все эти предложения во фразы, которые начинались бы со слов «я не могу». Например, предложение «Мне нужно выучить слишком много английских слов» превратится в: «Я не могу выучить столько слов». Соответственно из фразы «Уроки алгебры меня бесят» получится: «Я не могу смириться с тем, что должен посещать уроки алгебры» и т.д. Понятно, что я имею в виду? У вас снова есть 10 минут.

А сейчас во всех предложениях замените слова «я не могу» на «я не хочу» и добавьте причину, по которой вы не хотите, чтобы это происходило. Из предложения «Я не могу выучить столько слов» получится: «Я не хочу учить столько слов». Причиной тому может быть следующее: «Если я стараюсь и тем не менее мало что запоминаю, я вынужден усомниться в своих способностях». Из предложения «Я не могу смириться с уроками алгебры» получится: «Я не хочу смириться с тем, что должен посещать уроки алгебры». Причина может заключаться в следующем: «Если я с этим смирюсь, то вынужден буду признать, что я не уверен в том, что учитель алгебры хорошо ко мне относится, так как у меня нет способностей к математике». Вам дается 15 минут.


А теперь подберите себе партнера, с которым вы хотели бы обменяться мнениями. У вас есть четверть часа на беседу.

Теперь вернитесь в общий круг, чтобы мы могли совместно подвести итоги упражнения.

### Подведение итогов

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Какой из трех этапов мне дался труднее всего?
- ☐ Узнал ли я что-то новое?
- ☐ Задаюсь ли я вопросом, какие конкретные опасения кроются за моим нежеланием посещать уроки?
- ☐ Насколько мне легко однозначно сказать «нет»?

- ☐ Каким образом я выражаю косвенное «нет»?
- ☐ Какую цену мне приходится платить за прямое или косвенное «нет» на уроках по разным предметам?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

 **Комментарий.** Это непростое упражнение, требующее серьезной внутренней работы. Необходимо дать понять подросткам, что осознание сложной внутренней взаимосвязи не ведет к автоматическому решению проблемы. Преимущество, скорее, состоит в том, что каждый может искать новые и более действенные стратегии, чтобы справиться с трудностями.



**Цели**

Это увлекательное упражнение помогает каждому лучше понять, каким его видят другие. Одновременно участникам предоставляется возможность основательно задуматься о том, как они сами воспринимают других членов группы и какие они видят в них особенности. Упражнение дает возможность прояснить обстановку в группе и повышает сплоченность класса.

**Возраст участников:** с 14 лет.

**Продолжительность:** примерно 80 минут.

**Материалы:** два больших листа упаковочной бумаги, несколько коробок масляных мелков.

**Инструкция**

Я хотел бы предложить вам поучаствовать в упражнении, где каждый из вас получит возможность изобразить, какими ему представляются другие участники. Кроме того, каждый узнает, каким он сам представляется другим. Для этого вам необходимо разделиться на две одинаковые по количеству участников группы. Одна группа может собраться у окна, другая — у двери.

Осмотрите в своей группе. Довольны ли вы своей командой или хотели бы что-то изменить? Если недовольны, то можете поменяться местами с кем-либо из другой группы.

Теперь я вам скажу, в чем заключается задание. Каждая группа должна нарисовать другую группу. На рисунке необходимо изобразить всех участников, причем в символическом виде. Подберите для каждого члена другой группы подходящий символ, который его характеризует. Например, уче-

ника, который отличается особо глубокими выступлениями, можно изобразить в виде буровой вышки, того, кто отличается особым свободолобием, — в виде орла. То есть вам надо сначала определить, в чем вы видите отличительные особенности каждого члена противоположной группы, а потом решить, каким образом вы можете это представить.

Вам необходимо работать в команде, согласовывать ваши идеи и способ их изображения на бумаге. Подумайте также о том, в каком порядке вы будете располагать отдельные символы. Этим вы также можете кое-что выразить. Пожалуйста, не делайте на рисунке никаких подписей. Другая группа должна будет догадаться, кто где изображен.

Вы поняли, в чем заключается задание? У вас есть на его выполнение час.

*Лучше, чтобы группы работали в разных помещениях.*

Теперь вернитесь в общий круг. Одна из групп кладет свой рисунок на пол, а члены другой группы собираются вокруг рисунка. Тот, у кого возникли догадки по поводу того, где он изображен, должен сообщить об этом и, если сможет, обосновать свое предположение. Авторы рисунка сначала не должны говорить, правильна ли догадка. На то, чтобы определить, кто где изображен, отводится 10 минут.


А теперь участники группы, которая нарисовала рисунок, расскажут нам, кого и как они изобразили и что при этом имели в виду. (10 минут)

*Повторите эту процедуру со второй группой, а потом подведите итоги.*

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Легко ли я смог себя узнать?
- ☐ Каким меня видит группа?
- ☐ На какие черты моего характера обратили внимание участники?

- ☐ Какие чувства я испытал при виде того, как меня изобразили? Согласен ли я с этим? Разочарован ли я?
- ☐ Какова была наша совместная работа в подгруппе?
- ☐ Насколько легким или сложным оказалось для нас задание?
- ☐ Как нам удалось договориться?
- ☐ Каким образом мы разделили обязанности в группе?
- ☐ Узнал ли я что-то новое о себе?
- ☐ Узнал ли я что-то новое о ком-то другом?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

 **Комментарий.** Объясните участникам, что качество рисунков не так важно, приветствуются фантазия и умение воплощать идеи в образы.

### Цели

Это упражнение помогает вам, помимо неформальной обратной связи (когда ученик во время занятия кивает или качает головой, улыбается, выражает удивление или делает краткие замечания), получить и формальную обратную связь о том, как ученики относятся к содержанию и форме проведения занятий. Чтобы ученики откровенно с вами сотрудничали, необходимо в начале следующего занятия обсудить их послания и сделать конструктивные выводы. Используйте этот прием в течение пяти последних минут занятия.


**Возраст участников:** с 12 лет.

**Продолжительность:** примерно 5 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш.

### Инструкция

Я хотел бы, чтобы последние пять минут этого урока вы посвятили его краткому анализу. Мне интересно знать, как вы оцениваете содержание сегодняшнего занятия, насколько вас устраивают формы работы, что вы думаете о темпе проведения занятия, осталось ли что-то, чего вы не поняли, и т.д. Изложите мне ваши мысли в «телеграмме», количество слов в которой не должно превышать одиннадцать. Я внимательно изучу ваши послания, чтобы на следующем уроке мы совместно обсудили, что и как можно улучшить. Вы можете подписать «телеграммы» или сдать их анонимно — как хотите. Начинайте! У вас есть 5 минут.

 **Комментарий.** Этот прием будет эффективным лишь в том случае, если применять его регулярно и проводить последующее обсуждение так, чтобы в результате качество совместной работы действительно улучшалось.

### Цели

С помощью этого упражнения учащиеся могут дать понять, кто из них и в какой степени берет на себя ответственность за свое обучение в школе. Они смогут поговорить о том, в чем они видят собственную ответственность и ответственность других — учителя, соучеников и родителей.

Упражнение помогает подросткам в процессе взросления брать на себя все больше ответственности за собственное поведение.

**Возраст участников:** с 14 лет.

**Продолжительность:** примерно 30 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш.

### Инструкция

Я хотел бы предложить вам подумать сегодня о том, кто несет ответственность за вашу учебу. Чтобы результат ваших размышлений был наглядным, мы отобразим его на бумаге. Нарисуйте, пожалуйста, круг. Весь круг в целом обозначает ответственность за процесс вашего обучения в классе. Задайтесь вопросом, какая часть этой ответственности ложится лично на вас, какая — на учителя? Подумайте также о том, разделяют ли эту ответственность другие люди, например, родители, соученики или кто-то еще. В соответствии с вашими представлениями о степени ответственности разных сторон разделите круг на сектора разной величины. Вам понятно задание? *Нарисуйте на доске соответствующий пример и объясните его.* У вас есть 5 минут.

Теперь для всех разделяющих ответственность сторон напишите, за что конкретно, с вашей точки зрения, они несут


ответственность. К примеру, можно написать так: «Мои родители отвечают за то, чтобы дома у меня было место для подготовки уроков». Или вы можете написать: «Учитель отвечает за то, чтобы я видел мир не только глазами моих родителей». А кто-то из вас, к примеру, напишет: «Мои одноклассники несут ответственность за то, чтобы я себя в классе хорошо чувствовал». На эту часть задания вам отводится 10 минут.

