Тренинг: Развитие коммуникативных навыков педагогов.

Правила тренинга:

1. Общение по принципу «здесь и теперь» - для многих стремление в область общих соображений, обсуждение случившегося с другими людьми и т.п. это срабатывает механизм психологической защиты. Но основная идея тренинга – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый член группы смог бы увидеть себя во время своих различных проявлений лучше узнать себя и свои личностные особенности.

Поэтому говорим о том, что волнует участников именно сейчас и обсуждаем то, что происходило с ними в группе.

2. Принцип открытости, искренности - говорят только то, что чувствуем, только правду или молчим. При этом открыто, выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников.

3. Принцип конфиденциальности - все, что происходит во время занятий, не выноситься за пределы группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует их самораскрытию. Участники не бояться, что содержание их общения может стать общеизвестным.

4. Персонификация высказываний (участники говорят от своего имени в настоящем времени) - отказ от безличных речевых форм, помогающим людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Поэтому заменим высказывания типа: «Большинство моих друзей считают, что…», «некоторые думают…», на суждения: «я считаю, что…», «я думаю…» и т.п.

5. Недопустимость непосредственных оценок человека - при обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия. Нельзя использовать высказывания типа «Ты мне не нравишься». Следует говорить: «Мне не нравиться твоя манера общения» и т.п.

6. Активное участие – участники должны принимать активное участие в предлагаемых упражнениях, для того, чтобы на личном опыте приобрести необходимые качества и умения.

7. Принцип «тренер всегда прав» - во время выполнения заданий в группе могут возникнуть спорные ситуации, при решении которых последнее слово остается за тренером, так как он – ведущий.

Цель тренинга:

- **Помочь участникам сократить дистанцию в общении.**
- **Снизить чувство напряженности.**
- **Обратить внимание участников друг на друга, объединив их соревнованием в партнерских отношеиях, способствовать интеграции группы за счет постоянного участия в совместной деятельности.**

«Люди сами надевают на себя оковы,

завязывают себе глаза и после этого

удивляются, почему так плохо живется»

Генри Форд

Описание тренинга:

1."Взаимные презентации".

Инструкция ведущего:

— Сейчас мы разобьемся на пары. Дается десять минут на то, чтобы вы рассказали друг другу о себе как можно подробнее – ведь вам предстоит представлять своего партнера группе. Постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

- **чего я жду от работы в тренинге;**
- **что я ценю в самом себе;**
- **предмет моей гордости;**

- **что я умею делать лучше всего.**

Спустя десять минут, ведущий дает дополнительные инструкции:

— Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своею партнера. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и меньше! – стоящий говорит, играя роль сидящего. Ровно через минуту я прерву монолог; если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом, ваша задача -построить свою презентацию так, чтобы она длилась точно шестьдесят секунд. После этого любой член группы – и я в том числе имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться и вынужден будет все время молчать.

Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например:

Какие качества ты наиболее ценишь в людях?

Что ты считаешь самым отвратительным?

Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою. жизнь? Кто он?

Назови твое самое заветное желание.

Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т.п.

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученные от партнера сведения о нем и способности "вчувствоваться" в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию. Можно использовать следующие вопросы:

Оцени успешность твоей презентации своего партнера.

Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилась минута)?

Удалось ли твоему партнеру верно изложить сведения о тебе?

Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником?

Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?

2. « Спутанные цепочки»

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается "проворачивание шарниров" – изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

3. «Шестерка»

Очень простая и веселая игра, помогающая участникам потренировать внимание и сообразительность. Все игроки встают в круг. Каждый участник группы (начиная с ведущего) по очереди называет числа натурального ряда: один, два, три... Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру 6 и кратные 6 (например, 6, 12, 16 и т. д.). Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играть можно до трех оставшихся наиболее внимательных игроков. Понятно, что вместо шестерки можно использовать другие цифры.

