Упражнение ‘Спасибо, что ты есть’

Хиты: 363 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Упражнение может использоваться для работы с людьми, имеющими заниженную самооценку испытывает в связи с этим внутренний дискомфорт и чувство одиночества.

Ведущий делит группу на две равные по количеству человек подгруппы. Участники образуют два круга — внутренний и внешний и поворачиваются лицом друг к другу.

Задача участников — посмотрев в глаза стоящему перед ними человеку, сказать ему, назвав по имени: «Спасибо, что ты есть».

Сначала эти слова произносит участник из внешнего круга, а затем — из внутреннего. При желании участники могут пожать друг другу руки или обняться. Затем стоящие во внешнем круге передвигаются на одного человека вправо, и упражнение повторяется снова, до тех пор, пока не встретятся участники, начинавшие друг с другом эту игру. По окончании упражнения члены группы возвращаются на свои места и делятся впечатлениями.

Информация для ведущего

Если кто-то из участников не имел возможности сказать слова благодарности другому участнику, так как находился в одной подгруппе с ним, но имеет желание это сделать, он может поблагодарить его в общем кругу.

Упражнение 'Развитие'

Хиты: 306 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Может использоваться для работы с людьми, имеющими заниженную самооценку, кто «не такой, как другие» и испытывает в связи с этим внутренний дискомфорт и чувство одиночества.

Ведущий читает текст, предназначенный для активной визуализации:

Сядьте удобно. Закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь...

Представьте себе, что вы находитесь в саду, где растут разные деревья... Все они интересны, но одно из них привлекает ваше внимание... Посмотрите внимательно, что это за дерево?.. Какой у него ствол, ветви?.. В какихусловиях оно растет? Представьте, что вы становитесь этим деревом, ваше тело — это ствол, хорошо укорененный в земле, от ствола отходят ветви с листьями. Какой они формы? Естьли на дереве цветы или плоды? Ваши корни пронизывают землю, из которой поступают питательные вещества...

Земля питает дерево своими соками, и оно набирается сил... Ваши ветви распрямляются, тянутся вверх, листья, цветы или плоды растут... Солнышко согревает и дарит дереву свое тепло...

Вы чувствуете прилив сил и энергию внутри себя... Удержите это ощущение... А сейчас откройте глаза и вернитесь к группе, в эту комнату.

После завершения упражнения ведущий предлагает участникам нарисовать свои деревья на бумаге. Выполнив задание, члены группы делятся своими впечатлениями и при желании показывают рисунки друг другу.

Упражнение 'Мне нравится, что ты...'

Хиты: 266 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Ведущий: Сейчас я предлагаю вам напомнить друг другу о своих положительных качествах. Для этого один из вас возьмет мягкий мячик (или любую игрушку) и скажет другому, выбранному им человеку из группы, назвав его по имени, о том, что ему в нем нравится, что у того хорошо получается, продолжив фразу: «Мне нравится, что ты... » Например, «Иван, мне нравится, что ты умеешь сохранять спокойствие в трудных ситуациях».

Тот, кто получит мячик, должен ответить: «Да, я... а еще я... » — и назвать три вещи, которые он умеет делать.

Например, «Да, я умею быть спокойным в трудных ситуациях. А еще я умею хорошо играть в волейбол, улыбаться и помогать другим».

Важно, чтобы участники говорили искренне.

После этого тот, у кого в руке мячик, передает его другому выбранному им участнику занятия со словами: «(имя), мне нравится, что ты... » Упражнение продолжается до тех пор, пока не выскажется каждый участник.

Упражнение 'Какой я есть и каким я хочу быть?'

Хиты: 313 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Игра выполняется пантомимически. Участники делятся на пары и последовательно «лепят» друг из друга скульптуру своего состояния — реальную и желаемую, а затем сами принимают вылепленные позы, на некоторое время замирая в них. Возможно озвучивание своего состояния неартикулярными звуками. После того как все участники выполнили задание, начинается обсуждение. Сначала высказываются участники тренинга, затем — ведущий. Он стимулирует обсуждение следующих вопросов:

Что вы почувствовали, когда входили в образ скульптуры — реальной и желаемой?

Были ли моменты, которые вас удивили?

Какие различия вы заметили между «я» — реальным и «я» — желаемым у себя и у другого?

Есть ли в вашей жизни человек, на которого вы хотели бы быть похожи? Чем он вас привлекает?

