**Рекомендуемые тренинговые упражнения для профилактики суицидального поведения**

(материал взят из «Тренинга наслаждений» И.Г. Ромек)

**«Понимание целей»**

Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. Напишите вверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим или абстрактным написанное не казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Потратьте еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список.

Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: « Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев начиная с сегодняшнего дня, как бы я прожил?». Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что для вас важно , о чем вы не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону.

На 4 листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните все четыре списка.

Обсуждение.

Есть ли темы, которые касаются всех ваших желаний?

Появляются ли какие-то цели?

Целесообразно, чтобы тренер рассказал о своих целях.

Упражнение – 15 минут на одного участника, обсуждение 5 – 7 минут на каждого участника.

**Упражнение 2 «Заветные желания»**

Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, оттуда появился джинн и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1. Напишите ваши 3 желания.
2. Выберите одно, наиболее важное для вас.
3. Напишите о своем желании четко и подробно как о главной жизненной цели.
4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?
5. Каковы препятствия для ее достижения?

Обсуждение

Что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез?

Почему?

Упражнение – 20 мин на одного участника, обсуждение – 3 – 5 мин на каждого участника.

**Упражнение «Превращаем проблемы в цели»**

**Инструкция:** у каждого из нас свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но к счастью, многие наши проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь.

1. Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить. Следующие вопросы помогут вам в этом:

- что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?

- что еще может мне доставить удовольствие?

- в каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?

- что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?

- на что я чаще всего жалуюсь?

- Что создает мне больше всего забот?

- что заставляет меня чувствовать себя тревожно и напряженно ?

- что дает чувствовать себя уютно?

- что меня больше всего расстраивает?

- что стало в последнее время меня раздражать?

- что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?

- Что мне надо изменить в себе?

- на что у меня уходит слишком много времени?

- что мне очень сложно делать?

- от чего я быстро устаю?

- как я мог бы лучше распределять свое время?

- как я мог бы разумней расходовать свои деньги?

1. Теперь опишите проблему, которую вы хотели бы решить, прежде всего. Представьте ее как можно более объективно.
2. Сформулируйте цель, которую вы могли бы достичь. Что вам надо сделать для того, чтобы ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

Обсуждение

Ответ на какие вопросы вызвал наибольшие сложности? Как вы думаете почему?

Упражнение – 30 минут на одного участника. Обсуждение 3 – 5 минут на каждого участника.

**Упражнение "Переписанная автобиография"**

Материалы: Листы бумаги, ручки или карандаши. С согласия участников автобиографии могут быть записаны на диктофон.

Время: Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция: "За исключением редких экстремальных случаев, биография каждого человека включает как трудности и несчастья, так и удачи, радости и счастье. Наша задача будет сейчас состоять в том, чтобы рассказать собственную биографию, оставив в ней только позитивные моменты, то есть такие события и обстоятельства, которые вам доставили удовольствие, радость или другие приятные чувства. Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей". Участники группы по очереди рассказывают подготовленные позитивные автобиографии.

Обсуждение: "Как вам показалось, что в услышанных нами биографиях было самым приятным? Какой момент лично для вас стал бы самым счастливым?"

Комментарии: При кажущейся простоте задания его выполнение может быть связано с некоторыми трудностями. Участники, например, могут "соскальзывать" на описание неприятных событий или ощущений, с ними связанных. Тренер внимательно следит за рассказом каждого и помогает при необходимости сконцентрироваться на том положительном, что есть в каждом моменте биографии. Тренер может также обращаться за помощью в этом к группе. По возможности и с согласия участников диктофонная запись автобиографий может быть расшифрована и роздана участникам группы. Эти биографии участникам предлагается дополнить новыми позитивными событиями в их жизни.

# Упражнение "Проект биографии"

Материалы: Листы бумаги, ручки или карандаши. С согласия участников биографии могут быть записаны на диктофон.

Время: Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция: "Теперь, когда мы навели порядок в нашем прошлом, мы попробуем пофантазировать и заглянем в наше позитивное будущее. Мы будем полностью свободны в наших фантазиях и сочиним каждый сам себе биографию на ближайшие 5-10 лет, включив в нее все наши мечты и планы, а также события и обстоятельства, которые вам наверняка доставят удовольствие и радость. Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей". Участники группы по очереди рассказывают подготовленные биографии.

