

“ПЕРВЫЙ ШАГ — БАЗОВЫЙ ТРЕНИНГ”

Автор: Козлов Н.И.

Соработчики:
Крамской Г.В.,
Устинов Д.Ю.,
Катюхина М.В.,
Шишков С.Н.

Группа "Первый шаг — базовый тренинг"

Группа "Первый шаг — Базовый тренинг" состоит из восьми (обычно четырехчасовых) занятий. На этой группе происходит знакомство людей друг с другом, с атмосферой Клуба и его Уставом, а самое главное — происходит усвоение прожиточного минимума (джентльменского набора) синтоновца.

- *В Синтоне есть некоторый стиль и уровень общения и взаимоотношений, и задача группы "Первый шаг" — быть уверенным, что все синтоновцы — синтоновцы. То есть что все они владеют тем, чем должен владеть каждый синтоновец.*

Пройдя эту группу, человек становится действительным членом Клуба.

Что это значит с административной точки зрения? Если ты не член Клуба, то:

- *клубные тренинги для тебя дороже на 20%,*
- *на дискотеки и другие клубные мероприятия ты попадаешь только если тебя проводит член Клуба, и ты платишь за это дороже,*
- *ты не получаешь сертификаты об окончании циклов занятий.*

Опыт московского Синтона показал, что введение такой общепринятой группы для всех входящих в Клуб людей существенно поднял общую культуру синтоновцев, совсем диких людей в Клубе стало меньше, и этот эксперимент был поддержан всеми ведущими.

Однако, у наших администраторов сложилось впечатление, что часть народа напрягается, когда узнает, что для свободного посещения разных клубных групп нужно пройти "обязательную" группу из целых восьми занятий. Чтобы не объяснять, что это "не в нагрузку", а классный тренинг, мы пошли на компромисс: клубные визитки выдаются спустя месяц, после четырех занятий. Но ведь в реальности цикл занятий сильный, насыщенный, группа почти всегда находится на подъеме и все продолжают заниматься дальше. Что и требовалось.

Кроме занятий, на этом курсе людям рассказывается о Дистанции (как правило, во время перерыва или перед второй частью занятий, часто это делают сами специально приходящие для этого дистантники). Соответственно, кто желает и заинтересовался, идет в мастерские, чем зарабатывает право заниматься в Учебном Центре Синтон.

- *Пояснение: в московском Синтоне есть Клуб Синтон и есть Учебный Центр Синтон. В Клубе народ работает свободно, когда и сколько хочется, а в Учебном Центре требования более высокие, и, в частности, работа на дистанции является обязательной.*

Желательно, чтобы еще до собственно занятий администратор смог познакомить новичков с Клубными порядками, раздав хотя бы Строгие Напоминалки:

Бэйджик: всегда на груди и имя видно издали.

Визитка: всегда со мной и в начале занятия — в руках, чтобы без задержек отдать администратору.

Нет — опозданиям. За опоздание штраф в фонд группы.

Категорическое "НЕТ" — алкоголю, курению и жвачке.

- *Курить и жевать разрешается не ближе 50 метров от входа в Клуб.*

Стиль общения и взаимоотношений — синтоновский.

Занятие 1: “Правила, Братья и Сестры”

Взять с собой:

1. Блокноты на каждого,
2. Плакат Цели базового тренинга... \Картинки\1 Базовый Тренинг\Цели Базового тренинга.cdr
3. ДЗ.1 Братья и сестры\ДЗ.doc
4. Плюс: на группе еще нет дежурных, соответственно в этот раз подготовку чаепития так или иначе обычно берет на себя Клуб.

Встали в общий круг, поздравление с началом занятий, аплодисменты.

- Музыка.

Посмотрите на людей, стоящих в этом кругу. Постарайтесь запомнить эти лица — и свои впечатления от этих лиц. Изменяются ли эти впечатления к концу занятия?

Выделите для себя тех, кто кажется вам интересным, к кому хотелось бы подойти и познакомиться поближе.

- Поднимите все правую руку и опустите ее только тогда, когда выделите для себя пятерых таких человек Спасибо. Сегодня — подойдете? Сегодня — познакомитесь?

