



# НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

ЦЕЛИ И ЦЕННОСТИ  
ШКОЛА И УЧЕБА  
РАБОТА И ДОСУГ



К. ФОПЕЛЬ

На пороге взрослой жизни. Психологическая работа  
с подростковыми и юношескими проблемами

Клаус Фопель

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

«Теревинф»

2006

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

**Фопель К.**

Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг  
/ К. Фопель — «Теревинф», 2006 — (На пороге взрослой  
жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими  
проблемами)

ISBN 978-5-98563-540-9

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.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-98563-540-9

© Фопель К., 2006  
© Теревинф, 2006

# Содержание

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Введение                                    | 6  |
| Глава I                                     | 11 |
| 1. НОВЫМ БЕРЕГАМ (Howe/Howe)                | 11 |
| 2. КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ДРУГ (Vopel)           | 14 |
| 3. ПЕРЕОЦЕНКА ЦЕННОСТЕЙ (Howe/Howe)         | 16 |
| 4. МОЕ ИМУЩЕСТВО (Vopel)                    | 19 |
| 5. Я В БУДУЩЕМ (Koberg/Bagnall)             | 20 |
| 6. МОИ КУМИРЫ (Howe/Howe)                   | 22 |
| 7. ОДИННАДЦАТЬ ЗАПОВЕДЕЙ (Vopel)            | 24 |
| 8. СПИСОК МОИХ ГРЕХОВ (Vopel)               | 26 |
| 9. ЕСЛИ БЫ Я БЫЛ ТВОРЦОМ (Goodman)          | 28 |
| 10. ЧУВСТВО ПРЕКРАСНОГО (Hendricks/Roberts) | 30 |
| 11. ГЛАВА ГОСУДАРСТВА НА ДЕНЬ (Maid)        | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента.           | 34 |

**Клаус Фопель**  
**Ценности, цели и интересы.**  
**Школа и учеба. Работа и досуг**

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

© 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 соотносить 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 неискренности 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 рациональные и функциональные правила игры на основе взаимных обязательств и когда они сами являют собой достойный пример. 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 рядом 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 прояснить 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. 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.

## **Рабочий листок**

### **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

## 2. КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ДРУГ (Vopel)

### 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.

### 3. ПЕРЕОЦЕНКА ЦЕННОСТЕЙ (Howe/Howe)

#### Цели

Это упражнение позволит подросткам понять, какие ценностные представления они перенимали 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 перенимали.

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 перенимали 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 перенимали 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.

## Рабочий листок

### 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.

## 4. МОЕ ИМУЩЕСТВО (Vopel)

### 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 твое 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 общие 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, осмотришься 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 осмотришься...

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?

## 5. Я В БУДУЩЕМ (Koberg/Bagnall)

### 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 осуществляться?
- ◆ 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.

## 6. МОИ КУМИРЫ (Howe/Howe)

### 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.

## Рабочий листок

### Мои кумиры

|                                                                                                                                | Спорт | Литература | Шоу-бизнес | Политика | Прочее |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|------------|----------|--------|
| Мои кумиры сейчас                                                                                                              |       |            |            |          |        |
| Мои кумиры пять лет назад                                                                                                      |       |            |            |          |        |
| Больше всего в моем кумире<br>меня восхищает то, что он...*                                                                    |       |            |            |          |        |
| Могу ли (и хочу ли) я в своей<br>жизни реализовать качества,<br>присущие моему кумиру? Если<br>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 развить в себе.

## 7. ОДИННАДЦАТЬ ЗАПОВЕДЕЙ (Vopel)

### 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?

### Рабочий листок

#### 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.

## 8. СПИСОК МОИХ ГРЕХОВ (Vopel)

### 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 отрицательным 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.

## **Рабочий листок**

### **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.

## 9. ЕСЛИ БЫ Я БЫЛ ТВОРЦОМ (Goodman)

### 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?

### Рабочий листок

#### 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.

## 10. ЧУВСТВО ПРЕКРАСНОГО (Hendricks/Roberts)

### Цели

Это медитативное упражнение помогает подросткам вызвать 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 ваши 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 твое 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 своем сознании назад к группе, открой глаза и посмотри.

*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.*

## 11. ГЛАВА ГОСУДАРСТВА НА ДЕНЬ (Maid)

### 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 интервьюируемому были направлены именно на понимание последствий выбора и не содержали никакой косвенной оценки.

## **Рабочий листок**

### **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

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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