А сейчас разбейтесь на группы из четырех человек. Сравните ваши представления и определите, что в них общего и чем они различаются. На обсуждение у вас есть четверть часа.

Вернитесь в общий круг. Каждая группа должна вкратце рассказать о своей работе.

### Подведение итогов

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Отношусь ли я к тем участникам, которые четко осознают свою ответственность за учебу?
- ☐ За что мне сложно взять на себя ответственность?
- ☐ Не перекладываю ли я на других ту часть ответственности, которая должна полностью лежать на мне?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

 **Комментарий.** Важно, чтобы вы как можно более реалистично обсудили с учениками, кто за что отвечает. Кроме того, было бы хорошо через определенное время совместно проверить, кто как справляется со своей долей ответственности.

## 51 ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

(Hawley)

### Цели

Упражнение способствует углублению понимания между учителем и учащимися. Ученики могут высказать свое представление о том, какими должны быть цели преподавателя в процессе обучения. Учитель сможет прояснить для себя, какие цели соответствуют его личным потребностям, а какие — его роли учителя.

**Возраст участников:** с 16 лет.

**Продолжительность:** примерно 40 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Цели обучения».

### Инструкция

Я бы хотел поговорить с вами о том, какие цели, с вашей точки зрения, должна преследовать учеба и какие цели особенно близки лично мне. Возможно, мы сможем лучше ладить друг с другом, если каждый будет больше знать о другом и каждый попытается считаться с пожеланиями другого. Я подготовил Рабочий листок, который вам необходимо заполнить в ближайшие 20 минут.

*Используйте это время, чтобы определить ваши собственные цели и распределить их по степени важности. Кроме того, попытайтесь выделить пять целей, которые, с вашей точки зрения, наиболее часто высказываются учениками.*

Вернитесь в общий круг. Давайте сначала посмотрим, какие цели представляются вам наиболее важными, а затем сравним ваши цели с моими. Каждый по кругу скажет, какую цель он поставил во главу своего списка.

А теперь я предлагаю каждому по очереди изложить пять основных целей, чтобы мы могли определить, какие цели вам всем представляются наиболее важными, какие из них встречаются чаще всего. *Подготовьте соответствующий перечень.*


Теперь я хочу вам сказать о том, какие цели я считаю важнейшими для себя лично.

Есть ли среди вас кто-нибудь, чьи предположения о моих целях оказались верными?

*В заключение обсудите с учащимися, каким образом обе стороны могут себе представить выполнение пожеланий другой стороны.*

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Какие пять целей звучали чаще всего?
- ☐ В какой степени цели класса сопоставимы с целями учителя?
- ☐ Насколько точно я смог прочувствовать цели учителя, соответственно и других учеников?
- ☐ Какие практические шаги могут предпринять учитель и ученики, чтобы все они смогли достичь своих целей?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

 **Комментарий.** Чем старше учащиеся, тем более они готовы вести разговор о целях. При этом чем более откровенно говорит о своих целях одна из сторон, тем большей откровенности она ожидает от другой стороны.



## **Цели обучения**

Ниже приводится список целей, которые я могу ставить перед собой в процессе ведения занятий:

1. Пробудить интерес к предмету обучения, увлечь учеников.
2. Помочь учащимся мыслить аналитически и научиться выполнять сложные задания.
3. Помочь ученикам в решении личных проблем.
4. Обеспечить овладение учащимися необходимыми для данного предмета навыками.
5. Способствовать формированию у учащихся положительного представления о себе.
6. Осуществлять индивидуальный подход к каждому ученику.
7. Способствовать развитию творческого подхода у учащихся.
8. Обеспечивать тишину и порядок в классе.
9. Выявлять проблемы каждого ученика и оказывать поддержку.
10. Предоставлять возможность для проявления инициативы и ответственности учащихся.
11. Развивать эстетические способности учащихся.
12. Содействовать развитию собственных ценностных представлений учащихся.
13. Преподавать так, чтобы учащиеся считали меня хорошим специалистом.
14. Вести себя так, чтобы учащиеся хорошо ко мне относились.
15. Держаться так, чтобы пользоваться авторитетом у учеников.

Если в этом списке отсутствует что-то важное, ты можешь дополнить его.

16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_

Теперь выбери пять целей, которые ты считаешь наиболее важными, и расположи их в порядке убывания важности, пронумеровав от 1 до 5.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Поставь себя на мое место и выбери пять целей, которые тебе представляются наиболее важными для меня. Расположи их в порядке убывания важности.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Цели**

Эта процедура дает возможность и учащимся, и вам за несколько минут получить представление о том, насколько уверенно чувствует себя каждый в классе.

**Возраст участников:** с 14 лет.

**Продолжительность:** примерно 5 минут.

**Инструкция**

Давайте попробуем сегодня выяснить, какой вам представляется в настоящее время атмосфера в классе. Для этого я предлагаю вам задать себе вопрос: насколько я уверен в себе, находясь в этом окружении? Чувствую ли я себя, к примеру, достаточно уверенно, чтобы сказать, что мне нравится или не нравится в поведении одноклассников или учителя? Чувствую ли я себя достаточно уверенно, чтобы высказать мнение, не разделяемое другими? Чувствую ли я себя достаточно уверенно, чтобы сказать, что я чего-то не понял? Чувствую ли я себя достаточно уверенно, чтобы не бояться совершать ошибки? Чувствую ли я себя достаточно уверенно, чтобы сказать «нет», если я не хочу чего-либо делать?


Чтобы вы могли сосредоточиться на этих вопросах, закройте глаза. Представьте себе шкалу от 1 до 10 и определите, какому уровню соответствует ваше нынешнее чувство уверенности. 10 соответствует полной уверенности, а 1 — сильной неуверенности. Соответствуют ли ваши ощущения одному из крайних показателей шкалы или какому-то промежуточному уровню? Когда вы внутренне определитесь, поднимите, не открывая глаз, соответствующее количество пальцев. Я дождусь того момента, когда все поднимут руки, и скажу вам, что можно открыть глаза...

А сейчас откройте глаза и посмотрите, насколько уверенно чувствует себя в классе каждый из вас.

Теперь по очереди назовите цифру, которая отражает степень вашей уверенности, и, если вы готовы, коротко изложите основания для такой оценки.

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Насколько выбранная оценка соответствует моему ощущению уверенности в классе?
- ☐ Что могло бы способствовать повышению моей уверенности в себе?
- ☐ Чья оценка меня удивила?
- ☐ Как я могу помочь другим почувствовать себя увереннее?
- ☐ Есть ли связь между чувством уверенности и учебой? Какая?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

 **Комментарий.** Этот прием можно использовать и для прояснения других вопросов, имеющих значение для атмосферы в классе, например: насколько я чувствую себя принятым в коллектив? Насколько в нашем классе ценится творческий подход? Приветствуется ли проявление инициативы? Могу ли я лично на что-то повлиять?

## Глава III

### РАБОТА И ДОСУГ

#### **53** ПИСЬМО МОЕМУ БУДУЩЕМУ РУКОВОДИТЕЛЮ (Vopel)

##### **Цели**

Это упражнение поможет подросткам осознать, какой вид профессиональной деятельности их привлекает, какими необходимыми для этой работы навыками они уже обладают, чего они ожидают от своего будущего руководителя и от трудовой деятельности. При помощи этого упражнения подростки смогут более четко понять, какого уровня они достигли в своем профессиональном развитии и как они хотят развиваться дальше. Кроме того, они смогут подготовиться к составлению заявления о приеме на работу или к взыскательному собеседованию, обдумав три важных вопроса: что я умею? что бы я хотел получить? что я могу предложить?

**Возраст участников:** с 16 лет.

**Продолжительность:** примерно 60 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш.

##### **Инструкция**

Сегодня вам предстоит оценить свой нынешний уровень профессиональной компетентности и одновременно заглянуть в будущее.

Представьте себе, что вы хотели бы устроиться на новую работу и вам с этой целью необходимо написать письмо вашему будущему начальнику. В письме должны быть отражены следующие аспекты:

1. Характер работы, на которую вы претендуете.
2. Основные личные и профессиональные качества и навыки, которыми вы обладаете для успешного выполнения данной работы.
3. Ваши ожидания от нового руководителя, ваши надежды, связанные с новой работой.
4. Вклад, который вы сами готовы внести в общее дело, ответственность, которую вы готовы на себя взять.