Зеркало ручной работы

Все разбиваются на пары кто с кем хочет, встают друг напротив друга, "приклеиваются" ладонями, но не касаясь, и начинают двигать руками

- Под музыку,

сохраняя единые ладони, синхронно, как будто отражение в зеркале.

- Вначале можно делать с низкими руками (у пояса), потом — подняли выше на уровень лица.

Темы — просто хорошая настройка друг на друга и быстрое сближение людей. Поиграли в ведущий-ведомый, подумали как можно заботиться о человеке, о создании лишних трудностей, смотреть друг другу в глаза, не выпадать из реальности и др.

- ОС в парах.

Еще пару смен.

Правила Центра

РАЗДАТЬ БЛОКНОТЫ, пусть возьмут ручки.

Сели зрительным залом перед ведущим, и теперь —

Административные порядки в Центре:

Начало занятий — все с бэйджиками, визитками, ручкой и блокнотом.

Бэйджик — с видимым именем и на видном месте, а не незнамо где.

Блокнот — подпишите.

Не опаздывать.

У нас в Учебном Центре все должно быть строго, как на работе, и за отсутствие визитки, бэйджика, блокнота — штраф 5 рублей, за опоздание — 10 рублей. Деньги сдаете администратору, у администратора из в перерыв забирает Ответственный за Фонд группы. Что такое Фонд группы? Это деньги, которые группа имеет в своем распоряжении и расходует куда считает нужным. По опыту, самое разумное — это финансовая поддержка тех, кто имеет временные финансовые затруднения и из-за этого может покинуть группу. А человек хороший, и группе лучше группе его не терять, а поддержать. Поэтому если у вас в этом месяце денег не членские взносы не хватает, ищите работу, но в подойдите к Ответственному за Фонд группы и попросите у него денег. Если вы человек дельный, он вам деньги даст.

Кто у нас будет Ответственным за Фонд? (...) Аплодисменты!

Другие правила:

Запрещена жвачка, курение 50 метров от входа, режим тишины на выходе, не ставить машины у входа.

Мат, алкоголь и наркотики — даже как-то не обсуждается.

Задачи группы

В Синтоне есть некоторый стиль и уровень общения и взаимоотношений, и задача группы "Первый шаг" — быть уверенным, что все синтоновцы — синтоновцы. То есть что все они владеют тем, чем должен владеть каждый синтоновец.

- Например, самурай должен уметь скакать на лошади, мастерски владеть мечом и писать дамам стихи о любви — иначе он не самурай.

А какой прожиточный минимум (джентльменский набор) синтоновца? Это следующие умения:

Темы

ЗАДАЧИ И ПРАВИЛА СИНТОНА

**ТЕПЛАЯ И РАБОЧАЯ ГРУППА
Я И МОИ ОСОБЕННОСТИ
ДУШЕВНЫЕ НАСТРОЙКИ
НАВЫКИ БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ
УМЕНИЕ ВЕСТИ ДИСКУССИЮ
УМЕНИЕ РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ**

К КЛУБУ:

- Знать и соблюдать основные синтоновские правила и традиции.

К СЕБЕ:

- Уметь учиться, а не защищаться (воевать, оправдываться, отрицать, в упор не видеть, ...),
- уметь быть спокойным, уверенным, держать выбранную программу поведения,

К ЛЮДЯМ:

- Уметь видеть в людях хорошее — и то, что есть,
- уметь доверять и принимать доверие (хотя бы синтоновцев), относиться к ним с открытостью и любовью (хотя бы недолго),
- умение быть лидером, инициатором работы на занятии и жизни группы в целом,
- уметь работать в команде, работая на теплую атмосферу и реальный результат.

К МЫСЛЯМ И РЕЧИ:

- Уметь слушать: иметь терпимость, интерес и открытость к не своим мыслям,
- уметь формулировать свои мысли красиво, вразумительно и без мусора,
- уметь дискутировать результативно.

В своих блокнотах напишите те пункты, над которыми на сегодняшнем занятии я предложу вам поработать и оценить себя:

0Постройся по росту!