4. «Встреча взглядами»

Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

5. «Кошка- собака»

Для проведения разминки нужны 2 фломастера разного цвета: красный и зеленый.

Тренер берет 2 фломастера в руки. Разминка проводится сидя/стоя в кругу.

Инструкция группе:
«Внимание! Зеленый фломастер называется «Кошка». «Красный фломастер называется «Собака». Я пущу кошку налево, а собаку направо. Важно, чтобы каждый фломастер, пройдя круг, вернулся назад ко мне. Чтобы он не застрял. Процедура хождения фломастера по кругу следующая…» Тренер демонстрирует.
Тренер - Вася, я даю тебе кошку!
Участник Вася – Кошку?
Тренер – Кошку!
При этом тренер передает фломастер Васе.
Участник Вася – Петя, я даю тебе кошку!
Участник Петя – Кошку?
Участник Вася , обращаясь к тренеру – Кошку?
Тренер – Кошку!
Участник Вася – Кошку!
При этом участник Вася передает фломастер Пете. И.т.д.
В противоположную сторону точно также идет собака.»

6. «От сумы да от тюрьмы...»

Никто из вас, надеюсь, не бывал на скамье подсудимых? А довелось ли кому-нибудь нищенствовать, просить милостыню? Это замечательно, стремиться ни к тому, ни к другому никому, наверное, не стоит. Однако не следует забывать известной пословицы: "От сумы да от тюрьмы не зарекайся". Вот, и давайте вообразим себе ситуацию, когда вам придется выбирать между тюрьмой и сумой – не в прямом смысле, конечно, а в тренинговом. Передо мной на столике вперемешку лежат карточки, на части из которых – символическое изображение тюремной решетки, а на другой- изображение протянутой руки нищего. Вам нужно выбрать либо ту, либо другую карточку. Каков же будет у нас смысл этой альтернативы? Сейчас разъясню.

Но прежде немного пофилософствуем. Как бы парадоксально это ни звучало, но каждый из нас практически в любой момент жизни является нищим, ожидающим подаяния, и подсудимым, ожидающим приговора. Нищим – потому что нам почти всегда не хватает признания наших заслуг и достоинств, и мы хотели бы получить "поглаживания" от окружающих в форме комплиментов, восхищения, разнообразных знаков внимания, подчеркивающих нашу значимость. Кто-то "нищ" постоянно и все время "ходит с протянутой рукой", добиваясь признания, похвалы, чтобы держать свою самооценку на уровне. Кто-то лишь изредка испытывает потребность в подтверждении своей значимости. А почему – подсудимым? Потому что живя среди людей мы постоянно подвергаемся внешней оценке. Любой наш поступок, любое слово вызывают определенное отношение к нам со стороны наших

партнеров по общению – положительное, отрицательное, иногда индифферентное. И в этом смысле – любое наше деяние ожидает какой-то приговор. Разница между нищим и подсудимым в том, что первый сознательно ищет положительных оценок, а второй готов получить и отрицательный приговор.

В нашей игре человек, выбравший карточку нищего, обеспечивает себе право на три "подаяния". То есть он может обратиться к любым трем членам группы и услышать от каждого, какими главными достоинствами он, по их мнению, обладает. Всякая критика и даже намек на недостатки "нищего" исключаются – ведь даже уличный попрошайка желает увидеть в своей шапке банкноту, а не булыжник.

Человек, выбравший карточку подсудимого, должен быть готов предстать перед судом и не тешить себя надеждой выслушивать исключительно дифирамбы. Но зато в отличие от "нищего" он может получить правдивую информацию обо всех и позитивных, и негативных – своих качествах.

Более подробно о процедуре суда ведущий не распространяется и предлагает каждому сделать свой выбор. Эта часть упражнения является во многом диагностикой: она четко разделяет тех, кто готов пойти на риск отрицательных оценок, и тех, кому спокойнее выслушать хвалебные оды. Дабы избежать конформистских тенденций, лучше, чтобы каждый участник совершал выбор индивидуально и тайно от других. Как сложится ситуация в каждой конкретной группе, предугадать сложно: может оказаться, что большинство участников предпочтут стать "нищими", но не исключено, что почти все готовы будут "пойти под суд".