Совпадает ли желаемое для вас состояние с состоянием, демонстрируемым этим человеком?

Упражнение 'Снежинки'

Хиты: 331 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Упражнение можно использовать в группе для работы с людьми, имеющими заниженную самооценку, кто «не такой, как другие» и испытывает в связи с этим внутренний дискомфорт и чувство одиночества.

Каждый участник получает салфетку и молча, не глядя, как такую же операцию проделывают другие, выполняет следующие действия:

складывает листок вдвое, отрывает правый верхний угол;

снова складывает листок вдвое, отрывает правый верхний угол;

в третий раз проделывает то же самое;

и в последний, четвертый раз складывает вдвое листок и отрывает правый верхний угол.

Затем каждый разворачивает листок и демонстрирует то, что у него получилось.

Обсуждение

Участники сравнивают, какие снежинки у них получились — одинаковые или разные, непохожие.

Ведущий обращает внимание участников на то, что хотя все выполняли упражнение по одной инструкции, снежинки у них получились разные. Так и люди не похожи друг на друга, каждый имеет свою индивидуальность.

Упражнение 'Обратная связь'

Хиты: 566 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Цель: сплочение коллектива. Задачи: осознание своих сильных и слабых качеств; развитие эмпатии; командообразование.

Ведущий: Сейчас я предлагаю выполнить упражнение, которое поможет вам более эффективно работать в будущем как единой команде.

Я исхожу из того, что до сих пор каждый из вас делал много такого, что остальные члены группы встречали с одобрением, так как это помогало им или всей команде в целом.

С другой стороны, я допускаю, что каждый делал и что-то такое, что другие считали ненужным или даже вредным. Наконец, я предполагаю, что вам хотелось бы, чтобы ваши коллеги действовали в будущем так, чтобы команда смогла работать еще лучше. У каждого из вас есть собственное представление об этом, и я хочу помочь вам объясниться друг с другом и прийти к ясным и четким договоренностям.

Возьмите себе по одному листу бумаги, расположите его горизонтально и напишите в верхней части свое имя. Затем разделите лист на три колонки.

Над первой колонкой напишите: «Продолжай и дальше... » Другие члены команды впишут сюда все, что они ценят в вашей деятельности, и выразят надежду на совершенствование качеств, отмеченных в этой колонке, в будущем.

Над второй колонкой напишите: «Пожалуйста, поменьше... » Записи в этой колонке будут относиться к таким вашим действиям, которые другие считают излишними действиями.

Над третьей колонкой напишите: «Мне будет приятно, если ты... » Записи будут выражать пожелания коллег, касающиеся стиля поведения и действий, которые смогут сделать жизнь и работу команды более эффективной и приятной.

Выполняя упражнение, придерживайтесь следующих правил:

не вписывайте ничего во вторую или третью колонку до тех пор, пока не сделаете запись в первой;

подписывайте свои записи;

не стойте возле своего листа.

можете написать другому члену команды любое количество пожеланий;

после того как сделаете все записи, можете сесть на свое место;

прочитать свой лист можно только после того, как я объявлю этот этап работы завершенным.

После того как все сядут на свои места, ведущий предлагает участникам внимательно изучить свои листы и начать первый обмен впечатлениями. Если чьи-то пожелания непонятны участникам, они могут задать уточняющие вопросы их авторам. При расхождении мнений можно провести переговоры. Так, выдвинувший конкретные требования член команды может предложить что-нибудь взамен, например: «Пожалуйста, поменьше меня перебивай. А я обещаю, что буду чаще спрашивать твое мнение».

Психологическое упражнение ‘Образ имени’

Хиты: 196 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Ведущий предлагает участникам с помощью цветной и гофрированной бумаги, карандашей, красок, блесток и т. д. создать образ своего имени.

Вопросы для обсуждения:

Какое послание несет в мир ваше имя?

Расскажите об образе своего имени, послании и покажите его жестом и движением тела.

Психологическое упражнение ‘Энергетика имени’

Хиты: 242 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Ведущий предлагает участникам написать на бумаге свои имя, отчество и фамилию, составить из имеющихся в них букв 15 новых слов и выбрать те, которые участникам более всего понравятся. Ведущий обращает внимание, что, возможно, в этих словах для них присутствует определенный ресурс.

Вопросы для обсуждения

Какие чувства вы испытывали, «играя» со своим именем?

Что нового узнали о себе благодаря этому упражнению?