Все сидят в кругу, ведущий стоит.

Сейчас мы сыграем с вами в очень простую, даже детсадовскую, игру. Играть будут все.

- Последняя фраза обязательна, ее нужно выделить интонационно

Я прошу встать и выйти в центр круга 10 человек

- Можно больше, но более 15 не рекомендуется.
- И тут же спросить одного-другого, кто в центр не вышел. Почему? Зачем?

Играть будем на честность. Через минуту я попрошу вышедших в круг закрыть глаза (пока что это делать не нужно) и ни в коем случае не открывать их, пока я не дам команду "Открыть глаза!". Поднимите руки, кто это понял.

- Поднимают...

Когда Вы закроете глаза, я по очереди подойду к каждому из вас, возьму за руку и немного проведу по аудитории, а потом скажу, что делать дальше. Итак, готовы? Закрыли глаза!

Ведущий по очереди подходит к каждому из вышедших в круг, берет за руку и медленно перемещает по залу так, чтобы максимально запутать изначальное расположение людей.

- Сидящие с интересом наблюдают.

Внимание! Через максимально короткое время вышедшие в круг должны стоять по росту в шеренге! Глаза не открывать! Время пошло!

Начинается работа. Ведущий внимательно наблюдает за действиями строящихся, и особенно, за действиями и репликами сидящих. Через несколько минут шеренга выстраивается. Глаза по-прежнему закрыты.

Вы уверены, что стоите правильно? (очень важный вопрос, можно повторить 2-3 раза). Когда получен положительный ответ,

Можно открыть глаза! Аплодисменты! Прошу всех сесть в круг.

Начинается самая важная часть игры. Сначала Ведущий персонально обращается к каждому из тех, кто строился, с вопросом:

Расскажите пожалуйста, что Вы делали? Опишите свои действия. Звучат ответы, например:

— Я самый маленький, я просто стоял и ждал, ведь все равно в конце буду! (странная логика...)

— Я помнил, что я самый высокий, я всех позвал, чтобы строились за мной...

— Я начал на ощупь сравнивать себя с рядом стоящими...

– Я пошел на голос...

— и т.д.

Отлично. А Вы что делали?

Этот вопрос уже задается одному из тех, кто сидел и смотрел на всю процедуру. Желательно опросить всех (оптимально человек 10-15). Ответы будут сначала недоуменные, затем в глазах появится просветление:

– Сидел и смотрел...

– Наблюдал...

– Переживал...

– Представлял себя на их месте...

– Смеялся...

- Дальнейший комментарий ведущего сопровождается ненавязчивым указанием на конкретных людей в зависимости от их поведения во время игры. Вариант разборки:

Что же на самом деле произошло? Эта игра — маленькая жизнь. Каждому из нас жизнь множество раз предоставляет интересные возможности достичь чего-нибудь: сделать шаг навстречу хорошему человеку, рискнуть и организовать Свое Дело, может быть сменить место работы или наоборот - вовремя отказаться от заманчивого на первый взгляд предложения... Кто-то эти возможности и шансы использует, а кто-то - нет. Несколько минут назад я попросил выйти в круг 10 человек. Сначала вышли только трое (им, кстати, аплодисменты) - не испугались, хотя не знали, что я буду с ними делать (вдруг на смех подниму!). Кого-то пришлось вытягивать и уговаривать, а кто-то так и не пошел. В жизни тоже находятся люди, которые умеют и не боятся сделать Первый Шаг. Они потом начинают тащить за собой других. Но, к сожалению, основная масса так и сидит...

Но вот они собрались. Что их ждет? Они еще не знают задания. В жизни мы тоже часто не знаем, чем обернется тот или иной шаг. Риск: получится, не получится? И вот наши первопроходцы с закрытыми глазами начинают добиваться поставленной цели -построиться по росту. Так и в жизни - порой наши глаза закрыты, если мы делаем что-то новое, идем на ощупь. Как же люди ведут себя в таких ситуациях?

Их можно условно разделить на ТРИ категории.