*Напишите эти четыре пункта на видном месте.*

Вы поняли, в чем заключается задание? У вас есть полчасика на то, чтобы написать такое письмо.

А теперь подберите себе партнера, с которым вы хотели бы обменяться мнениями.


Прочтите друг другу свои письма и обсудите, что вам понравилось в письме-презентации вашего партнера, чего в нем не хватает и что вам не понравилось. Для обсуждения у вас есть 20 минут.

Теперь вернитесь в общий круг. Кто хочет прочитать нам свое письмо, адресованное новому руководителю?

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне упражнение?
- ☐ Какая часть задания далась мне легко? С чем мне было сложно справиться?
- ☐ Чем отличается желаемый вид деятельности от того, что я делаю сейчас?
- ☐ Сформулировал ли я свои ожидания, касающиеся дальнейшего профессионального развития?
- ☐ Отразил ли я в письме прямо или косвенно свои слабые стороны и недостатки?
- ☐ Настроен ли я учиться в течение всей жизни?

- ☐ Насколько легко мне было описывать свои сильные стороны?
- ☐ Насколько четкую обратную связь я получаю в настоящее время от моих коллег и руководства о моих профессиональных и личных достоинствах и недостатках?
- ☐ Как прошло мое первое собеседование о приеме на работу?
- ☐ Когда предположительно мне предстоит пройти следующее собеседование?
- ☐ Какое письмо мне больше всего понравилось?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

 **Комментарий.** В заключение вы можете провести ролевую игру, предложив кому-то из подростков играть роль соискателя на рабочее место, а кому-то — работодателя. Желательно, чтобы при подготовке к ролевой игре «начальник» получил какое-то представление об отрасли, характере деятельности предприятия и искомой вакансии.

**Цели**

Это упражнение поможет подросткам осознать, какие аспекты их работы, какие особенности профессионального окружения являются для них главными. Символическая форма упражнения дает подросткам возможность творчески подойти к его выполнению. Эта процедура может послужить отправной точкой для последующего более глубокого анализа различных проблем и аспектов профессиональной жизни.

**Возраст участников:** с 16 лет.

**Продолжительность:** примерно 70 минут.

**Материалы:** для каждого участника — большой лист бумаги, разноцветные масляные мелки и фломастеры.

**Инструкция**

Я предлагаю вам со стороны посмотреть на тот профессиональный мир, в который вы включены, и составить карту вашего «рабочего ландшафта». Для этих целей возьмите по большому листу бумаги, а также разноцветные мелки и фломастеры.

Географические карты выполняют разнообразные функции. Они помогают нам определить, как можно добраться до определенного места и какие препятствия предстоит преодолеть на пути из пункта А в пункт Б. Они показывают, где находятся плодородные и неплодородные земли, достопримечательности и неинтересные участки пути. Но прежде всего они дают нам общую картину, такой обзор, которого мы не имели бы, если бы находились в какой-то точке ландшафта.

Это задание поможет вам с высоты птичьего полета взглянуть на то, что является для вас важным в рабочей среде.



Выберите сами масштаб и площадь, в пределах которой вы будете работать. Решите сами, хотите ли вы представить всю организацию или только тот отдел, в котором работаете. Нарисуйте побережье и границы, обозначьте горы и долины, озера и реки, пустыни и леса, города и деревни. Дайте им названия. Например, вы можете изобразить горную гряду с пятью вершинами и подписать: «Это наше правление». Можно нарисовать остров и надписать под ним: «Это учебная мастерская», а под сооружением через реку — «Мост, связывающий наш цех с головным предприятием».

Вы можете населить ваш ландшафт людьми, животными, засадить растениями, обозначить погоду и климат в отдельных его частях, а также изобразить природные изменения, уже происшедшие или грядущие. Понятно ли, что я имею в виду?

В любом случае изобразите ваше собственное место в этом ландшафте и ваше непосредственное окружение. На выполнение этого задания у вас есть полчаса.

А теперь внимательно посмотрите на готовую картину. Какое впечатление производит на вас ландшафт? Какое слово, предложение или символ может передать главную тему вашего рисунка? (3 минуты)

Теперь спросите себя, что вас больше всего радует в этом рисунке? (2 минуты)

Что вызывает у вас, скорее, неприятные ощущения? (2 минуты)

В заключение подумайте, что бы вы хотели изменить в рисунке, если бы это было возможно? (3 минуты)

А теперь разбейтесь на пары или на тройки, чтобы обменяться мнениями. Организуйте обсуждение так, чтобы у всех было одинаковое количество времени для представления себя и своего «ландшафта». Цель вашего обсуждения — научиться делиться своими мыслями, постараться лучше понять друг друга и почувствовать индивидуальность восприятия каждым своей рабочей среды. Расскажите о самых важных элементах «ландшафта», поясните, что они для вас значат и какие вызывают у вас мысли и ассоциации. (30 минут)

Теперь вернитесь в общий круг. Пусть каждый из вас вначале коротко скажет, какие мысли крутятся сейчас у него в голове и в каком настроении он находится.

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Какая часть задания далась мне легко? С чем мне было сложно справиться?
- ☐ Каким образом я до сих пор получал представление о моем рабочем окружении?
- ☐ Что я могу сделать, чтобы еще лучше знать и понимать коллег?
- ☐ При каких условиях я смог бы чувствовать себя на работе еще лучше?
- ☐ Откуда я черпаю важную информацию?
- ☐ Кто является для меня источником разного рода информации?
- ☐ Как бы я озаглавил свою карту?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

### Цели

Задача этого упражнения — ознакомить участников с широким кругом различных установок по отношению к работе и способствовать тому, чтобы они задумались над вопросом, какие скрытые, неосознанные цели они преследуют, занимаясь своей работой.

Когда человек ясно осознает свои мотивы, ему проще размышлять над тем, какие последствия его могут ожидать, с какими возможностями и опасностями ему следует считаться. В таком случае его духовное развитие протекает более гладко. Очень важно, чтобы молодые люди осознали, что необходимо учиться всю жизнь. Только тогда они смогут избежать слишком раннего необдуманного выбора профессии, который может завести их в тупик.

**Возраст участников:** с 18 лет.

**Продолжительность:** примерно 1 час.

**Материалы:** Рабочий листок «Для чего я работаю?».

### Инструкция

Сегодня вы должны будете поразмышлять о том, по каким причинам вы работаете и какие цели при этом преследуете. Когда я понимаю, что мне нужно, я могу проверить, правильно ли я выбрал место работы, смогу ли я, находясь здесь, достичь своих далеко идущих целей. Кто-то, например, хочет получить власть, стать влиятельным менеджером — в этом случае он должен позаботиться о том, чтобы вовремя оказаться в том отделе компании, который обладает наибольшим влиянием.

Знание своих устремлений расширяет наши возможности, помогает преодолевать односторонность развития и избе-

гать связанных с этим опасностей. Если я, например, понимаю, что мне важно, чтобы благодаря моей работе мной восхищались, я должен осознавать и то, что я таким образом делаю себя сильно зависимым от реакции других. И возможно, мне следовало бы бороться за столь важное для меня расположение со стороны друзей, а не со стороны коллег на рабочем месте. Понимаете ли вы, что я имею в виду?

Я приготовил Рабочий листок, который вы должны заполнить за 30 минут.

Теперь вернитесь и разделитесь на группы из четырех человек. Поговорите друг с другом о том, как выглядят ваши основные цели и к каким соображениям вы пришли. На обмен информацией вам предоставляется 30 минут.

Перед тем как мы подведем итоги, пусть каждый из вас скажет о том, в чем заключается его основная внутренняя установка по отношению к работе на данный момент.

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Есть ли пункты в Рабочем листке, которые я не понял?
- ☐ Узнал ли я что-то новое?
- ☐ Как прошел обмен информацией в подгруппах?
- ☐ Какие три основные цели выбрал бы мой отец (моя мать, мой руководитель)?
- ☐ Насколько я удовлетворен своей внутренней установкой по отношению к работе?
- ☐ На что я хотел бы обращать внимание в будущем?
- ☐ Хотел бы я заняться чем-либо другим?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

## Для чего я работаю?

Ниже приведены задачи и цели, к которым мы часто стремимся, занимаясь нашей работой. Прочти перечень от начала до конца и постарайся понять, что имеется в виду.

