

Цели: способствовать созданию атмосферы психологической безопасности в группе; получению нового эмоционального опыта, связанного с проживанием отношений; ввести понятия «свобода» и «границы» в отношениях.

Навыки, над которыми работаем:

- умение задавать вопросы
- умение вступать в обсуждение
- умение работать в паре

Материалы: маленькие листочки для записей, ручки, открытки, веревки равной длины, вдвое меньше, чем количество участников (или моток веревки и ножницы).

Работа группы

Разминка

Предложите участникам встать в центре комнаты. Скажите, что сейчас вы будете зачитывать различные утверждения о друзьях. Участники, согласные с утверждением, должны прикоснуться к правой стене, а не согласные — к левой*.

Список утверждений:

- Друг понимает меня лучше остальных.
- Новые друзья — лучшие.
- Друг никогда не оскорбит меня.
- Друг должен обладать теми личными качествами, которые я ценю.
- Настоящая дружба редко длится долго.
- Друг — это тот человек, которому на данный момент хорошо со мной.
- Друг должен нравиться моим родителям.

* Модификация упражнения К. Фопеля.

★ *Сценарии занятий*

- Хороший друг не станет меня критиковать.
- Друзья делятся друг с другом своими секретами.
- Чтобы сохранить дружбу, надо быть искренним.
- У человека может быть один-единственный настоящий друг.
- С другом нельзя ссориться.
- На друга всегда можно положиться.
- С кем поведешься, от того и наберешься.

Работа по теме занятия

1 Предложите каждому участнику записать на листе бумаги, какими качествами должен обладать человек, чтобы он мог стать их другом. Сколько качеств получилось у каждого? Какое качество кажется наиболее важным?

А теперь предложите подумать, глядя на свой список, хотели бы они быть на месте описанного человека? Иногда мы ждем от наших друзей слишком много — и верности, и терпения, и понимания, но забываем о том, что наши друзья — тоже живые люди, и важно, чтобы требования к друзьям не были слишком высоки.

Пусть каждый подумает над тем, что он сам может предложить в качестве друга. Какими качествами, важными для дружбы, он обладает?

В Если в группе безопасная, доверительная атмосфера, можно заменить это действие аналогичным, но более сложным. Предложите каждому участнику создать анонимное объявление по поиску друга, которое нужно будет потом показать группе (не называя имени автора). Например: «Ищу человека, который будет со мной во все сложные минуты моей жизни, будет давать мне списывать, помогать всегда и везде. Звоните!». После того как все участники создадут свои объявления, соберите их и разложите по залу в случайном порядке. Раздайте участникам определенное количество стикеров. Например, если в вашей группе 15 участников, раздайте не больше 7. Теперь участники группы могут пройти и прочитать все объявления. Те, на которые хочется откликнуться, можно отмечать стикерами. Подчеркните, что стикер следует приклеивать только к тем объявлениям, на которые они действительно откликнулись бы. После этого каждый участник может забрать свое объявление.

Не подводите математических итогов. Каждый сам увидит, сколько «голосов» он получил. Обязательно обсудите, почему каким-то объявлениям отдано больше стикеров. Что именно привлекает в таком объявлении? В чем «секрет успеха»? Поделитесь чувствами от упражнения.

2 Предложите каждому участнику на листочке написать ответы на вопросы: «Что друзья могут делать вместе? Что может происходить в отношениях с другом?» и положить этот листочек в общую корзину.

В *Если в группе много участников, разделите их на микрогруппы. Если группа небольшая, то обсуждение можно проводить в общем кругу.*

Каждый участник группы вытаскивает один листочек из общей корзины, зачитывает вслух то, что там написано, и отвечает на вопросы: «Есть ли это в моих отношениях с друзьями? Хотел бы я, чтобы это у меня было?» (Например: «Написано, что с друзьями можно читать вместе, у меня такого не бывает, но мне, наверное, хотелось бы, чтобы мы с друзьями иногда читали вместе»).

3 Предложите ребятам разбиться на пары по желанию.

В *Если количество участников нечетное, можно попробовать организовать тройку или предложить оставшемуся без пары побыть вашим помощником-экспертом.*

Каждая пара получает веревку, которой они должны привязаться друг к другу, так, чтобы при этом быть в состоянии выполнять задание.

В *Привязывать друг друга нужно так, чтобы ни одному из участников не было больно, например, за запястье руки. С другой стороны, постарайтесь не слишком контролировать процесс, чтобы предоставить ребятам возможность придумать свои оригинальные варианты. Если у вас есть желание усложнить упражнение, вы можете предоставить каждой паре возможность выбрать длину веревки — дать несколько мотков и ножницы. Такой вариант проведения даст вам (и группе) дополнительный материал для анализа, но существенно увеличит время проведения упражнения.*

★ *Сценарии занятий*

Каждый участник в паре получает несколько кусочков разрезанных открыток. Задача всей группы — собрать все открытки за 5 минут.

В *Задание может быть любым. Главное, что оно должно быть трудновыполнимым в связанном виде, чтобы провоцировать развязывание. Например, накрыть стол для чаепития, собрать какие-то предметы в центре комнаты или нарисовать рисунок. Трудность задания можно варьировать, уменьшая или увеличивая время, отведенное на его выполнение. Задание может быть как для всей группы, так и для каждого участника.*

Не говорите в инструкции о том, что нельзя развязывать веревки. Этот вопрос вы сможете обсудить в кругу потом.

После того как задание будет выполнено, развяжите веревки и соберитесь в общий круг. Спросите у ребят, было ли удобно работать вот так, с веревкой? Хотелось ли увеличить или уменьшить длину веревки? Веревка — это символ отношений в дружбе. Длина веревки может быть показателем близости отношений (обратите внимание ребят на те пары, которые были связаны более тесно), но иногда в таких отношениях не очень удобно, остается мало свободы. А если веревка слишком длинная, это тоже не очень удобно. Веревку можно иногда развязывать и снова завязывать — не обязательно всегда быть вместе, это может даже мешать, надоедать. Иногда бывают моменты, когда хочется «развязать веревку» и тебе, и другу.

В *Когда будете говорить об отношениях, приводите примеры из только что проведенного занятия. Можно также привлечь к этому эксперта-наблюдателя, если он был в вашей группе.*

Заключительное обсуждение

Проведите обсуждение занятия в общем кругу. Что было самым интересным и важным сегодня? Что нового участники узнали о себе, об окружающих, о теме? С каким чувством они уходят?