Психологическое упражнение ‘Новый взгляд’

Хиты: 216 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Ведущий: Многие вещи в жизни мы делаем автоматически: встаем утром, завтракаем, едем на учебу или работу, смотрим телевизор, ложимся спать. И не замечаем, как такое наше поведение становится привычным.

Временами нас что-то не устраивает, и мы задумываемся о том, что бы это изменить в своей жизни. Обычно изменениям способствует новый опыт, который помогает нам обрести иные качества характера. Сейчас я предлагаю вам снова вспомнить тот образ, где вы определили, каким хотите стать, почувствовать его и вернуться к упражнению «Тайна имени», с которого мы начали наше занятие, и дополнить его.

Известно, что в традициях некоторых народов принято иметь несколько имен. Одни имена даются человеку при рождении, другие — выбираются самим человеком, когда он пытается осуществить задуманное, а третьи присваиваются ему современниками или потомками, которые оценивают его поступки.

Какие имена готовы вы присоединить к своим основным? И какими именами вы бы гордились в дальнейшем? Например: «Сейчас я Михаил Ищущий, а хотел бы стать Михаилом Основателем». Или: «Сегодня я Елена Выжидающая, а мечтаю стать Еленой Вдохновляющей!» Или: «Я Александр Осторожный, а буду Александр Решительный!» Присоедините к своим основным именам новые и расскажите об этом.

Вопросы для обсуждения

Какие чувства вы испытывали, «играя» со своим именем?

Что нового узнали о себе и других благодаря этому упражнению?

Психологическое упражнение 'Мать и дитя'

Хиты: 139 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Вариант 1

Для выполнения упражнения необходимо мягкое покрытие.

Ведущий: Сейчас я предлагаю вам разделиться на две подгруппы, рассчитавшись на «первый — второй», и образовать два круга: внешний и внутренний.

Участники во внутреннем круге садятся на корточки, обхватывают колени руками, закрывают глаза и пригибают голову.

За ними встают участники внешнего круга, которые будут двигаться вокруг сидящих.

По моему хлопку внешний круг остановит свое движение, и каждый участник из внешнего круга сядет за тем, кто сидит перед ним во внутреннем круге, обнимет его, наклонив немного в свою сторону, и станет мягко покачивать, стараясь почувствовать, какой ритм и какая интенсивность покачивания наиболее комфортны и естественны для их пары. При этом участники из внутреннего круга не будут знать, кто находится за ними (2 минуты).

Затем участники из внешнего круга возвратят участников из внутреннего круга на прежнее место, встанут и продолжат движение по кругу. Процедура повторится три раза, а затем вы поменяетесь местами — те, кто был во внутреннем круге, перейдут во внешний, и наоборот.

Анализ упражнения

Участники рассказывают, какие чувства они испытывали в ходе упражнения, какие открытия для себя сделали. С кем им было комфортнее (называя только номера участников), когда они были во внутреннем круге, а с кем было сложно и почему. Какие чувства испытывали к участникам внутреннего круга, находясь во внешнем. Каждый участник делает для себя выводы.

Вариант 2

Ведущий предлагает участникам разделиться на две подгруппы и стоя образовать два круга: внешний и внутренний.

Участники из внутреннего круга поворачиваются спиной к участникам из внешнего круга и закрывают глаза.

Участники из внешнего круга будут двигаться вокруг стоящих. По хлопку ведущего внешний круг остановит свое движение, и каждый участник из внешнего круга начнет поглаживание стоящего перед ним участника из внутреннего круга по плечам, голове, спине. Можно помассировать плечи.

Ведущий: Постарайтесь почувствовать, какие прикосновения важны вашему партнеру — кому-то, возможно, необходим массаж, а кому-то легкие поглаживания. Вы можете поинтересоваться у партнера о качестве прикосновений (1—2 минуты).

Затем участники из внешнего круга продолжат движение по кругу. Процедура повторится три раза, а затем вы поменяетесь местами — те, кто был во внутреннем круге, перейдут во внешний, и наоборот.

Упражнение-визуализация 'Образ внутреннего состояния'

Хиты: 177 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Ведущему необходимо владеть техникой направленной визуализации. Ведущий предлагает участникам сесть удобнее, найти такое положение для своего тела, при котором они смогут полностью расслабиться.

Ведущий: Сделайте глубокий вдох и медленный выдох... Ваше дыхание глубокое и свободное... Вы дышите легко...