Я работаю:

- ☐ чтобы завоевать уважение других: я хочу, чтобы они признали мои способности и результаты моего труда;
- ☐ чтобы мной восхищались: я хочу, чтобы другие радовались моей работе, чтобы они удивлялись и считали меня «классным»;
- ☐ чтобы мной гордились: я хочу иметь возможность сказать: «Это моя работа. Это я сделал»;
- ☐ чтобы не испытывать чувства вины: я говорю себе: «Если я буду много и напряженно работать, полностью выкладываться, тогда моя совесть может быть спокойна»;
- ☐ чтобы общаться на равных с коллегами: я чувствую себя при этом более взрослым и самостоятельным, чем дома;
- ☐ чтобы достичь определенного уровня: тогда я смогу позволить себе вещи, которые для меня важны;
- ☐ чтобы выжить: я хочу обеспечить себе пропитание и крышу над головой;
- ☐ чтобы одержать победу: благодаря трудовым успехам я хочу получить преимущество перед своими конкурентами, обогнать их;
- ☐ чтобы быть частью стабильной структуры с установленным порядком: без жестких рамок и определенных производственных целей и процессов я бы себя чувствовал неуверенно и беспомощно;
- ☐ чтобы удовлетворить свое любопытство и жажду перемен: мне нравится разрабатывать новые идеи и проекты, а внедрять и доводить их до конца могут другие;
- ☐ чтобы отвлечься: когда я интенсивно работаю и выматываюсь, я могу отстроиться от беспокойных и неприятных мыслей и чувств, прежде всего от печали и негативных переживаний;

- ☐ чтобы чувствовать себя более уверенно: мне нравится, когда признанные авторитеты говорят мне, что надо делать, мне не нравится принимать на себя полную ответственность за выполнение какого-либо задания;
- ☐ чтобы иметь власть: я хочу указывать другим, что им надо делать, и контролировать выполнение заданий.

Отметь те пункты, которые так или иначе отражают твои цели. Затем проранжируй их. Присвой тому утверждению, которое наиболее соответствует твоей установке, порядковый номер 1, следующему — номер 2 и так далее.

Посмотри внимательно на первые пять утверждений и припомни для каждого из них ситуации, в которых эти внутренние установки определяли твоё поведение. Кратко опиши их.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Просмотри свой список ещё раз и задай себе следующие вопросы:

- Какие из помеченных тобой установок ты бы хотел сохранить, усилить, ослабить и от каких ты бы хотел отказаться?
- Есть ли в списке другие установки, которые ты хотел бы перенять?

**Цели**

Наше самочувствие на работе во многом зависит от того, как мы воспринимаем наших коллег и руководителей, как мы реагируем на их поведение и отношение. Обычно мы чувствуем себя хорошо тогда, когда окружены людьми, которые разделяют наши взгляды, нашу систему ценностей, которые дополняют нас интеллектуально и духовно.

Упражнение поможет подросткам понять, какие личностные особенности их коллег по работе затрудняют общение и взаимодействие. Оно побудит их задуматься о том, каким образом можно ладить с трудными коллегами, и сделать шаг от негатива к позитиву. Подростки смогут сосредоточиться на тех качествах, которыми, по их мнению, должны обладать раздражающие их в настоящий момент коллеги.

Необходимо способствовать тому, чтобы от жалоб на коллег они перешли к размышлениям о том, какой климат в рабочем коллективе их устроил бы.

**Возраст участников:** с 16 лет.

**Продолжительность:** 75 минут.

**Материал:** Рабочий листок «Климат в коллективе».

**Инструкция**

Сегодня нам предстоит поразмышлять о том, каким образом можно ладить с трудными коллегами и руководителями. Для этого надо сначала определиться, какая манера поведения и какие качества других нам особенно неприятны.

Я подготовил Рабочий листок, на заполнение которого вам дается 30 минут.

Теперь разделитесь на группы из четырех человек и расскажите друг другу о том, какие качества вы включили в первую десятку. Затем обсудите следующие вопросы:

— Что я могу сделать для того, чтобы спокойнее относиться к тяжелому, неприятному для меня поведению окружающих?

— Что я могу сделать, чтобы окружающие частично изменили свою манеру поведения?

— Что мне нужно сделать, чтобы найти такое рабочее место, где как можно больше коллег и руководителей обладали бы выбранными мной качествами?

*Запишите эти вопросы на видном месте.*


У вас есть на обсуждение 45 минут.

*В заключение все группы расскажут о своих ответах на вопросы.*

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Узнал ли я что-то новое о себе?
- ☐ Насколько я готов терпимо относиться к недостаткам окружающих?
- ☐ Насколько я склонен использовать чужие недостатки для оправдания собственных проблем?
- ☐ Способствует ли мое нынешнее рабочее окружение моему дальнейшему развитию?
- ☐ Насколько я склонен пассивно терпеть неблагоприятное окружение?
- ☐ Что я могу сделать для борьбы с собственными недостатками?
- ☐ Что я могу сделать для дальнейшего развития моих достоинств?
- ☐ Какие у меня есть соображения по поводу того, как способствовать дальнейшему развитию положительных качеств моих коллег?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?



 **Комментарий.** Если вы увидите, что размышления о тяжелых и неприятных чертах — как своих собственных, так и окружающих — приводят подростков в уныние, можно прибегнуть к следующему приему: пусть каждая подгруппа подготовит маленькую инсценировку, в которой выступят все четверо участников. Каждый должен в утрированной форме представить одно из самых неприятных, с его точки зрения, качеств. Смысл идентификации с неприятными качествами других можно описать следующим образом: «Я смогу на собственном примере рассмотреть неприятное мне качество с другой точки зрения — возможно, я пойму, что мне это качество также свойственно, кроме того, я смогу найти в отрицательном качестве какие-то положительные стороны (например, в лени — необходимость в отдыхе) и, таким образом, более терпимо к нему относиться».

## Климат в коллективе

В таблице в левом столбце приведены качества и особенности поведения, которые многими воспринимаются как неприятные, а в правом столбце — то, что, как правило, оценивается положительно. Сначала прочтите внимательно все противоположные пары.

Не нравится, когда коллеги:	Нравится, когда коллеги:
Манипулируют	Прямо и искренне выражают свои желания
Бывают скучными и надоедливыми	Могут увлечь за собой
Лодырничают и увиливают от работы	Впрягаются в работу и помогают другим
Всегда серьезные	Обладают чувством юмора
Считают, что возможна только одна точка зрения	Признают право на существование разных точек зрения
Некомпетентные	Компетентные
Ненадежные	Надежные
Ригидные	Гибкие
Настроены на жесткую конкуренцию	Настроены на поддержку и взаимопомощь
Слишком трусливы, чтобы самостоятельно что-то предпринять	Способны на самостоятельные действия
Действуют строго по инструкции	Готовы пойти на риск
Нечуткие, бестактные и грубые	Деликатные, ценят чувства и воображение
Излишне критичны по отношению к людям	Подбадривают и поддерживают других
Легко поддаются манипулированию	Понимают, что именно им нужно

<b>Не нравится, когда коллеги:</b>	<b>Нравится, когда коллеги:</b>
Ни на что не способны	Дельные и умелые
Работают «как лошади», трудо-голики	Умеют останавливаться, чтобы осмыслить и проанализировать происходящее
Высокомерные	Относятся к другим, как к равным себе
Смеются надо мной	Смеются вместе со мной
Слишком много болтают	Могут держать язык за зубами
Постоянно говорят только о себе	Умеют слушать других
Бездумно верят авторитетам	Принимают решения только на основе собственного анализа ситуации
Пессимисты	Реалисты
Работают всегда очень медленно	Умеют работать в нужном темпе
Поверхностные	Обстоятельные
Авторитарные, проявляют силу только по отношению к слабым	Могут прогнать более сильным и влиятельным
Не заботятся о своем здоровье	Уделяют внимание своему здоровью
Считают, что уже все знают	Любознательны и любознательны, готовы учиться у других
Нерешительные	Решительные
Подобно флюгерам, делают только то, что от них ожидают	Отстаивают то, что думают и чувствуют
Упрямые	Открытые и восприимчивые к чужому мнению
Недисциплинированные	Подчиняются правилам, могут управлять собой
Недоброжелательные	Тактичные и внимательные
Молчаливые и скрытные	Открытые и откровенные
Жалеют только себя	Внимательны к другим
Не уважают других	Видят в других личность
Оказывают давление и ограничивают свободу действий других	Позволяют каждому работать в своем темпе и предоставляют свободу действий
«Самодуры»	Справедливые

<b>Не нравится, когда коллеги:</b>	<b>Нравится, когда коллеги:</b>
Сентиментальные и восторженные	Чуткие, но спокойные
Выскочки	Скромные
Подобострастные	Уверенные в себе
Постоянно тревожные	Внутренне уравновешенные
Недоверчивые	Доверчивые
Угрюмые	Радостные
Никогда не протянут руку помощи	Готовы помочь
Неорганизованные	Организованные, но не педантичные
Многословные. всегда ходят вокруг да около	Говорят по существу
Перфекционисты, не прощают ошибок ни себе, ни другим	Дают право на ошибку как себе, так и другим, учатся на своих ошибках

Дополни список качествами, которые отсутствуют.