— Итак, выбор сделан всеми. Теперь прошу встать тех, кто выбрал нищенскую суму... Спасибо. А теперь тех, кто предпочел скамью подсудимых... Спасибо. Начнем с "нищих". Пусть каждый по очереди выберет троих членов группы и попросит у них "подаяние".

Начинать с "нищих" представляется более разумным в любом случае. Нужно учитывать, что при наличии большого числа "подсудимых" не все из них смогут предстать перед судом – на это может просто не хватить времени. Получение "подаяния нищими" проходит быстрее, и все они получат свою долю "поглаживаний".

Когда сбор "подаяний" закончится, ведущий объясняет дальнейшую процедуру – суд – и предупреждает, что на скамье подсудимых успеют побывать только три человека. Если желающих больше, то можно сначала выбрать прокурора, адвоката и трех судей. Эти пять человек выбираются независимо от того, кто они – "нищие" или "подсудимые".

Они и определяют того, кто первым предстанет перед судом. Оставшаяся часть группы делится на "свидетелей обвинения" и "свидетелей защиты". Процедуру этого деления можно организовать, например, таким образом: "прокурор" и "адвокат" поочередно выбирают членов своей команды. В конце концов все участники группы получают свою роль в этой игре. С начала суда у ведущего – функции независимого арбитра и секретаря.

Всем трем сторонам – "обвиняющей", "защищающей" и "судящей" – дается 15 минут на подготовку, включающую в себя необходимую расстановку мебели, создание соответствующего "судебного" антуража и продумывание содержания выступлений. Вполне естественным и оправданным представляется включение в игру некоторых псевдоюридических формальностей, таких, например, как: команда секретаря "Встать, суд идет!", обращение друг к другу подчеркнуто вежливо и на "вы", клятва выступающих на Библии говорить правду и только правду и т. п.

"Главный судья" сначала предоставляет слово "прокурору". Тот в своей речи требует признания "подсудимого" виновным, апеллируя к реальным (это важно!) фактам проявления им отрицательных качеств во время работы группы. Затем выступает "адвокат", пытаясь опровергнуть обвинения и покачать "подсудимого" в лучшем свете.

После этого поочередно выступают "свидетели" обвинения и защиты. Следует заранее договориться о регламенте, допустим, выступления ограничить двумя минутами. "Судьи", "прокурор" и "адвокат" могут задавать вопросы свидетелям.

Ведущему следует внимательно следить за ходом судебного процесса, чтобы прервать его в момент, предшествующий падению накала и соответственно интереса к игре. Пусть лучше не все еще будет сказано, что хотелось, чем участники почувствуют скуку. Прервать процесс ведущий может, сообщив судьям в роли секретаря о том, что время, отведенное на процесс, истекает. Тогда предоставляется последнее слово "подсудимому", в котором он вправе выразить согласие или несогласие с выдвинутыми против него обвинениями, а возможно, и с мнением защиты. Судьи удаляются на пятиминутное совещание для вынесения приговора, в котором могут быть лишь две формулировки: виновен или невиновен. Судьям нужно решить, какая сторона – прокурорская или адвокатская – оказалась более убедительной и каких качеств – положительных или отрицательных – обнаружилось в "подсудимом" больше.

Следующий судебный процесс проходит аналогично. При желании можно заменить состав суда, но это необязательно. Бывший "подсудимый" примыкает к обвиняющей или защищающей стороне по своему желанию.

Суд может проходить так увлекательно и азартно, что время пролетает незаметно, и иногда имеет смысл не устраивать новых судилищ, а отложить их на другой день, чтобы не перегружать занятие. Но в любом случае нужно провести обсуждение всей игры "От сумы да от тюрьмы..." и предоставить всем участникам возможность отрефлексировать свои мысли и эмоции не только по поводу суда, но и по поводу "сбора подаяний".