Обсуждение: "Как вам показалось, что в услышанных нами биографиях было самым приятным? Какой момент лично для вас стал бы самым счастливым?"

Комментарии: Тренер внимательно следит за рассказом каждого и помогает при необходимости не отвлекаться на оценку реальности описываемых событий, их достижимости и т. д., а сконцентрироваться на том положительном, что есть в каждом моменте биографии. По возможности и с согласия участников диктофонная запись позитивных биографий также может быть расшифрована и роздана участникам группы.

Домашнее задание: Позитивные биографии участникам предлагается дополнить новыми позитивными событиями, которые они могут заимствовать из услышанных ранее рассказов.

# Упражнение "Счастливые моменты жизни"

Материалы: Листы бумаги. Подсобный материал, как в бихевиоральной психодраме.

Время: Упражнение – 20 мин. на участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция:   
Шаг 1. "Вспомните, пожалуйста, 2-3 счастливых момента вашей жизни, а также те пространственные и временные рамки, в которых вас "застало" счастье. Вкратце запишите на листках суть дела и опишите те предметы или обстоятельства, которые вам в связи с этим запомнились".   
Шаг 1. "Расскажите, что с вами произошло. Давайте попробуем инсценировать это событие".

Обсуждение: Строится по типу психодраматического шеринга. "О каких обстоятельствах вашей собственной жизни вы вспомнили, наблюдая эту сценку? Какие чувства испытали?"

Комментарии: Если тренеры не имеют достаточной психодраматической подготовки, то упражнение проводится без инсценирования на сцене. Хотя, конечно, драматизация, особенно с использованием приема "мысли вслух" и выявлением ключевых для счастливого события символов, может иметь очень большое значение для "примирения прошлого и настоящего".

# Упражнение "Мои успехи и мои неудачи"

Материалы: Не требуется.

Время: Упражнение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция: "Пожалуйста, вспомните об одной вашей неудаче и об одной удаче. Безразлично, когда они случились, недавно или же очень давно. Попробуйте рассказать о них группе в оптимистичной манере". Задача участников группы – после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма.

Обсуждение: "Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле? Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?"

Комментарии: Это упражнение мы часто используем при подготовке участников политической борьбы и безработных, готовящихся к интервью. В тренинге наслаждения мы делаем особый акцент на позитивных эмоциях, связанных с оптимистичным стилем самопрезентации. При обсуждении часто возникает вопрос о том, насколько объективен оптимизм, не является ли оптимистичный стиль мышления искажением реальности. Тренер в этом случае может сказать, что оптимизм означает безусловно ошибочное восприятие реальности, сфокусированное на позитивных ее аспектах. Оптимисты переоценивают свои шансы на успех и недооценивают значение неудач. Однако опыт показывает, что их чрезмерно радужные ожидания имеют обыкновение сбываться. Наиболее точное восприятие реальности во всей ее сложности легче всего встретить в клинике депрессивных расстройств, но это лишний довод в пользу того, к чему, собственно, имеет смысл стремиться.

Домашнее задание: "Постарайтесь обращать внимание на то, в каком стиле окружающие вас люди рассказывают о своих успехах и своих неудачах. При необходимости попробуйте вмешаться в разговор и скорректировать стиль рассказа на более оптимистичный".

Страховка: Пессимистичный рассказ о неудаче: "Два месяца назад я выехал в гололед на недавно купленной новой машине. И ведь знал, что резину нужно было сменить на шипованную, но все откладывал и откладывал. В общем, не справился я с управлением, и мало того, что свою машину разбил, так еще и чужой бок помял". Скорректированный пересказ: "Два месяца назад сложилась очень неблагоприятная обстановка на дороге. Подморозило, и дорога превратилась в каток. На моей новой машине еще стояла летняя резина, и ею очень трудно было управлять. На особо крутом повороте машину занесло, но я сделал все возможное и сумел предотвратить серьезную аварию. Я лишь слегка задел чужую машину. Впредь буду внимательнее следить за сезонной сменой покрышек". Пессимистичный рассказ о неудаче: "Мама, я опять ничего не смог ответить на математике. У меня опять двойка. Я никогда не смогу в этом всем разобраться". Скорректированный пересказ: "Тебе, сынок, попалась очень сложная задача, и учитель был в плохом настроении. Вчера дома ты прекрасно во всем разобрался и правильно решил несколько задач. Нам с тобой нужно попробовать теперь решать задачи такого типа, которая тебе досталась в классе". В приведенных страховочных примерах можно увидеть еще один прием когнитивной проработки неудач, который заключается в переформулировании неудачи в достижимую цель. Это прием тренируется в следующем упражнении.

