|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Творческое объединение психологов  "СИНТОН"  Городской консультативно-методический Центр Комитета по делам семьи и молодежи при Правительстве Москвы |  |

**Александр Любимов.**





Передача методик для их коммерческого использования другим лицам не разрешается.

© Перепечатка и размножение данных методик только с разрешения автора.



# Содержание

Содержание 3

Вступление. 6

1-е занятие. Знакомство. 7

1. Знакомство. 7

2. Новая компания. 7

3. Калибровка. 9

4. Заключительная медитация. 10

2-е занятие. Вхождение в роль. 11

1. Здравствуй. 11

2. Дождь. 11

3. Роли в нашей жизни. 11

4. Вхождение в роль. 13

5. Использование ролей. 16

6. Домашнее задание. 17

7. Заключительная медитация. 17

3-е занятие. Расширение ролей. 18

1. Здравствуй. 18

2. Очередь. 18

3. Обсуждение домашнего задания. 18

4. Публичное выступление. 19

5. Расширение ролей. 19

6. Работа в микрогруппе. 21

7. Обсуждение. 22

8. Заключительная медитация. 22

4-е занятие. Перенос Мастерства. 22

1. Здравствуй. 22

2. Телепередача. 22

3. Мастерство. 23

4. Зато... 23

4. Перенос Мастерства. 24

5. Упражнение. 25

6. Синтез мастерства. 26

7. Домашнее задание. 28

8. Заключительная медитация. 28

5-е занятие. Супер-Решатель Проблем. 28

1. Здравствуй. 28

2. Обвес. 29

3. Список проблем. 29

4. Супер-Решатель Проблем! 29

5. Круг Совершенства. 30

6. Выступление. 31

7. Заключительная медитация. 31

6-е занятие. Якоря. 32

1. Здравствуй. 32

2. Визит к начальнику. 32

3. Якоря. 33

4. Каруселька. 35

5. Что такое якоря... 37

6. Интеграция противоположных состояний. 37

7. Розыгрыш ситуаций. 39

8. Заключительная медитация. 39

7-е занятие. Интеграция. 39

1. Здравствуй. 39

2. Метафора. 39

3. Структура. 40

4. Как я изменился! 41

5. Заключительный круг. 41

Ролевые игры - 1. 42

1. Начальница. 42

2. Муж не хочет бриться. 42

3. Школьный товарищ. 42

4. Школьная подруга мужа. 42

5. Футбол или театр. 43

6. Короткая юбка. 43

7. Цирк или ресторан. 43

8. Вредная машина. 43

9. Покупка. 43

10. Собака. 43

11. Полевые работы. 44

12. Подруга. 44

13. Теща и свекровь. 44

14. Кто будет сидеть с ребенком? 44

Ролевые игры - 2. 44

1. Опоздание. 44

2. Свидание. 45

3. Забытые билеты. 45

4. Ссора в универмаге. 45

5. Внезапное возвращение. 45

6. Соседка снизу. 46

7. Разбиты чужие очки. 46

8. Свекровь что-то не поделила с тещей. 46

9. Цветы тещи. 46

10. Забытый День Рождения. 46

# Вступление.

Группа **“Здравствуй”** ориентирована на то, чтобы дать участникам набор небольших, но высокоэффективных техник, апробированных уже на других группах, для их самостоятельного применения в жизни. Но на этой группе мы, в основном, играем. Учимся разбираться в собственных ролях и возможности их изменения. А особенно в Роли-По-Жизни, которую иногда еще называют Сценарием.

В свое время в Теории Решения Изобретательских Задач (ТРИЗ) было сформулировано, что идеальная машина - это машина, которой нет, а функции ее выполняются. Продолжая эту мысль, идеальный ведущий - это ведущий, которого нет, а его функции выполняются. Когда я делал эту разработку, меня интересовала возможность создания тренинга, в которой этот принцип был бы воплощен максимально. В какой-то мере мне это удалось, и получилась группа, основанная большей частью на получении личного опыта и минимально на ведущем.

Как вы уже поняли, при создании этой разработки меня в первую очередь интересовала форма подачи материала. Именно поэтому многие упражнения похожи на упражнения из **ПсихоТехнологии Успеха**, но способ их подачи очень сильно отличается.

У занятий в **“Здравствуй”** есть достаточно четкая общая структура. Все начинается с того, что все здороваются. После этого идет ролевая игра, задача которой привести членов группы в рабочее состояние. После игры дается техника и время для ее отработки. Затем идет ряд игр на применение этой техники в жизни. Все завершается короткой медитацией на обобщение и адаптацию полученного опыта.

В конце методички дан ряд игр для того, чтобы у вас был выбор. Правда, эти игры, в основном, для пар “мальчик - девочка”, но на этой группе возможно сыграть роль другого пола. “Ролевые игры - 1” - игры с четким результатом (либо выиграл, либо проиграл). “Ролевые игры - 2” отличаются тем, что там результат не так четко определен, но зато возможна большая гибкость в процессе игры.

# 1-е занятие. Знакомство.

## 1. Знакомство.

На этой группе мы в основном будем играть. Поэтому вы сейчас можете познакомиться, сыграв обычное знакомство незнакомых людей. Тем более, что по большей части вы между собою не знакомы.

*****7 минут.*

А теперь попробуйте поздороваться, как давно и хорошо знакомые люди. Попробуйте сыграть в это. Просто представьте себе, что людей, которые вас окружают, вы знаете очень давно и очень хорошо.

*****7 минут.*

## 2. Новая компания.

### 1. Знакомство.

Разбейтесь на группы по 5-6 человек. Диспозиция такая... Среди вас есть Водящий и остальные, которые изображают Компанию. Не ТОО или АОЗТ, а хорошую, более - менее знакомую компанию. Почему вы вместе и для чего к вам хочет присоединится Водящий - придумайте в микрогруппе сами. Может вы пытаетесь добраться до какого-то места, или собрались на психологическую группу, или, может, просто весело гуляете по улице, а Водящему грустно одному и он тоже хочет быть в гуще жизни. Придумайте сами, как для вас более реально. И как проще или сложнее для Водящего.

Задача для Водящего. Вы пробуете познакомиться с группой людей, влиться в новую компанию... И пытаетесь сделать это так, чтобы они вас приняли. У вас максимум 5 минут. После этого Играющие голосуют, принимают они вас в компанию, или нет. И дают обратную связь. Почему и как... Разрешаются 3 попытки, во время которых вы можете попробовать поучиться на своих ошибках, попробовать другую тактику и вообще просто потренироваться.

Задача для Компании... Опирайтесь на свою реакцию. Как бы вы поступили в такой ситуации. Приняли бы человека, или предпочли бы, чтобы он был от вас на расстоянии.

* Если какая-то группа закончит раньше времени, предложите им попробовать сыграть попытку знакомства с компанией, которая не слишком рада новым людям. Или как-то по другому усложнить ситуацию...

*****40 минут.*

### Обсуждение.

*****10 минут.*

### Правила знакомства.

Попробуйте сейчас обобщить свой опыт и написать 5-7 правил, идей, пожеланий на тему: “**Как знакомиться с группой**...”

То есть от вас требуется попробовать обобщить свой опыт и привести его в такую форму, чтобы им могли пользоваться и другие, менее опытные люди.

*****15 минут*