Трудно ли было сделать выбор между "нищенством" и "тюрьмой"?

Как прогнозировали участники результаты выбора в группе?

Почему ты предпочел именно такой выбор?

Сложно ли было "просить подаяния"?

Понравилось ли их получать? Почему?

Хотел бы ты сам оказаться на скамье подсудимых?

Как ощущаешь себя в роли "обвинителя"? "Защитника"?

Трудно ли было на суде в открытую обсуждать человека?

Удалось ли тебе быть искренним во время этого обсуждения?

Каково быть "подсудимым"? И т. п.

Игра может дать всем участникам очень многое. Несмотря на некоторую гротескность игровых процедур и комическую бутафорию содержание разговора на суде очень серьезно речь идет о личностных характеристиках конкретного человека, которому бывает нелегко проходить огонь, воду и медные трубы такого судебного процесса. В то же время остальные участники учатся быть искренними и деликатными, сопереживать и давать поддержку, разбираться в себе и своих чувствах.

7. «Зубы дареного коня»

Группа разбивается на шестерки, и каждая подгруппа образует свой маленький круг. Каждый член подгруппы получает номер от одного до шести.

В принципе это упражнение можно проводить и со всей группой в общем кругу, но в целях экономии времени и избегания утомления в большой группе все же предпочтительней работа в шестерках.

Дальнейший текст ведущего было бы хорошо сопровождать негромкой лирической музыкой для создания необходимой атмосферы. Как и все слова ведущего в описываемых играх, этот текст является примерным. Каждый тренер может давать вводную по-своему, лишь бы ее содержание приблизительно соответствовало приведенному ниже.

— Давайте пофантазируем и представим, что сегодня у всех нас праздник, у всех – день рождения. Такой день всегда важен. Он символизирует определенный рубеж, по прохождении которого человек может что-то изменить в своей жизни и в себе. В день рождения имениннику принято дарить подарки. Пусть сегодня это будут такие подарки, которые действительно помогут человеку измениться, которые по-настоящему нужны ему и ценны для него. Сделать хороший подарок очень непросто. Кто из нас не ломал голову, что подарить близкому человеку в такой день? Кто из нас не бегал по магазинам в поисках "чего-нибудь такого..."? Сегодня не надо ничего искать в магазинах. Тем более, что скорее всего там не найти того, что в самом деле нужно. Помните, вы ничем не ограничены. Дарить можно все, что угодно: от картины кисти великого Леонардо до конкретных личностных качеств; от виллы на Багамских островах до тысячелетнего манускрипта, хранящего мудрость древних волшебников; от засохшего прошлогоднего одуванчика до вечной жизни. Не спешите с выбором подарка.

В данную минуту именинниками являются первые номера. Внимательно посмотрите на этого человека. Подумайте о том, какой жизненный опыт у этого человека? Что он познал и понял в своей жизни? Что он ценит больше всего на свете? Кого он любит? О чем он мечтает? Попробуйте понять, что же ему очень и очень нужно? Что он хотел бы получить в дар от вас? Сейчас вы волшебники и вы способны дать этому человеку то, что он хочет...

А теперь внимание, именинники! В обычный день рождения любые подарки принимаются без критики – независимо от того, понравились они или нет. В народе говорят, дареному коню в зубы не смотрят. Но сегодня – особый случай. Постарайтесь присмотреться к "зубам дареного коня", прислушаться к себе, оценить нужность каждого подарка для вас и честно сказать дарящему, насколько он "попал в точку" со своим

подарком. Четко аргументируйте свое мнение. Если вы не хотите принимать преподнесенный вам дар, объясните, стараясь не обижать дарящего, почему вы это делаете. Давайте ответ сразу каждому из своих товарищей.