# Упражнение "Оптимистичное выступление"

Материалы: Карточки с записанными на них темами для выступлений.

Время: Упражнение – 10-15 мин. на каждого участника.

Инструкция:"Пожалуйста, сделайте трехминутное сообщение перед группой, выдержанное в оптимистичной манере на одну из следующих тем:   
-Перспективы производства автомобилей в Казахстане   
-Как прекратить войны во всем мире   
-Есть ли жизнь на Марсе?   
-Инструкция по пользованию районным ЖЭКом   
-Люблю ли я путешествовать?   
 -Судьба русского образования   
-Как стать счастливым?   
-Интернет, его достоинства и недостатки   
-Что бы я сделал, если бы стал президентом   
-Почему мне нужно в два раза повысить зарплату   
-Новогоднее поздравление  
-Счастье не купишь".   
Группа по окончании выступления дает обратную связь и исправляет ошибки.

Обсуждение: "Что мешало выступать в оптимистичной манере? Возможен ли стопроцентный оптимизм? В отношении кого, себя самого или других людей, проще быть оптимистом?".

Комментарии: Темы могут выбрать для себя сами участники, можно также устроить "жеребьевку" со случайным распределением тем. Если в ходе обсуждения этого и предыдущего упражнения возникают вопросы о том, что же делать с теми "гадостями", которых все же предостаточно в нашей жизни, будет ли разумным совершенно игнорировать собственные ошибки и неудачи, то можно переходить к обсуждению новых тем.

# Упражнение "Хорошее в плохом"

Материалы: Не требуются.

Время: Упражнение – 10-15 мин. на каждого участника.

Инструкция: "Вспомните о неприятном событии, которое произошло с вами в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Подумайте, что в этом событии может быть хорошего, и расскажите нам об этом. Я попрошу членов группы помогать друг другу в поисках позитива. Предлагайте, пожалуйста, любые приходящие в голову варианты".

Обсуждение: "Существуют ли ситуации, при которых невозможно найти позитивное в нежелательных событиях? Что мешает обращать внимание на позитивное?"

Комментарии: Если участники группы начинают критиковать или оспаривать найденный "позитив", то тренеру необходимо решительно вмешаться. Суть приема не в том, чтобы критиковать позитив, а в том, чтобы набрать как можно больше позитива. Нереалистичный или ложный позитив отпадет сам собой. Тренерам нужно также помогать участникам рассказать о позитивном во всех подробностях и при возможности представить его максимально образно – во всех деталях.

Домашнее задание:Если в вашем присутствии кто-либо будет рассказывать о негативных событиях, то попробуйте сами найти в них позитивное и расскажите об этом позитиве партнеру по разговору. Конечно, партнер будет сопротивляться и оспаривать ваши слова. Будьте настойчивы и скажите, что вы все же остаетесь при своем мнении.

# Упражнение "Поиск наилучшей альтернативы"

Материалы: Не требуются

Время: Упражнение – 10-15 мин. на каждого участника.

Инструкция: "Можете ли вы назвать событие, которое может случиться в ближайшем будущем и которого бы вы не хотели? Не стоит думать о трагических событиях, выберем просто неприятное. Расскажите, пожалуйста, о ваших опасениях группе и предложите 4-5 наилучших альтернатив неприятным чувствам, которые могут быть связаны с этим событием. Членов группы я попрошу помогать друг другу в поиске наилучших альтернатив".

Обсуждение: "Что вы чувствовали, обдумывая наилучшие альтернативы?"

Комментарии: Если участники, несмотря на инструкцию, говорят о трагических вещах, то останавливать их не нужно. Со всей серьезностью, вовлекая в работу группу, нужно обсудить имеющиеся наилучшие альтернативы.

# Упражнение "Принятие похвалы. Умение радоваться комплиментам"

Материалы: Не требуется.