А сейчас сфокусируйте внимание на своем теле. Пройдитесь внутренним взглядом по нему и определите места напряжений...

«Посмотрите» темя, лоб, глаза, нос, рот, подбородок, щеки, левое ухо, правое ухо, мозг... Шея, левая ключица, левая рука, правая ключица, правая рука... Осмотрите «внутренним взглядом» грудь, живот. Почувствуйте свой позвоночник, спину, поясницу, ягодицы, левую ногу и правую ногу... И снова темя...

Почувствуйте, в каких местах тела есть внутреннее напряжение, и сформируйте его целостный образ. Если бы ваше напряжение могло говорить, что бы оно вам сказало?.. Отчего возникло?.. Какой размер, форму, цвет оно имеет? На что похоже?.. Образ может быть как вполне конкретным, так и абстрактным.

Спросите у образа, есть ли у него желания?.. Возможны ли улучшения?.. Представьте, что вы разрешаете ему это. Что происходит с ним?.. Что происходит с телом?.. Возможно, напряжение ослабло и вы почувствовали приятную теплоту и новую энергию... Побудьте в таком состоянии и возвращайтесь в эту комнату.

После выполнения упражнения ведущий спрашивает участников об их ощущениях. Желающие могут рассказать об увиденных образах и при необходимости поработать с ними.

Ведущий может продолжить упражнение: А сейчас нарисуйте увиденный образ своего тела. Если вы правша, желательно рисовать левой рукой. Далее — проведите «внутренний диалог» со своим телом, с различными его частями.

Правой рукой вы записываете следующие вопросы (если вы правша):

Как ты себя чувствуешь?

Чего ты хочешь?

Чем я могу помочь?

Что является причиной самочувствия?

О чем хотел бы сообщить?

Что поможет тебе чувствовать себя лучше? Левой рукой вы отвечаете на эти вопросы.

Этот диалог направлен на то, чтобы выявить причины и механизмы вашего некомфортного или болезненного состояния и факторы, помогающие восстановлению.

Психологическое упражнение ‘Какой я есть и каким хотел бы быть?’

Хиты: 102 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Ведущий: Предлагаю вам выполнить следующее упражнение. Войдите сейчас в свое обычное, повседневное состояние и, отталкиваясь от своих ощущений, найдите ему соответствие в виде определенного образа (например, черствый пряник, загнанная лошадь, хрустальная чаша и т.д.). А сейчас помогите образу проблемного состояния как бы «расправить крылья» и обрести свободу, позвольте ему реализовать свои «сокровенные желания», дайте ему энергию...

Сейчас отождествите себя с этим образом. Ощутите его гармоничное завершающее состояние как свое... Этим вы восстановите единство с заключенной в нем энергией.

После того как участники занятия увидели и почувствовали оба состояния, ведущий говорит: У вас есть два образа: проблемный образ и желаемый образ.

Сейчас предлагаю разделиться по парам и пантомимой изобразить вначале проблемный образ, а затем желаемый образ. Можно сопровождать свое представление различными жестами, звуками.

Таким образом, вы решаете задачу огромной важности: даете развитие творческому потенциалу, той энергии, которая длительное время оставалась неподвижной в вашем теле.

Медитативное упражнение 'Какой я?'

Хиты: 131 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Ведущий: Вообразите, что мир, в котором мы живем, является Вселенной, а каждый человек — планета в ней. Если бы вы были планетой, то какой! Представьте ее, а затем с помощью карандашей или красок изобразите на бумаге.

Ведущий включает медитативную музыку, и участники занятия рисуют свои планеты.

По завершении упражнения ведущий предлагает участникам на обратной стороне листа написать 5 характеристик своей планеты, ответив на вопрос — какая она?

Например: зеленая, цветущая, яркая, большая, добрая.

Или: суровая, сильная, быстрая, красивая, холодная.

Психологическая игра 'Комплимент'

Хиты: 202 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Игру можно выполнять, используя один из предложенных вариантов.

Вариант 1

Ведущий предлагает каждому участнику передать свой рисунок участнику, сидящему слева от него.

Участник, получивший рисунок, смотрит на него и на обратной стороне листа пишет ту положительную характеристику или ассоциацию, которую полученный рисунок у него вызвал. Затем он передает рисунок далее по кругу.

Когда рисунок возвращается к автору, он внимательно читает отзывы и осознает чувства, которые они у него вызывают.

Если какая-либо характеристика ему непонятна, автор рисунка может задать уточняющий вопрос написавшему.