Дарители! Не нужно спорить с именинником, даже если вы категорически с ним не согласны и убеждены, что без вашего подарка он просто погибнет тут же на месте. Сегодня у каждого из вас будет день рождения, и каждый не только сделает пять подарков, но и получит тоже пять.

После того, как первый номер оценит все подарки, именинником становится второй номер и так далее. Пожалуйста, приступайте! С днем рождения!

Когда каждый из участников в подгруппе получит свои пять подарков, ведущий просит всех собраться в общий круг для групповой рефлексии. Интересно обсудить следующие вопросы:

Кому из участников удалось подобрать такие подарки, которые были с благодарностью приняты всеми "именинниками"? Иными словами, кто оказался синхронным внутренним мирам своих товарищей по подгруппе?

За счет чего это произошло?

Какого типа были подарки?

Какие из них оказались самыми удачными?

Каков самый оригинальный подарок?

Обнаружились ли "именинники", принявшие все подарки без исключения?

Если да, то не является ли причиной их "всеядности" нежелание обидеть дарителей? Все ли сумели быть искренними?

Какие подарки оказались отвергнутыми и почему?

Насколько трудным было отказываться от подарков?

Есть ли такие "именинники", кто не принял ни одного подарка? Почему?

Что вы чувствовали, когда ваши дары отвергались? И т. п.

Как и многие другие упражнения такого типа, игра "Зубы дареного коня" предоставляет участникам две важные возможности: во-первых, испытать себя в качестве "душеведа", способного к эмпатии и синтонности, и, во-вторых, получить информацию о том, верно ли воспринимаются наши желания и потребности другими людьми.

8. «Шахматы»

Основной целью является развитие невербальных средств общения.

Любите ли вы играть в шахматы? Замечательно. Наверняка среди вас есть и прекрасные игроки, способные сразиться даже с гроссмейстером. Что же, в таком случае мы с вами сейчас и поиграем в шахматы... Спешу развеять ваше недоумение – не стоит озираться в поисках шахматных досок. Нам они не понадобятся, поскольку наши шахматы совершенно особые. В такие шахматы можно сыграть только на психологическом тренинге. И для этого, кстати, совсем не обязательно знать даже то, как движутся шахматные фигуры. Фигурами станете все вы. Каждым из вас возьмет одну из карточек, лежащих на столе, и прочтет написанное на ней название и цвет доставшейся ему шахматной фигуры, например. "Черная ладья" или "Белый ферзь". Показывать карточку и говорить кому-либо о том, что вы за фигура, нельзя ни в коем случае.

Участники группы по очереди берут карточки. Хорошо бы заранее приготовить плакат, изображающий шахматную доску с расставленными на ней фигурами до начала партии. После того как роли распределены, звучит продолжение инструкции.

— Наша комната становится шахматной доской. На ней нужно расставить фигуры, причем именно так, как они обычно располагаются перед началом игры. Тех, кто понятия не имеет о том, как правильно расставляются шахматные фигуры на доске, я прошу обратить внимание на плакат. Ваша задача как можно быстрее построиться в нужном порядке. Иными словами, каждый должен занять в шеренге своих соратников место, предписанное выпавшей ролью. Посмотрим, какие фигуры – белые или черные – сумеют построиться быстрее и без ошибок. Я не стану указывать, какая сторона нашей комнаты будет занята белыми, а какая – черными фигурами. В этом вы определитесь сами, вступая во взаимодействие друг с другом. От вас требуется четкое соблюдение правил. В чем они состоят? Самое главное – вы можете общаться друг с другом только невербально. Запрещается писать – на бумаге пли в воздухе – слова, обозначающие цвет и выпавшую вам фигуру. Запрещается показывать на белые пли черные предметы, объясняя свой цвет. Если всем вес ясно – начали!

Задача, стоящая перед игроками, далеко не проста. С одной стороны, вроде бы проходит командное соревнование, а с другой – ни один из участников вначале не знает членов своей команды. Чрезвычайно интересно наблюдать за тем, какие способы изобретаются игроками для разрешения ситуации и общения с партнерами. Если есть возможность, неплохо заснять происходящее на видеокамеру для последующего анализа.