Время: Упражнение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция: "Выберите кого-нибудь из членов группы, кому бы вы хотели сказать комплимент, и скажите, что вам в нем нравится. Начинайте со слов: Мне в тебе нравится... У тебя лучше, чем у меня, получается... Я тебе благодарен за то, что ты... Сделайте небольшую паузу, чтобы партнер мог прочувствовать ваш комплимент". "Выслушивая комплимент, поверьте другому, повторите про себя его слова, начиная следующим образом: Ему во мне нравится... У меня лучше, чем у него, получается... Он мне благодарен за мое... Постарайтесь сосредоточиться на приятных чувствах, которые в вас вызывает похвала, скажите об этих чувствах партнеру".

Обсуждение: "Что вы чувствовали, когда говорили или получали комплимент? Как комплименты обычно действуют на людей? Как они подействовали на вас? Можете ли вы вспомнить случай, когда вас неожиданно похвалили? Что вы чувствуете, вспоминая об этом?"

Комментарии: В результате выполнения этого упражнения в группе обычно возникает очень теплая атмосфера, о которой тоже можно поговорить, обсудив роль похвалы и комплиментов в повседневной жизни. Иногда возникает дискуссия о разнице, которая существует между лестью и комплиментом. Ответ может состоять в том, что комплимент – всегда искреннее и точное выражение чувств в отношении другого человека, лесть – либо искаженное, преувеличенное выражение чувств, либо выражение чувств, которых не испытываешь.

# Упражнение "Сам себя не похвалишь - никто не похвалит"

Материалы: Не требуется.

Время: Упражнение – 5 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция:   
Шаг 1. "В парах расскажите о себе все самое хорошее. Партнер помогает найти хорошее в себе. По моему сигналу поменяетесь ролями. Даю одну минуту на рассказ о самом хорошем".   
Шаг 2. "Расскажите партнеру о своих успехах и радостях за последний год (месяц, неделю, день, час). Партнер может расспрашивать, если его что-либо заинтересует. По моему сигналу поменяетесь ролями. Даю одну минуту на рассказ об успехах и радостях".

Обсуждение: "Что помогало, а что мешало говорить о своих успехах и радостях?"

Комментарии: Строго говоря, весь тренинг наслаждения служит тренировкой в самоподкреплении. Подкрепление, исходящее от тренера и участников группы, постепенно заимствуется человеком и приобретает форму самоподкрепления.

# Упражнение "Мне нравится"

Материалы: Лист ватмана, фломастеры.

Время: Упражнение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция: "Пожалуйста, подумайте и завершите следующее незаконченное предложение: Мне нравится... а многие люди не знают, какое от этого можно получать удовольствие".

Обсуждение: "Заинтересовали ли вас какие-либо удовольствия? В какой сфере преимущественно лежат удовольствия нашей группы: работа, путешествия, увлечения, общение, искусство?"

Комментарии: Котренер записывает на ватмане занятия, которые могут доставлять удовольствие. Тренер и котренер очень активно вмешиваются в выполнение этого упражнения, добиваясь от участников групп сообщения о чувствах, которые возникают в связи с тем или иным действием, просят уточнить, из каких "кирпичиков" складывается это удовольствие. Иными словами, тренеры стремятся еще раз сконцентрировать внимание участников на их собственных позитивных переживаниях в процессе выполнения той или иной приятной деятельности. Имеет смысл еще раз сослаться на правило "Наслаждение внутри нас".

# Упражнение "Интервью в парах"

Материалы: Лист ватмана из предыдущего упражнения.

Время: Упражнение – 20 мин.

Инструкция: Участники любым способом разбиваются на пары, при нечетном количестве участников в работу включается котренер. "Расскажите друг другу о тех занятиях, которые вам доставляют удовольствие. Постарайтесь как можно подробнее описать чувства, которые эти занятия у вас вызывают. Сначала один из вас будет рассказывать о своих удовольствиях, партнер же постарается как можно подробнее разобраться в ощущениях и чувствах другого. Затем вы поменяетесь ролями".

Обсуждение: "Пожалуйста, расскажите, что вы узнали об удовольствиях партнера. Попробуйте выступить в роли аналитика и рассказать, из каких "кирпичиков" складывается удовольствие от тех или иных занятий партнера".