Вариант 2

Если игра проводится со школьниками младшего возраста, то они могут просто показать свои рисунки друг другу и дать отзывы о том, что им понравилось в рисунках других.

Далее ведущий предлагает участникам изобразить свои чувства на бумаге, нарисовав, как может измениться их планета от такого доброжелательного взаимодействия с другими, то есть они могут добавить что-то в свои прежние рисунки или нарисовать новые.

Обучение приемам эмоциональной разрядки и мышечной релаксации

Хиты: 227 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Ведущий: А сейчас вы научитесь приемам расслабления, которые можно использовать в любых сложных жизненных ситуациях. Напрягите мышцы всего тела, рук, ног; высоко-высоко потяните плечи, доставая до ушей; сильно сожмите кулаки... А сейчас расслабьте все части тела (этот прием повторите 3—5 раз).

Еще один прием: сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий (на счет 1-4), задержите дыхание на 10—15 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких (на счет 1-6) и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию.

Почувствовали ли вы напряжение в груди во время вдоха? Заметили ли расслабление после выдоха? Запомните это ощущение, оцените его (прием можно повторить 4—5 раз. Вдох следует сочетать с напряжением мышц, выдох — с расслаблением).

После выполнения упражнения ведущий спрашивает у участников об их ощущениях и объясняет, что расслабление (релаксация) лучше всего ощущается после напряжения и способствует восстановлению сил и энергии.

После глубоких вдохов и медленных выдохов человеку всегда становится легче.

Психологическое упражнение 'Комплименты'

Хиты: 305 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Участники делятся на две подгруппы и образуют два круга, один в другом. Внутренний и внешний круги стоят лицом друг к другу.

Ведущий: Сейчас мы поблагодарим друг друга за интересно проведенное время. Для этого в течение одной минуты те, кто стоит во внешнем круге, будут говорить комплименты стоящему напротив них участнику из внутреннего круга.

Через минуту участники, стоящие во внутреннем круге, скажут комплименты стоящим напротив. Затем внешний круг передвинется по часовой стрелке на одного человека, и задание повторится уже с другими партнерами. Внешний круг будет двигаться до тех пор, пока первые пары не совпадут.

Это упражнение повышает самооценку участников и актуализирует их личностные ресурсы.

Психологическое упражнение 'Сказочная история'

Хиты: 184 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Ведущий: Сейчас я предлагаю вам разделиться на группы по 5 — 6 человек и разойтись по разным углам комнаты, чтобы не мехиать друг другу. Каждая группа сочиняет сказочную историю, в которой героями будут те животные, которых вы нарисовали во время выполнения одного из упражнений.

Опишите, как ваши герои могли бы проявить себя и взаимодействовать друг с другом. Когда история будет готова, выберите себе режиссера и осуществите постановку своей сказки.

По окончании репетиции каждая команда представляет свою историю другим. Все истории принимаются и сопровождаются аплодисментами.

Психологическое упражнение 'Змейка'

Хиты: 184 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Автор: Хрящева, 2004.

Участники встают. Ведущий предлагает одному из них на некоторое время выйти в коридор или другое помещение.

Ведущий (оставшимся): Возьмитесь за руки так, чтобы у вас получилась цепь. Эта цепь изображает змейку, а два крайних участника — ее голову и хвост. Как это часто бывает, змейка сворачивается во всевозможные кольца — «запутывается».

Ведущий помогает «змейке» запутываться, предоставляя инициативу запутывания «голове». В процессе запутывания можно перешагивать через сомкнутые руки, подлезать под них. В конце запутывания «голова» и «хвост» могут спрятать свои свободные руки, но браться за руки они не должны.

Затем ведущий приглашает участника, находящегося за дверью, и предлагает ему распутать «змейку». При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост».

Данное упражнение предполагает тесный физический контакт, способствует сближению группы.

Психологическое упражнение 'Какой я есть и каким бы я хотел быть?'

Хиты: 127 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Ведущий: Вы уже представили образ своего животного. Сейчас попробуйте внутренне почувствовать его... Встаньте около своего стула так, как это животное могло бы стоять... А сейчас пройдитесь и подвигайтесь так, как двигалось бы ваше животное... Вы можете останавливаться и взаимодействовать с другими, как это сделало бы ваше животное. Упражнение выполняется пантомимически, без слов, возможны неартикулированные звуки.