Выбери теперь из левой части списка десять качеств, которые доставляют тебе больше всего проблем в рабочем коллективе. Выпиши эти десять пунктов. Теперь выбери десять наиболее позитивных качеств и выпиши их.

	<b>Что в коллегах и начальстве меня больше всего беспокоит:</b>	<b>Что в коллегах и начальстве мне больше всего нравится:</b>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Часто в других нас раздражает то, что нам не нравится в самих себе. Можешь ли ты среди десяти выбранных тобой пунктов из левой части списка найти такие черты, которые раздражают тебя в самом себе? Какие это черты?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Какие из десяти выбранных тобой положительных качеств относятся в наибольшей степени к тебе самому?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Цели**

Существует простая и одновременно действенная модель: человека можно представить как систему из трех составляющих: головы, сердца и тела. Они связаны между собой и могут работать более или менее слаженно либо, наоборот, разбалансированно. В разных жизненных ситуациях на первый план выходит одна из систем: когда мы работаем, доминирует голова; когда испытываем любовь, преобладает сердце, когда заняты физическим трудом — тело, и т.д.

Достижение баланса между отдельными системами — непростая задача.

Это упражнение поможет подросткам понять, какую роль каждая из трех систем играет в повседневной жизни и как их собственная жизнедеятельность выглядит с этой точки зрения.

**Возраст участников:** с 16 лет.

**Продолжительность:** примерно 1 час.

**Материалы:** большой лист упаковочной бумаги для каждого участника, фломастеры или разноцветные мелки

**Инструкция**

Сегодня я хочу предложить вам поразмышлять о своей работе необычным образом. Как правило, когда мы сталкиваемся с проблемой, мы задействуем голову. Сегодня я хочу, чтобы вы обязательно подключили еще и сердце как вместилище чувств, и тело как основу жизни. Это три основные системы.

Возьмите по большому листу упаковочной бумаги, мелки или фломастеры и разойдитесь по комнате.

Сначала изобразите на бумаге себя — вид спереди, причем как можно крупнее. Используйте различные цвета. Не забудьте нарисовать все важные части тела и подчеркните его особенности. Качество рисунка не имеет значения. Важно, чтобы вы при рисовании занялись собой и создали, так сказать, своего двойника. На выполнение этого задания у вас есть 15 минут.

Теперь нарисуйте крупно и отчетливо ваше сердце и на свободном месте напишите ваше имя, сегодняшнюю дату и тему рисунка: «Что о моей работе говорят голова, сердце и тело?»

Возьмите тонкий фломастер и сядьте перед рисунком. Начните с одной из частей модели — головы, сердца или тела — и идентифицируйте себя с ней. Например, если вы сначала выберете сердце, тогда скажите себе, например, следующее: «Я Машино сердце. Я хочу рассказать о том, что я чувствую, когда Маша работает. Когда она утром идет на работу, я неспокойно и волнуюсь — а вдруг сегодня снова произойдет стычка с начальником? Я хочу, чтобы руководитель вспомнил то время, когда он сам еще ходил в учениках. Часто я чувствую себя одиноко, а иногда Маша даже не замечает, что я есть...» Напишите важнейшие комментарии сердца на вашем рисунке.


Поочередно идентифицируйте себя с каждой из трех систем: с головой, сердцем и телом — и напишите, что каждая из них думает о вашей работе, что она отмечает и что ощущает. Представьте себе, будто каждая из частей обладает собственным сознанием, собственным голосом, собственными мыслями и чувствами. У вас есть полчаса.

Выберите себе партнера, с которым вы хотели бы обсудить свой рисунок. Сядьте вместе и обменяйтесь своими мыслями. (20 минут)

Теперь вернитесь в общий круг. Сначала каждый из вас должен по очереди рассказать, что его занимает в настоящее время, в каком он находится настроении и физическом самочувствии.

### Подведение итогов

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Насколько легко мне было идентифицировать себя с разными частями своей личности?
- ☐ Какая из частей мне больше всего сказала о работе?
- ☐ Насколько я прислушиваюсь на работе к своему сердцу?
- ☐ Насколько я принимаю во внимание голос моего тела?
- ☐ Какую важнейшую претензию к моей нынешней работе имеет моя голова (сердце, тело)?
- ☐ В каких рабочих ситуациях все три составляющих находятся в гармонии друг с другом?
- ☐ В каких рабочих ситуациях я испытываю наибольшее напряжение, внутренний конфликт между этими тремя системами?
- ☐ В каких повседневных ситуациях доминирует сердце?
- ☐ Когда на передний план выходит тело?
- ☐ Когда в первую очередь задействована голова?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

 **Комментарий.** Желательно, чтобы каждый участник смог сделать рисунок в полный рост на большом листе бумаги.

До начала подведения итогов спросите подростков, готовы ли они вывесить свои рисунки на стенах помещения. В случае положительного ответа дайте им дополнительное время на то, чтобы они рассмотрели рисунки других участников.



**Цели**

Упражнение дает участникам возможность рассмотреть четко ограниченную по времени часть своей трудовой жизни и осознать свои успехи и неудачи. Это упражнение является прекрасной разминкой для любого семинара, посвященного проблемам трудовой сферы. Оно дает участникам группы возможность познакомиться друг с другом и установить контакт.

**Возраст участников:** с 18 лет.

**Продолжительность:** примерно 40 минут.

**Инструкция**

В начале нашей работы я хочу предоставить вам возможность познакомиться друг с другом и одновременно подумать о теме, которая касается трудовой деятельности и затрагивает всех нас. В первой части упражнения каждому из вас предстоит обменяться мнениями с другим членом группы. Осмотритесь, определите, кто вызывает ваше любопытство, и спросите этого человека, готов ли он поговорить с вами.

Я прошу пары разойтись по комнате и расположиться так, чтобы вы друг другу не мешали. Постарайтесь ответить на следующие вопросы: «Какого наибольшего профессионального успеха я достиг за последний год, и какова моя самая серьезная профессиональная неудача?» Каждый из вас должен говорить примерно десять минут, рассказывая при этом о непосредственных обстоятельствах и причинах своего успеха и неудачи: что произошло, что он сделал, что он при этом чувствовал, какие последствия для него это имело и т.д. Партнер должен слушать и спрашивать, если чего-то не понял. Одновременно он может делать для себя пометки. Впоследствии часть полученной информации надо будет сообщить

другим членам группы — но только ту часть, которую вы сочтете возможным огласить. Через десять минут поменяйтесь ролями, чтобы второй из вас мог рассказать о себе. Понятно? Тогда начинайте. (20 минут)

Теперь вернитесь в общий круг. Начинаем вторую часть упражнения. По очереди каждый должен представить своего партнера группе и в течение двух-трех минут рассказать, что он о нем узнал. Постройте свое выступление так, чтобы не представить своего партнера в невыгодном свете. В заключение тот участник, о котором шла речь, может что-нибудь добавить к сказанному или исправить неточности. Затем другой участник представит своего партнера и так далее.

А теперь, когда мы кое-что узнали о каждом, можно вкратце обменяться мнениями.

- На что вы обратили внимание прежде всего?
- Есть ли что-то общее в том, что мы слышали?
- Есть ли у вас вопросы?
- Как вы теперь себя чувствуете?

**Цели**

В ходе этого упражнения подростки смогут выяснить, что им в профессиональной жизни мешает и чего им не хватает с точки зрения их интересов. В итоге они смогут преобразовать свои жалобы в пожелания и требования и впоследствии подумать о том, каким образом они могут достичь желаемого. При этом необходимо, чтобы подростки научились применять широкий спектр критериев, постоянно задавая себе вопрос: «Получаю я на своей работе то, чего хочу? Все ли у меня в порядке?»

Кроме того, они должны своевременно научиться извлекать из негативного опыта положительные выводы и разрабатывать конкретные шаги по формулированию своих требований и по мере возможности — по их реализации.