Комментарии: Это упражнение должно еще раз сконцентрировать внимание участников на внутренних ощущениях и переживаниях в ходе выполнения приятной деятельности. Если с выделением "кирпичиков" наслаждения возникают трудности, то можно просто попросить сконцентрироваться на этом сложном чувстве и напомнить о том, что именно оно (а не вызывающая его деятельность) и есть наслаждение. В ходе обсуждения для каждого участника выбирается по два занятия, выполнение которых станет "домашним заданием". В качестве таких занятий выбирают те, которые не требуют участия других людей и предполагают получение удовольствия от операций с предметами.

Домашнее задание: "До следующего занятия выберите время (правило 1) для доставляющих вам удовольствие занятий. Постарайтесь отвлечься от всех мешающих или отвлекающих мыслей и полностью сосредоточиться на приятных ощущениях, возникающих в ходе этого занятия (правила 4 и 8). Если вам удастся выделить особо приятный "кирпичик" наслаждения, сосредоточьтесь на нем на некоторое время, уделите ему особое внимание. Запишите подробно ваши ощущения от выполнения этого упражнения". На следующем занятии нужно обязательно уделить время анализу выполнения домашнего задания и записей участников.

# Упражнение "Моя любимая работа"

Материалы: Лист ватмана с записанными на нем "любимыми занятиями".

Время: Упражнение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция:   
Шаг 1. "Мы сейчас подумаем о том, какая работа доставляет нам удовольствие. Расскажите, пожалуйста, группе, хотите ли вы работать, на какой должности и насколько интенсивно? Может быть, вы хотите работать совсем мало и ограничиться лишь небольшим доходом? Или вы хотели бы заниматься только домашними делами, а содержал бы вас кто-либо другой? Или вы вообще не хотите работать, поскольку у вас есть такая возможность?"   
Шаг 2. "Что в вашей (возможной) работе для вас особенно важно? Что вам нужно было бы предложить, чтобы вопрос зарплаты перестал иметь принципиальное значение?"

Обсуждение: "Можете ли вы придумать такую должность, при которой вам платили бы деньги за ваши любимые занятия? Было ли так когда-нибудь в вашем прошлом? Можно ли представить себе, что такое может случиться в будущем?"

Комментарии: Под "работой" в этом упражнении имеются в виду занятия, которые дают средства к существованию, определенный доход. Если в группе оказываются безработные, то обсуждается потенциально возможное занятие, которое позволило бы заработать деньги. Цель работы тренерской команды состоит в том, чтобы как можно теснее увязать занятия, доставляющие удовольствие, с "работой", то есть найти возможность получать деньги за занятия, доставляющие удовольствия. Котренер записывает имена членов группы, заявляющих, что им безразлично, чем заниматься, лишь бы деньги платили. В последующей работе нужно будет вернуться к обсуждению вопроса о том, зачем им нужны деньги.

# Упражнение "Баланс реальный и желательный"

Материалы: Карточки с двумя кругами, расположенными один под другим.

Время: Упражнение – 5 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция:   
Шаг 1. "Перегните карточку пополам так, чтобы вам виден был только один круг. Попробуйте на этом круге нарисовать, в каком соотношении в настоящее время находятся ваша работа (профессиональная деятельность), работа по дому и развлечения (путешествия, отдых, увлечения). Не следует высчитывать для этого соотношение времени, которое вы проводите на работе и дома. Используйте в качестве ориентира "психологическое время" – ваши внутренние ощущения. Разделите круг на соответствующее основным занятиям число секторов так, чтобы размер сектора соответствовал "психологическому пространству", занимаемому этим видом деятельности".   
Шаг 2. "Теперь переверните карточку и на чистом круге нарисуйте идеальное для вас соотношение разных видов деятельности".

Обсуждение: "Расскажите, пожалуйста, что вы изобразили на карточке. Какие расхождения имеются между реальным и идеальным положением вещей? Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? От кого или от чего это зависит?"

Комментарии: Тренерам имеет смысл запомнить или записать для себя участников и сферы их деятельности, по которым обнаружится максимальное расхождение.

# Упражнение "Хочу научиться"

Материалы: Не требуются.