Спасибо, вы показали, какое сейчас ваше животное есть. А хотели бы вы, чтобы оно изменилось? Возможно, стало более изящным или более смелым, ярким, более дружелюбным? Если да, вы можете представить его новый образ и выразить его по-новому.

Ведущий внимательно следит за происходящим, при необходимости помогает участникам, испытывающим затруднения, не теряя при этом контроля за всей группой и выдерживая необходимый темп.

По окончании упражнения ведущий может задать участникам следующие вопросы:

Как вы чувствовали себя в роли животного?

Что вас удивило?

Какие различия вы заметили между двумя образами животного?

Психологическое упражнение 'Цвет радуги'

Хиты: 202 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Ведущий предлагает участникам занятия сесть как можно удобнее, при желании закрыть глаза, глубоко вдохнуть несколько раз и расслабиться.

Ведущий: Представьте, что вы стоите на солнечной лесной полянке. Посмотрите, какая она — большая или маленькая? Какие цветы на ней растут, есть ли там кусты и деревья, ягоды? (Чтобы участникам было удобнее представить поляну, можно включить спокойную музыку.)

Представьте, что над вами появилась волшебная радуга. Она очень красивая. Посмотрите, как играют ее цвета: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.

Вы поднимаете руки, и один цвет радуги, нужный вам именно сейчас, опускается на ваши ладони. Вообразите, как поток этого цвета наполняет вас... Вот вы уже полностью окрашены в этот цвет... Он дарит вам свои свойства, вы купаетесь в нем... Почувствуйте, что дает вам этот цвет...

А сейчас цвет радуги поднимается вверх и возвращается на свое место. Можете мысленно помахать ему рукой и возвращайтесь сюда, в нашу комнату... Откройте глаза, потянитесь, расправьте плечи, можете подвигать руками и ногами... Прошу вас поделиться тем, что вы почувствовали во время этого упражнения, какой цвет был вами выбран.

Участники рассказывают о выбранном цвете и своих чувствах, ведущий поясняет значение каждого цвета.

Красный — жизнеспособность, сила, выносливость.

Оранжевый — бодрость, радость, эмоциональность.

Желтый — вдохновляющий, способствует развитию интуиции.

Зеленый — исцеление, гармония, сострадание. Способствует развитию эмпатии и любви к ближнему.

Голубой — спокойствие. Способствует снятию напряжения и расслаблению.

Синий — мышление и творчество. Помогает генерировать больше творческих идей.

Фиолетовый — вдохновение. Помогает создавать новые концепции, изобретать.

Психологическое упражнение 'Образ животного'

Хиты: 254 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Модификация упражнения. См.: Вачков И.В. Метафорический тренинг. — М.: Ось-89, 2006.

Ведущий: Сядьте удобнее, расслабьтесь и представьте, что вы оказались в волшебном лесу. В этом лесу живут самые разные животные. Все, какие только есть на свете. Здесь вы можете встретиться с любым из них. Сейчас перед вашим мысленным взором появится какое-то животное... Не пытайтесь вызвать его сознательно...

Перед вами могут пройти самые разные животные, но одно обязательно задержится, когда все остальные уйдут... (Пауза.) Рассмотрите это животное, обратите внимание на его внешний вид. Оно движется или неподвижно? Что оно делает? Какие чувства отражены в его облике? На каком фоне вы его видите? Насколько ярка и отчетлива возникшая картинка?

Представьте, что сейчас ваше животное подходит к дереву. Это дерево очень похоже на его характер... Какое оно? Высокое или низкое? Очень устойчивое или легкое, подвижное при каждом дуновении ветерка?.. Какие у него ветви: прямые, устремленные вверх, растущие в стороны или очень гибкие, нагнувшиеся до земли? Много или мало листьев на ветвях у дерева и какой они формы? Запомните увиденное вами... Если желаете, можете погладить свое животное... Подумайте, какой девиз может быть у него... А сейчас мысленно попрощайтесь с ним и вернитесь сюда, в нашу комнату. Если кто-то закрывал глаза, откройте их. Можете расправить плечи, подвигаться.

А сейчас я прошу вас нарисовать увиденных животное и дерево. Внизу рисунка напишите девиз животного.

Ведущий раздает участникам листы бумаги формата А4. Звучит спокойная музыка, и все участники рисуют животное и дерево. Музыка звучит до тех пор, пока участники рисуют. Затем они располагают свои рисунки так, чтобы те были хорошо видны другим, и авторы рисунков рассказывают о дереве, характере животного и его девизе. Ведущему следует воздержаться от комментариев и лишь внимательно выслушать каждого.