**Возраст участников:** с 16 лет.

**Продолжительность:** примерно 90 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Желание перемен».

**Инструкция**

Сегодня я хочу попросить вас еще раз поразмышлять о тех проблемах, с которыми вы сталкиваетесь в ходе повседневной трудовой жизни. Когда люди работают вместе, постоянное возникновение трений и конфликтов неизбежно: мы получаем не то, чего ожидали, с нами обращаются не так, как нам хотелось бы, работа не доставляет нам удовольствия и т.д.

Решающим является то, как мы с этими проблемами обходимся. Мы можем их вытеснить и сделать вид, что их не существует. Мы можем поговорить о них с посторонними и пожаловаться. Однако эти классические маневры не помога-

ют нам в решении самих проблем. Из нашего возмущения и разочарования полезно сформулировать свои запросы и требования, предъявлять их и отстаивать.


Я подготовил для вас Рабочий листок, который вы сейчас должны заполнить. У вас на это есть 30 минут.

Теперь разделитесь на группы из четырех человек. Проинформируйте друг друга о ваших записях. Сосредоточьтесь преимущественно на последнем этапе задания, а именно на том, как вы будете представлять свои требования и отстаивать их. Обсудите преимущества и недостатки различных способов ведения переговоров, принимая во внимание позицию противоположной стороны в переговорах. Каковы интересы этой стороны? В чем заключается ее уязвимость? Какое у нее есть поле для маневра в ходе переговоров? Подумайте также о том, что вы можете ей предложить взамен, если она пойдет навстречу вашим требованиям. На обсуждение вам отводится один час.

*Запишите на видном месте вопросы. Перед тем как приступить к подведению итогов, сделайте перерыв.*

### Подведение итогов

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Как часто я заявляю о своих пожеланиях и требованиях на работе?
- ☐ С чем мне пришлось столкнуться в результате этого?
- ☐ Как я выдвигаю свои требования?
- ☐ Насколько я учитываю интересы других в ходе переговоров?
- ☐ Есть ли в моем окружении человек, с которого я хотел бы брать пример и у которого я мог бы научиться искусству ведения переговоров?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

 **Комментарий.** На стадии подведения итогов можно провести короткую ролевую игру, предоставив участникам возможность потренироваться в искусстве ведения переговоров.

## Желание перемен

Выполнение этого задания поможет тебе подумать о том, что тебя не устраивает на работе, и выработать свою позицию по отношению к этому. За разочарованием и раздражением обычно стоят какие-то требования. Очень важно понять и сформулировать их для себя.

Подумай о том, что тебя не устраивает в твоей нынешней работе, и напиши, чем ты недоволен, чего тебе не хватает.

1. Отношения с начальством

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

2. Отношения с коллегами

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

3. Условия труда

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

4. Организация рабочего времени

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

5. Организация работы в целом

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

6. Оплата труда

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

7. Стил ь общения, в том числе и со мной

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

8. Система поощрения

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

9. Сфера моих обязанностей

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

10. Если вы считаете, что у вас есть проблемы еще в какой-то сфере, заполните следующий пункт

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

По каждой из десяти проблемных сфер выбери то, что тебе кажется наиболее важным и серьезным, и запиши это в таблицу. Затем против каждой проблемы сформулируй, чего бы ты хотел.

Проблема	Проблема
<i>Пример</i> На работе меня слишком опекают, контролируют каждый мой шаг.	<i>Пример</i> Я хочу, чтобы передо мной ставили профессиональную задачу, а я мог бы хотя бы частично принимать самостоятельные решения по выполнению этой задачи.
1.	1.
2.	2.
3.	3.

4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Подумай о том, что ты можешь предпринять, чтобы некоторые из твоих желаний реализовались. Выбери одну или две проблемы и спланируй конкретные шаги по достижению желаемого. С кем и как ты будешь разговаривать? Что будешь делать и в какой последовательности?

Проблема \_\_\_\_\_

---



---



---



---

Проблема \_\_\_\_\_

---



---



---



---

### Цели

Это увлекательное упражнение обращает внимание молодых людей на то, что нередко люди смешивают свою личную жизнь и работу, хотя для нормальной самореализации важно, чтобы обе эти сферы были полноценно представлены в жизни человека.

Иногда люди становятся трудоголиками и любят работу больше, чем близких, иногда люди выстраивают личные отношения в соответствии с рабочей логикой, стремясь к господству и контролю. А некоторые стараются на рабочем месте создать семейную атмосферу любви и принятия. За это нам приходится дорого расплачиваться, а люди, с которыми нас сталкивает работа и любовь, оказываются обманутыми в своих ожиданиях.

Это упражнение поможет подросткам научиться разделять работу и личную жизнь, осознать собственную позицию в этом вопросе и увидеть пути достижения равновесия.

**Возраст участников:** с 18 лет.

**Продолжительность:** примерно два часа.

**Материалы:** бумага и карандаш.

### Инструкция

Я хотел бы пригласить вас поразмышлять сегодня вместе со мной над важной темой: умеем ли мы разделять работу и личную жизнь? Работа, как ничто другое, показывает, что мы собой представляем, и определяет тем самым нашу личность. Наша личная жизнь, особенно любовные отношения, позволяет нам на время изменить границы нашей личности, соединиться с другими и быть счастливыми.



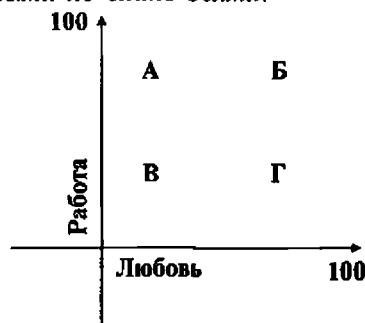
Работа и любовь во многом отличаются друг от друга. Чтобы мы смогли более или менее ясно выделить эти различия, я хотел бы сначала объяснить, что я имею в виду под обоими понятиями. Когда мы будем размышлять о работе, я предлагаю ориентироваться на труд плотника, так как в этом ремесле наглядно отражаются важнейшие свойства работы. Когда же мы будем рассуждать о любви, я предлагаю думать об отношениях между мужчиной и женщиной или же об отношениях между близкими друзьями, которые в присутствии друг друга чувствуют себя счастливыми и обогащенными.

*Сначала группа определяет свойства, присущие работе, затем — любви. Запишите два списка на доске. Попробуйте вместе с группой разработать некое типичное разделение, при котором противостояние работы и любви будет выглядеть примерно следующим образом:*

Любовь	Работа
Объединение	Разграничение
Чувства	Интеллект
Свобода	Структура и порядок
Настоящее	Будущее
Взаимная поддержка	Конкуренция
Энергия, направленная на себя	Энергия, направленная вовне
Отношения	Результат
Спонтанность	Планирование
Открытость	Сдержанность
Процесс	Продукт
Вдохновение	Добросовестность
Приспособление	Управление

*Этот список приведен в качестве примера, участники вашей группы могут предложить другие варианты. Вам необязательно включать в список все, что говорят участники. Прежде всего помогите им определить характерные особенности этих жизненных сфер.*

Подобное сравнение подготовит группу к тому, чтобы перейти к описанию определенных жизненных позиций в системе координат «работа—любовь». Нарисуйте следующую систему координат с равными по длине осями.



**Положение А.** Трудоголик, который любит только то, что он может контролировать, и который избегает отношений, основанных на любви, сопряженных с риском ухода или потери возлюбленного.

**Положение Г.** Человек, который не может реализовать себя ни в работе, ни в любви.

**Положение В.** Человек, который ищет удовлетворение прежде всего в любви и испытывает трудности во всем, что связано с деловыми отношениями.

**Положение Б.** Труднодостижимое равновесие между напряженной работой и полноценной любовью.

Поясните группе этот график и попросите участников отметить на своей системе координат ту точку, в которой, по их мнению, находятся в настоящее время они сами. Затем попросите их отметить желаемое положение, которого они хотели бы достичь через десять и через двадцать лет. Все три точки должны быть подписаны, чтобы было понятно, к какому периоду жизни они относятся.

Разбейтесь на группы по четыре человека и обменяйтесь мнениями. Обратите при этом внимание на следующие вопросы:

— Насколько я удовлетворен тем положением, которое занимают работа и любовь в моей жизни в настоящее время?

— Какой пример мне дали мои родители?


— Хотел бы я что-либо изменить в ближайшем будущем?

На обсуждение вам отводится 30 минут.

