

## Упражнение «ТЫ СМОЖЕШЬ, ТЫ ДОБЬЕШЬСЯ!»

Достижение цели: мои помощники и препятствия

Данное упражнение подходит для тренинга целеполагания, оно поможет участникам осознать свои цели, наметить этапы их достижения, определить препятствия, а главное — найти помощников, которые поддержат на пути к достижению цели.

Возраст участников: от 14 лет.

Условия проведения: упражнение подходит для подростков, уже знакомых друг с другом и имеющих определенный уровень доверия.

Материалы: магнитофон с инструментальной музыкой, листы бумаги, ручки, фломастеры.

### Этап I

Инструкция. У каждого из нас есть свои цели. Иногда мы эти цели осознаем, иногда нет, но в любом случае они влияют на нашу жизнь, и чем лучше мы сможем осознать свои цели, наметить этапы их достижения, поймем, что нам мешает, а что помогает, тем быстрее мы достигнем желаемого результата.

Напишите, пожалуйста, на листе бумаги все цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшие два года (10 минут).

Выберите одну из этих целей, самую значимую. Именно с ней мы будем работать; далее на примере этой работы вы сможете провести работу и с другими целями.

Примечание. В зависимости от целей тренинга предполагаемые сроки достижения целей могут быть и год-два, и 10 лет.

### Этап II

Инструкция. На листе бумаги напишите вашу цель и нарисуйте символ, отражающий ее. Можно использовать фломастеры и цветные карандаши (5 минут).

Теперь нарисуйте лесенку, ведущую к вашей цели, на ступеньках которой будут располагаться этапы — то есть то, что нужно сделать для достижения цели (10 минут).

Примечание. В зависимости от целей тренинга рисование может занять длительный период, а можно ограничиться схематическим рисунком. Можно также организовать обсуждение полученного результата в парах или мини-группах.

### Этап III

**Инструкция.** У каждого из нас есть различные качества, нас окружают разные люди, происходят какие-то события; какие-то из этих качеств нам помогают достигать поставленных целей, а какие-то мешают. Так же и некоторые люди и события могут помочь или помешать достижению наших целей.

Теперь в левом углу вашего рисунка (рисунок с целью и лесенкой) напишите список препятствий: внутренних (черты характера, мысли, эмоции) и внешних (люди, ситуации). В правом углу напишите список ваших помощников: внутренних (черты характера, мысли, эмоции) и внешних (люди, ситуации) (15 минут).

### Этап IV

Далее ведущий вызывает желающего в центр тренинговой комнаты.

Инструкция участнику. Выбери какой-нибудь предмет, который будет олицетворять цель, к которой ты стремишься, и размести его где-нибудь в пространстве, на некотором отдалении от себя. Теперь прочти, какие у тебя три самых значимых препятствия на пути к достижению цели и какие три помощника. Выбери кого-то из участников нашей группы, кто чем-то напоминает тебе каждое из этих качеств.

Участник располагает свои «препятствия» вокруг себя, при этом каждое из них (в лице выбранных участников тренинга) каким-то образом словесно и физически воздействует на участника сценки.

Примечание. В зависимости от временных ресурсов можно увеличивать или уменьшать количество помощников и препятствий.

#### ПРИМЕР

Ведущий. Лена, какой из предметов, которые нас окружают, мог бы символически отображать твою цель?

Лена. М-м-м... пусть это будет будильник, он большой, красивый и звенит. Мне кажется, студенческая жизнь такая же... Я хочу поступить в институт.

(Лена ставит будильник перед собой на стул примерно в 7 метрах от себя.)

Ведущий. Зачитай, пожалуйста, какие три препятствия могут помешать тебе достичь твоей цели и какие три помощника помогут тебе.

Лена. Вот эти качества. Препятствия: лень, неорганизованность, отсутствие времени. А вот мои помощники: большое желание, мама, которая мне все время напоминает, что мне надо делать, и интерес — мне интересно учиться дальше.

Ведущий. А теперь выбери кого-нибудь из нашей группы, кто чем-то напоминает тебе одно из этих качеств. Вовсе не обязательно, чтобы человек сам проявлял это качество, просто у тебя он вызывает определенные ассоциации.

Поочередно вызывай каждого участника-качество и располагай его рядом с собой. При этом постарайся понять, как это качество воздействует на тебя. Может быть, оно тянет тебя назад или толкает вперед, может быть, прижимает к земле, может, что-то говорит тебе...

Лена. Хорошо... Это сложно... Так... Вот Сережа. Ты мне чем-то напоминаешь мою лень. (Сережа выходит в центр.) Лень стоит за моей спиной и сильно давит на плечи. (Сережа становится сзади Лены и давит на плечи.)

Ведущий. Так? А что «лень» при этом говорит тебе?

Лена. Она говорит, нет, скорее шепчет мне на ухо: «Да ладно, расслабься, отдохни... не беспокойся, все само собой как-нибудь образуется...» И при этом давит на плечи, так что мне сложно двигаться вперед.