Психологическое упражнение 'Зоны осознания'

Хиты: 130 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Модификация упражнения. См.: Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. — М.: Прогресс, 1990.

Ведущий: Опыт осознания мира каждым из нас может быть разделен на три зоны осознания: внешний мир, внутренний мир тела, мир мыслей и фантазий.

Я предлагаю вам разделиться по парам и сесть друг против друга, расслабиться и по очереди, в течение одной-двух минут, поделиться своим осознанием внешнего мира, начиная предложение словами: «Сейчася осознаю, что... » При этом описывайте только внешние стимулы (шум на улице, свет лампы, скрип пола, запах духов и т.д.), не допуская их оценивания или интерпретации. Затем выслушайте, что сообщит вам о своем осознании внешнего мира ваш партнер.

Далее обратите внимание на внутренний мир тела, начиная речь с тех же слов, что и в первом случае. В течение одной-двух минут вы можете отмечать сухость во рту, зуд в руке, напряженность в мышцах и т.д. Затем снова выслушайте, что сообщит ваш партнер о своем осознании внутреннего мира.

Третья зона осознания (средняя зона) включает психическую активность, не относящуюся к текущему опыту, например, воспоминания, планы, размышления, предчувствия и фантазии. Переведите содержание этой зоны в сознаваемую форму, продолжив фразу, начинающуюся со слов «Теперь я осознаю... », в течение минуты. Вы можете сознавать свое беспокойство по поводу написанной контрольной работы или невыполненных обязательств; или свои попытки догадаться, о чем думает ваш партнер. После этого поменяйтесь ролями.

А теперь обратите внимание на то, куда уводит вас ваше сознание, если вы не концентрируетесь ни на одной из зон. Скажите: «Теперь я осознаю... » — и завершите эту фразу словами о том, что вы осознаете в данный момент, будь то содержанием внешней, внутренней или средней зоны. Выяснив, в какую из зон уводит ваше сознание вас самих, вы уже будете готовы к тому, чтобы начать оттачивать свою способность к сосредоточению. Кроме того, вы можете расширить сферу своего осознания и развить способность переключаться с зоны на зону.

Сначала попробуйте переключаться с внутренней зоны на внешнюю. Завершите фразу «Теперь я осознаю... » словами, относящимися сначала к внешней зоне, а потом — к внутренней. Переходите из одной зоны в другую в течение минуты, а затем послушайте, как это упражнение выполняет ваш партнер.

После завершения упражнения можно предложить участникам поделиться своими впечатлениями.

Психологическое упражнение 'Звери'

Хиты: 184 Раздел: Психотерапия - Упражнения

Идея заимствована у И.В. Вачкова.

Ведущий: Сейчас я раздам вам карточки, на которых обозначены названия цвета и животного.

Ведущий раздает карточки размером 10x10 см. Можно сделать 20 карточек одного цвета, разделив их на четыре группы (по пять штук на один из цветов, который будет написан с внутренней стороны карточки).

На внутренней стороне карточки написаны название одного из цветов (синий, зеленый, красный, желтый) и название одного зверя (лев, тигр, пантера, жираф, обезьяна). В итоге получается четыре льва — по одному на карточках с надписями разных цветов, четыре тигра — по одному на карточках с надписями разных цветов и т.д. Если в группе нечетное количество участников, ведущий поясняет, что в одной из подгрупп будет на одного участника меньше.

Прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надписи видели только вы. Задача каждого — найти тех, у кого цвет карточки совпадает с вашим. После того как вы разделитесь по цветам, постройтесь в своей группе по следующему порядку: первым становится лев, за ним — тигр, далее — пантера, жираф и обезьяна.

В процессе поиска друг друга и построения можно пользоваться любыми выразительными средствами, но нельзя говорить и издавать характерные звуки «вашего» зверя, другими словами, все, что вы будете делать, вы будете делать молча.

Когда вы построитесь, оставайтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь.

После того как участники группы построились, ведущий спрашивает по очереди у каждого: «Кто ты?»

Это упражнение способствует развитию выразительности поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям окружающих, а с другой — искать такие средства самовыражения, которые будут понятны другим.

После завершения упражнения можно предложить участникам поделиться впечатлениями, рассказать о том, как они находили друг друга.