Теперь вернитесь в общий круг, чтобы мы могли подвести итог упражнению.

### Подведение итогов

- ☐ Понравилось ли мне упражнение?
- ☐ Что до настоящего момента оказывало влияние на мое представление о работе и любви?
- ☐ Что я узнал дома относительно работы и любви?
- ☐ Знаю ли я человека, который может служить для меня примером сочетания обеих областей существования?
- ☐ Узнал ли я что-либо новое о себе самом?
- ☐ Что бы я еще хотел сказать?

 **Комментарий.** Проводите это упражнение только в группе, которую вы хорошо знаете и в которой установились доверительные отношения. Очень важно, чтобы вы сами внутренне чувствовали себя достаточно уверенно и не стеснялись говорить и о себе. При подведении итогов вы можете рассказать участникам о некоторых закономерностях, характерных для разных периодов жизни. В нашей культуре мужчины в молодости (от 20 до 40 лет) ориентированы в первую очередь на карьерный рост и поэтому, как правило, занимают положение А. В результате кризиса среднего возраста (38—43 года) их позиция обычно сдвигается в сторону положения Б или В — они начинают ценить семью и близкие отношения. Женщины же, наоборот, в возрасте от 20 до 40 лет в большей степени ценят личные отношения и семью (положение В), а после 40 лет, когда дети вырастают, начинают более активно заниматься профессиональной самореализацией и достигают положения А или Б. Так как в настоящее время общество в этом смысле претерпевает сильные изменения, естественно, можно найти множество примеров, подтверждающих обратное — как у мужчин, так и у женщин.

**Цели**

Это упражнение обращает внимание подростков на то, каким образом они проводят свое время, и помогает им уточнить собственное отношение ко времени.

**Возраст участников:** с 16 лет.

**Продолжительность:** примерно 50 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Распределение времени».

**Инструкция**

Сегодня вам предстоит проверить, как вы распределяете ваше время. Для этого я подготовил Рабочий листок. На его заполнение вам отводится 20 минут.

Разбейтесь на группы по четыре человека и обменяйтесь мнениями. На это у вас есть 30 минут.

Теперь вернитесь в общий круг, чтобы мы могли подвести заключительный итог.

**Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ На что мне хотелось бы отводить больше времени? Как я могу этого достичь?
- ☐ На что я хотел бы тратить меньше времени? Как я могу этого достичь?
- ☐ Какие трудности мне необходимо преодолеть, чтобы распределить свое время в соответствии с моим развитием и желаниями?
- ☐ Сколько времени я трачу попусту?
- ☐ Позволяю ли я себе в свободное время предаваться досугу, или я считаю, что нужно быть постоянно активным?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

## Распределение времени

Следующая диаграмма представляет собой отрезок времени, равный одной неделе. Если бы ты поделил это время равномерно на учебу, работу, досуг, любовь и дружбу, а также на жизненно необходимые действия (еда, питье, сон и т.д.), распределение времени на диаграмме выглядело бы следующим образом:



Сначала опиши в нескольких словах, что ты делаешь в каждой отдельной области:

Учеба \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Работа \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Любовь и дружба \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Досуг \_\_\_\_\_

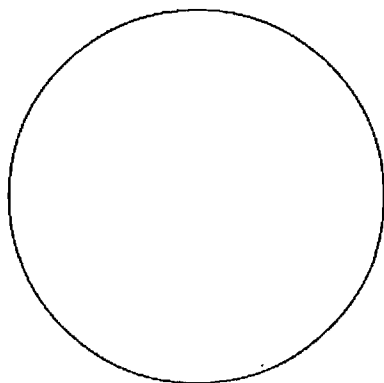
\_\_\_\_\_

Жизненно необходимые действия \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Сколько часов недели, состоящей из 168 часов, ты обычно посвящаешь каждой из областей деятельности? В каждом случае поставь в конце примерное количество часов:

Сфера деятельности	Время (час)
Учеба	
Работа	
Любовь и дружба	
Досуг	
Жизненно необходимые действия	
Итого	168



Внеси в пустой круг твое недельное распределение времени. Теперь спокойно посмотри на получившуюся диаграмму.

— Доволен ли ты тем, как ты распределяешь собственное время?

— Для чего бы ты хотел иметь больше времени?

— На что ты хотел бы тратить меньше времени?

— Что ты можешь реально предпринять, чтобы достичь соответствующих перемен?

**Цели**

Это упражнение помогает участникам получить более четкое представление о своем свободном времени и о том, как они его проводят в одиночку и совместно с другими. Они научатся распознавать, какие из способов проведения досуга носят созерцательно-пассивный характер, а какие — активно-продуктивный характер. Таким образом они смогут оценить, как соотносятся между собой различные виды их досуга.

**Возраст участников:** с 16 лет.

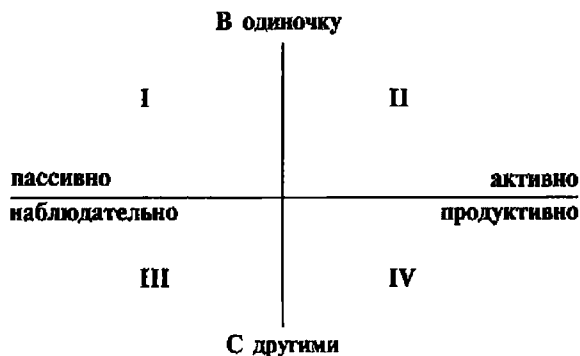
**Продолжительность:** примерно 45 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш.

**Инструкция**

Я хочу предложить вам подумать о различных делах, которыми вы занимаетесь в свободное время, и распределить их по четырем категориям.

*Нарисуйте на доске следующую систему координат:*



Перенесите эту систему координат на лист бумаги.

Оба верхних поля должны содержать те виды деятельности, которыми вы занимаетесь в свободное время в одиночку. В нижние поля необходимо внести те виды деятельности, которыми вы занимаетесь совместно с другими. При этом в поля слева вносятся виды вашего досуга, имеющие преимущественно пассивно-наблюдательный характер, в то время как в поля справа — преимущественно активно-продуктивный характер. Если я, к примеру, играю в волейбольной команде, этот вид досуга относится к сектору IV. Если я в одиночку занимаюсь на озере серфингом, этот вид деятельности следует занести в сектор II. Если я в одиночку слушаю музыку, я запишу это в сектор I. А когда я с друзьями иду на выставку в картинную галерею, этот вид досуга относится к сектору III. Вы поняли, о чем идет речь?

Теперь распределите все виды вашего свободного времяпрепровождения по данным четырем категориям и занесите их в соответствующие поля. У вас есть на это 15 минут.

А сейчас подсчитайте количество занятий в каждом поле и запишите это число рядом.

Разбейтесь теперь на группы по четыре человека и обменяйтесь мнениями о своих пометках. Затем задайте себе следующие вопросы:

- ☐ Насколько я удовлетворен распределением моих занятий по четырем секторам?
- ☐ Каковы преимущества и недостатки такого распределения? На обсуждение вам отводится 30 минут.

Теперь вернитесь в общий круг, чтобы мы могли совместно подвести итог упражнению.

### Подведение итогов

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Насколько взвешенно представлены виды моего досуга во всех четырех секторах?
- ☐ Какой из видов досуга у меня преобладает?
- ☐ Что я хотел бы изменить?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?



### Цели

В этом упражнении подросткам предоставляется возможность проверить, как они смогут распорядиться внезапно появившимся у них свободным временем.

**Возраст участников:** с 16 лет.

**Продолжительность:** примерно 1 час.

### Инструкция

Я хочу сделать вам подарок и предоставить один час свободного времени. Ровно через 60 минут вернитесь в аудиторию, чтобы мы затем могли совместно поработать.


*Не вступайте ни в какие дискуссии, а сразу же покиньте помещение.*

*Через час:* Давайте совместно подведем итог тому, что с вами сейчас произошло, как вы отреагировали на мое сообщение и как вы распорядились свободным временем.

### Подведение итогов

- ☐ Обрадовался ли я известию о свободном времени?
- ☐ Был ли разочарован или раздражен тем, что почувствовал себя внезапно брошенным, так как не была задана никакая структура, или потому что мне пришлось самому решать, чем себя занять?
- ☐ Как я понял, чего я хочу?
- ☐ Провел ли я время в одиночку? Добровольно или недобровольно?
- ☐ Присоединился ли я к другим и предоставил ли им инициативу?