9. «Ма́фия»

Салонная командная психологическая пошаговая ролевая игра с детективным сюжетом, моделирующая борьбу информированных друг о друге членов организованного меньшинства с неорганизованным большинством.

***Завязка сюжета*: Жители города, обессилевшие от разгула мафии, выносят решение пересажать в тюрьму всех мафиози до единого. В ответ мафия объявляет войну до полного уничтожения всех порядочных горожан.**

- **Игра придумана весной 1986 года студентом факультета психологии МГУ Дмитрием Давыдовым. Вначале в неё играли в общежитиях, аудиториях и коридорах МГУ, но после того как некоторые студенты университета провели каникулы в летних студенческих лагерях, где отдыхали студенты и других советских ВУЗов, игра вместе с новыми игроками стала распространяться по другим учебным заведениям СССР. После окончания университета, в 1989 году Дмитрий остался в МГУ преподавать психологию для международных студентов (главным образом от социалистических стран), и некоторые из них, вернувшись домой, разнесли семена «Мафии» за границу, сначала в Европу (Словакия, Чехия, Словения, Венгрия, Польша, Бельгия, Великобритания, Норвегия), а потом в США.**

Ведущий раздает участникам игры карты рубашкой вверх. Те, кому достались красные, составляют команду незнакомых друг с другом «честных жителей города» (также распространены название «мирные жители»»). Один из «честных жителей», получивший красного туза, особый игрок — «комиссар». Игроки с чёрными картами — команда «мафии». Игровой процесс разделён на две фазы — «день» и «ночь». Когда ведущий объявляет в городе фазу ночи, игроки закрывают глаза — «спят». В первую ночь ведущий позволяет игрокам с чёрными картами — «мафии» — открыть глаза и запомнить своих соратников — «познакомиться». После чего мафия «засыпает», а ведущий требует проснуться комиссара. Таким образом ведущему становится известен

расклад. По объявлению фазы дня просыпаются все жители. Днём игроки обсуждают, кто из них может быть «нечестен» — причастен к мафии. В конце обсуждения ведущим объявляется открытое голосование за посадку в тюрьму (в различных версиях игры этот процесс называют судом Линча, повешением, убийством). Самый подозрительный житель, набравший большее число голосов — отправляется за решётку (выходит из игры), а ведущий вскрывает его карту и объявляет игровой статус. Затем наступает фаза «ночи». Ночью просыпается мафия, беззвучно (жестами) «совещается» и убивает одного из оставшихся в живых горожанина, показывая ведущему кого именно. Мафия засыпает. Просыпается комиссар и указывает на одного из жителей, которого желает «проверить». Ведущий всё также беззвучно, «на пальцах», показывает комиссару статус проверяемого. Днём ведущий объявляет, кто был убит ночью. Этот игрок выходит из игры, его карта («статус») показывается всем жителям. Информация о произошедших событиях используется оставшимися в живых игроками для обсуждения и очередного «осуждения»...
Игра продолжается до полной победы одной из команд, когда соперники полностью или посажены или убиты...

Расчёт количества членов мафии в игре осуществляется по формуле: $M = [N/k]$ **где** M **— число мафиози,** N **— общее число игроков,** k **— расчётный коэффициент. Результат исчисления округляется по модулю до ближайшего целого числа в меньшую сторону.**

10. «Мудрец из храма»

Психотерапевты часто используют в медитативных техниках архетипические образы древнего старца-мудреца, храма, пламени свечи и тому подобные (см. например, Дж. Рейнуотер, (1992), поскольку они позволяют человеку получить доступ к ресурсам собственного подсознания. В описываемой ниже психотехнике применяются все перечисленные архетипы.

— Представьте себя стоящем на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев

крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма – полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, – большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, – и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

11. «Обмен мнениями»

Участники тренинга делятся своими впечатлениями.