Далее ведущий просит вызвать остальные препятствия и помощников и расположить их вокруг участника.

Лена. А Оля мне напоминает мое сильное желание. Оля такая же энергичная и яркая. (Оля выходит в центр к остальным участникам сценки.)

Ведущий. А что делает твое «сильное желание», как оно воздействует на тебя?

Лена. О! Оно очень крепко держит меня за обе руки и тянет вперед. И так громко говорит: «Вперед, ты сможешь! Ты добьешься!»

Этап V

Инструкция участнику. Лена, сейчас ты будешь находиться в пассивной роли, а все твои препятствия и помощники будут одновременно воздействовать на тебя. Они будут одновременно говорить и одновременно физически воздействовать. Итак, по моей команде все, кто сейчас играет роль препятствий и помощников, начнут одновременно воздействовать на Лену: что-то говорить ей, тянуть за руку и т.п. **Это продлится всего одну минуту. По моему сигналу вы закончите.**

После этого действия ведущий вкратце спрашивает о чувствах.

ПРИМЕР

Ведущий. Лена, что ты чувствовала, когда находилась в центре событий?

Лена. Ой, это ужас какой-то... Очень похоже на то, что у меня в голове. Все что-то кричат, все хотят разного, тянут меня в разные стороны...

Далее ведущий предлагает участнику **выступать уже не в пассивной, а в активной роли. Более того, если понадобится уменьшить воздействие каких-то качеств, надо сказать: «Тише!» — а другим, наоборот, сказать: «Громче!»**

Ведущий. Итак, по моей команде все помощники и препятствия вновь начнут воздействовать на тебя, но ты, Лена, уже сможешь двигаться и регулировать активность помощников и препятствий. Каким-то качествам ты можешь говорить «Тише!», а каким-то «Громче!» **Это продлится около двух минут.**

Далее проводится обсуждение чувств.

#### ПРИМЕР

Ведущий. А каково тебе, Лена, было сейчас? Что ты чувствовала, когда могла регулировать происходящее?

Лена. Сейчас гораздо лучше! Но все-таки «лень» очень сильно давила на меня, а «нехватка времени» мешала идти вперед. Но «желание двигаться вперед» меня выручило — оно очень помогло. Да и «мама» тоже хорошо помогала справиться с неорганизованностью (смеется).

По окончании сценки ведущий проводит шеринг чувств:

— Какое качество мешало больше всех, что больше всего помогало?

— Как такая ситуация с помощниками и препятствиями проявляется в жизни?

— Какие еще качества можно добавить в помощники?

— Как в будущем можно использовать своих помощников?

— Увидели ли зрители в сценке что-то общее со своей жизненной ситуацией?

#### НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ВЕДУЩЕМУ ТРЕНИНГА

1. Важно подчеркнуть, что люди, выбираемые на роли помощников и препятствий, — это ассоциации участника сценки (выражаясь языком психодрамы — протагониста), а не объективное олицетворение этих качеств. По окончании всех этапов необходимо «снять» роли с участников: «Сережа, ты больше не лень...»

2. Небольшое физическое воздействие (нажимание на плечи, держание за руки и т.п.) возможно лишь в группе с достаточно высоким уровнем

доверия, в противном случае лучше ограничиться словесным воздействием. Фразы предлагает сам участник сценки-этюда (протагонист).

3. Очень важно, что участник-протагонист сам регулирует свои качества, делая кого-то громче и сильнее, а кого-то слабее и тише. Это показывает, что именно он управляет своими качествами, а не они ими.

4. Иногда оказывается, что протагонисту не хватает помощников, чтобы справиться с препятствиями. Тогда можно спросить: «А какое дополнительное качество может тебе помочь справиться с препятствиями? Что оно будет делать?» И вызвать нового персонажа на импровизированную сцену. Таким образом, будет найден дополнительный внутренний ресурс.

5. В результате взаимодействия всех качеств протагонист должен достичь своей цели.

Упражнение включает в себя несколько этапов и может занять достаточно длительное время, однако его результаты впечатляют.

Во-первых, сам протагонист (центральный участник всех действий) проживает опыт достижения цели, сам регулирует свои препятствия и управляет помощниками, находит внутренние ресурсы.

Во-вторых, зрители и исполнители вспомогательных ролей тоже часто примеряют увиденную ситуацию к себе и получают позитивный опыт достижения цели, использования собственных внутренних ресурсов. И, конечно же, все участники более четко определяются со своими целями, у них появляется возможность найти ресурсы для их достижения.

Стоит отметить, что в данном упражнении акцент сделан именно на работу с препятствиями и помощниками. На других этапах тренинга «Целеполагание» можно сделать акцент на других аспектах: как правильно сформулировать и поставить цель, как эффективно разбить путь к цели на этапы и т.д.