- ☐ Взял ли я инициативу на себя, организовал ли я что-нибудь?
- ☐ Чем я занимался?
- ☐ Смог ли я насладиться этим временем?
- ☐ Провел ли я это время в обычной для меня манере или предпринял что-то новое?
- ☐ Чему я научился у своих родителей в отношении проведения свободного времени?
- ☐ Сколько у меня обычно бывает свободного времени, и как я его провожу?
- ☐ Часто ли я в течение этого часа смотрел на часы?
- ☐ Пролетело ли время незаметно?
- ☐ Если я опоздал возвратиться к группе, могу ли я себя оправдать?
- ☐ Что еще я хотел бы сказать?

 **Комментарий.** Будьте готовы к тому, что часть подростков опоздает. Некоторые могут таким образом демонстрировать свое раздражение по поводу того, что вы бросили группу на произвол судьбы. Другие (хочется надеяться, что большинство!) интуитивно схватили суть, увлеклись и просто не заметили, как прошло время.

Вы же, в свою очередь, должны вернуться в аудиторию точно к назначенному времени, чтобы добросовестные участники не обижались. Пока собираются опоздавшие, включите какую-нибудь спокойную музыку.

**Цели**

Это упражнение хорошо подходит подросткам и молодым людям, так как дает возможность пофантазировать и воодушевляет их на прояснение своих скрытых желаний и стремлений.

**Возраст участников:** с 16 лет.

**Продолжительность:** 20—30 минут.

**Инструкция**

Я хочу предложить упражнение, которое позволит вам дать волю собственной фантазии и, как в сказке, исполнить свои желания.

Я прошу вас лечь на пол на спину, головами к центру, как спицы в колесе.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем теле. Обратите внимание внутрь себя и выясните, что происходит в вашем теле. Удобно ли вы лежите? Попробуйте занять еще более удобное положение.

Чувствуете ли вы себя расслабленными? Если какая-либо часть вашего тела все же до сих пор напряжена, то попробуйте ее расслабить. Для этого сначала очень сильно напрягите ее, а потом расслабьте. Повторите это несколько раз.

Теперь обратите внимание на ваше дыхание. Как вы дышите? Ощутите, как воздух поступает в ваше тело через нос или через рот. Почувствуйте, как он течет через горло в грудь и в живот.

А теперь представьте себе, что дыхание накатывает и откатывает, словно плавные волны на берег моря, и что с каждым вдохом и выдохом напряжение покидает ваше тело. Почувствуйте, как вы все больше и больше расслабляетесь.

Я хотел бы пригласить вас в путешествие. Представьте себе, что мы вместе уезжаем на каникулы и что на нас не распространяются обыкновенные законы времени и пространства. Мы можем за секунду оставить позади огромные расстояния; мы можем путешествовать в прошлое и в будущее, куда бы мы ни пожелали. Возможно все, что в обычной ситуации не реально. Важно, чтобы мы смогли насладиться всем нашим свободным временем и всегда оставались вместе. Тот, у кого есть идея насчет того, что бы он хотел сделать вместе с группой, может высказаться. Наши идеи и пожелания сольются в одно и дополняют друг друга так, что мы прекрасно проведем время. Я начну.

Я приглашаю вас усесться на мой большой ковер-самолет и подняться в воздух.

Я хочу с вами отыскать маленький необитаемый остров в южных морях.

Мы стоим под отбрасывающими густую тень пальмами на мягком белом песке южного пляжа, и я даю каждому из вас половинку кокоса со свежим кокосовым молочком.

*Дайте группе пофантазировать, при этом позаботьтесь о том, чтобы все участвовали в этом вымышленном путешествии. Участников, хранящих молчание и не вовлекаемых другими, попытайтесь включить в беседу, занимаясь с ними в вашем вымышленном мире каким-то общим делом, прося у них чего-то, давая им что-то и т.д.*


*Когда вы заметите, что группа устала, объявите о начале обратного пути.*

Время наших каникул приближается к завершению, и я хотел бы вместе с вами вернуться сюда. Я снова усаживаю вас на свой ковер-самолет и поднимаюсь вместе с вами в воздух. Мы летим обратно. Вокруг нашего здания мы совершаем небольшой дополнительный круг. Ковер медленно опускается, и мы все опять здесь в этой комнате.

У вас еще есть минута на то, чтобы настроиться на возвращение своего сознания в будничный мир, в котором в

полной мере действуют законы времени и пространства. Теперь откройте глаза, сядьте прямо и оглянитесь вокруг.

Как вам понравился наш совместный отдых?

-  **Комментарий.** Упражнение предполагает, что у участников налажены хорошие отношения между собой и с вами. Оно особенно подходит для вечерних занятий. Подведение итогов должно быть коротким, чтобы не разрушить эффект релаксации.

# Оглавление

Введение .....	5
----------------	---

## Глава I ЦЕННОСТИ, ЦЕЛИ И ИНТЕРЕСЫ

1. К новым берегам .....	14
2. Каким должен быть друг .....	19
3. Переоценка ценностей .....	22
4. Мое имущество .....	26
5. Я в будущем .....	28
6. Мои кумиры .....	31
7. Одиннадцать заповедей .....	34
8. Список моих грехов .....	38
9. Если бы я был Творцом .....	43
10. Чувство прекрасного .....	46
11. Глава государства на день .....	49
12. Чай вдвоем .....	52
13. Всеобщее счастье .....	55
14. Письмо крестнику .....	57
15. Нужные мне люди .....	60
16. Нужные мне вещи .....	64
17. Воображаемые каникулы .....	68
18. Волшебное мгновение .....	72
19. Точка зрения .....	75
20. Умение считаться друг с другом .....	78
21. Коротко о важном .....	82
22. Шестьдесят секунд .....	84
23. Пирамида жизни .....	86
24. Мандала и мантра .....	88
25. Голосование .....	91
26. Ценности и символы .....	93
27. Положительная обратная связь .....	96
28. Цена успеха .....	98

## **Глава II**

### **ШКОЛА И УЧЕБА**

29. Каким должен быть хороший учитель .....	100
30. Обратная связь .....	105
31. Прогресс .....	109
32. Аплодисменты .....	112
33. Продвижение к цели .....	114
34. Ученик недели .....	116
35. Незавершенные предложения .....	118
36. Успех дня .....	121
37. Что для меня важно .....	122
38. Как я учусь .....	124
39. Напряжение или Концентрация? .....	126
40. Искусство паузы .....	129
41. Учиться на практике .....	133
42. Признание .....	136
43. Чему я научился .....	138
44. Мой таинственный приятель .....	140
45. Герб .....	143
46. Готовимся к работе .....	146
47. Не могу или не хочу? .....	150
48. Рисунок группы .....	153
49. Телеграмма .....	156
50. Диаграмма ответственности .....	157
51. Цели обучения .....	159
52. Уверенность .....	163

## **Глава III**

### **РАБОТА И ДОСУГ**

53. Письмо моему будущему руководителю .....	165
54. Мой рабочий ландшафт .....	168
55. Для чего я работаю? .....	171
56. Климат в коллективе .....	175
57. Три системы .....	182
58. Успех и провал .....	185
59. Желание перемен .....	187
60. Работа и любовь .....	192
61. Распределение времени .....	196
62. Организация досуга .....	199
63. Свободный час .....	201
64. Каникулы с группой .....	203

Клаус Фопель  
**НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ:  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С ПОДРОСТКОВЫМИ  
И ЮНОШЕСКИМИ ПРОБЛЕМАМИ**  
Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг

Директор издательства	<i>Е.А. Мухаматулина</i>
Главный редактор	<i>О.В. Сафуанова</i>
Редактор	<i>И.М. Мартемьянова</i>
Корректор	<i>Т.Ю. Барышникова</i>
Дизайн обложки	<i>А.В. Гущина</i>
Оригинал-макет	<i>С.В. Иванова</i>

Издательство «Генезис»  
129366, Москва, ул. Галушкина, д. 10, корп. 1  
тел./факс: (495) 682-54-42, 682-60-51  
e-mail: [info@genesis.ru](mailto:info@genesis.ru)  
[www.genesisbook.ru](http://www.genesisbook.ru)

Подписано в печать 07.12.2007. Формат 60х84/16.  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,16.  
Тираж 3000 экз. Заказ № 6426.

Отпечатано в полном соответствии с качеством  
предоставленных диапозитивов в ОАО «Дом печати – ВЯТКА»  
610033, г. Киров, ул. Московская, 122