Время: Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция: Упражнение строится по типу "Интервью в парах".   
Шаг 1. "Пожалуйста, расскажите о тех действиях, которые доставляют удовольствие другим людям и которым вам хотелось бы научиться. Слушающий партнер будет расспрашивать и предлагать варианты того, как и где можно было бы научиться тому, что будет приносить удовольствие. По моему сигналу вы поменяетесь ролями".   
Шаг 2. "Расскажите группе о тех приятных занятиях, которым может и хотел бы научиться ваш партнер. Спросите партнера, когда он может это сделать (или начать процесс обучения)".

Обсуждение: "Что препятствует нам учиться действиям, которые могут приносить удовольствие?"

Комментарии: Обычно при обсуждении говорят, что помехой обучению служит время. Да, действительно, наслаждение требует времени. И искать его (время) нужно за счет действий, которые удовольствия не приносят.

Домашнее задание: "До следующего занятия узнайте, где учат действиям, которые могут приносить вам удовольствие. Запишите и принесите с собой адрес, телефон, любые другие координаты этих учителей. Где-то наверняка есть люди, которые могут научить наслаждению. Поищите их. Не нужно записывать адреса и координаты людей, которые учат страдать".

# Упражнение "Мои любимые"

Материалы: Лист ватмана.

Время: Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция: "Расскажите, пожалуйста, о ваших добрых чувствах по отношению к вашим любимым и о тех качествах или о тех действиях, которые эти добрые чувства вызывают".

Обсуждение: "Было ли названо что-то, что у вас вызывает не удовольствие, но, наоборот, – раздражение? Существуют ли универсальные способы доставить удовольствие? Что приятно всем людям? Что приятно конкретному человеку?"

Комментарии: На первом этапе упражнения котренер тщательно фиксирует все особенности поведения, которые вызывают симпатию участников группы.

# Упражнение "Хорошее в плохом 2"

Материалы: Не требуется.

Время: Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция:"Теперь наша задача состоит в том, чтобы увидеть хорошее в самом неприятном для вас человеке. Пожалуйста, вкратце опишите этого человека, а затем расскажите, что в нем есть хорошего".

Обсуждение: "Можно ли найти хорошее в самых отвратительных и мерзких людях? Что в этом может нам помешать?"

Комментарии: Тренер следит за тем, чтобы рассказ о хороших качествах плохих людей не сопровождался негативными формулировками. Например, фразу "Он добрый ко всем, только не ко мне" предлагается заменить на фразу "Он добр по отношению к очень многим людям".

# Упражнение "Что мне доставляет удовольствие?"

Материалы: По десять пустых маленьких карточек на каждого участника. Некоторое количество карточек нужно иметь в запасе. На оборотной стороне карточки оставлено место для рангов по следующим пунктам:  
Степень удовольствия   
Степень доступности для меня   
Частота   
Среди карточек каждому участнику выдается одна, на которой уже написано: "Быстрое завершение неприятного дела".

Время: Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция: Каждому участнику выдается десять маленьких карточек. "На карточках напишите, пожалуйста, какие занятия доставляют вам удовольствие. Пожалуйста, заполните все карточки. Теперь, пожалуйста, расположите перед собой карточки таким образом, чтобы слева от вас оказались вещи, которые доставляют вам максимальное удовольствие, а справа – менее приятные... Занесите, пожалуйста, ранги – места в полученном ряду – на оборот карточки". Подобным же образом происходит ранжирование по другим категориям (слева – доступные, справа – труднодоступные; слева – редко происходящие, справа – часто происходящие).

Обсуждение: "Давайте теперь перевернем карточки и отберем карточки с малыми рангами по четырем категориям". "Можем ли мы чаще заниматься этими делами?"

Комментарии: Часто участники группы с удивлением обнаруживают, что у них достаточно времени для того, чтобы наслаждаться, но они по разным причинам не делают этого. Имеет смысл расспросить их, отчего так происходит.

# Упражнение "Дарить радость"

Материалы: Желательно наличие у каждого участника немножко душевного тепла. :)

Время: Упражнение – одна неделя, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция: "В течение недели постарайтесь доставить максимум приятных чувств окружающим вас людям. Используйте для этого всю доброту, которую вы в себе найдете. Поверьте, меньше ее от этого не станет. Не расстраивайтесь, если люди начнут пугаться и отказываться от удовольствия. Вы сами так поступали в начале нашего тренинга".

Обсуждение:"Что вам самим дало выполнение этого упражнения? Какие возникли трудности при его выполнении?"