Первая - это те, которые стоят и ждут, чтобы кто-то подошел и взял их за руку. Двигаться им лень (или страшно). В игре это часто самые маленькие ростом. В жизни - маленькие духом. "Маленькие" относительно - не будем забывать, что они ВЫШЛИ - сделали все же первый шаг. В игре это часто и самые высокие ("пусть все за мной строятся"). В жизни - те, кому и так много дано (внешность, богатые родители и т.д.). Зачем суетиться - пусть все равняются на меня и чего-то там делают - я постою и все равно буду во главе.

Вторая категория - это те, кто привык опираться на ближайшее окружение. Вы заметили, как люди сравнивали свой рост с теми, на кого натыкались? Так и в жизни - мы равняемся по своему кругу. Нас мало волнует Мерседес у незнакомого "нового русского", но не дай бог наш коллега по работе купит машину дороже и круче, чем у нас... Да и в случае чего - если трудности, мы тут же бежим - к друзьям, к коллегам, к родственникам - помогите!

Но есть и третья категория - это люди, которые чувствуют ответственность за всех! Вы видели - Саша упорно старался собрать всех, несколько раз проверял, искал каждого. А я не случайно задал вопрос "Вы уверены?" после построения. Именно этот вопрос активизирует лидеров, если они еще не проявили себя.

Ладно. А что же делали остальные? Сидели и смотрели. Так и в жизни. Кто-то делает Дело, стараясь мир этот сделать лучше, а большинство - сидит и смотрит. И НИКТО не догадается ВСТАТЬ И ПОМОЧЬ! А то еще поспеются – "вот дураки - суетятся чего-то, что им - больше всех надо?". А иногда и гадость сделают – "не высовывайся!"

- Здесь обычно звучат возмущенные возгласы «Такого задания не было!!!». И зря. Потому что:

Вы еще и невнимательные. Ведь было ясно сказано: "Играть будут все"! А вышедшие "должны стоять в шеренге...". Но невнимательность - полбеды. Хуже другое. Наш стереотип жизни – "ЕСЛИ НЕ РАЗРЕШИЛИ - ЗНАЧИТ ЗАПРЕЩЕНО". А надо жить совсем по-другому: "РАЗРЕШЕНО ВСЕ, ЧТО НЕ ЗАПРЕЩЕНО"!

Кстати, а сами вышедшие догадались попросить помощи у сидящих?!!

1 Группы дежурных

Например, выбираем четырех лидеров (пап и мам будущих дежурных команд, групп, семей), и они набирают себе семьи, по хлопку ведущего таща каждый раз одного человека. Или человека тащит в семью тот, кого затащили туда последним.

Какая из команд дружнее выразит удовлетворение своим составом? По очереди!

- В восторге орут и топаяют ногами.

Номера дежурных команд, соответственно **порядок дежурства**.

Задание: в вашей дежурной творческой команде уже сегодня вам надо будет договориться, где и когда вы сможете на неделе встретиться. Договоритесь — в конце занятия.

Предмет встречи:

1. Познакомиться и подружиться. Как это сделать наилучшим образом? Кто все это организует?

- Организуйте.

2. Что включают в себя сформулированные в Целях базового тренинга умения? Какие игры и упражнения вы сможете устроить уже на этой встрече, чтобы эти умения развить лучше?

- Устройте.

3. В той или иной степени, когда-то, защитно-агрессивную позицию занимает каждый. Как чаще всего (в разных ситуациях) это делаете лично вы? Ваши типичные (накатанные, любимые) способы не учиться, а защищаться?

- Расскажите, поделитесь, и подумайте — что с этим делать.

4. А также составьте список вашей команды с телефонами, чтобы он оказался у всех членов вашей команды.

- Составьте, отдайте.

Карусель: Спокойное присутствие и Ассоциации

Спокойное присутствие

- Установка Под Китаро.

Душевно здоровый человек может с удовольствием наблюдать, например, восход солнца или течение реки — просто смотреть, просто присутствовать при этом, и вовсе не гримасничать и ничего из себя не изображать. А вот если вместо течения реки перед нами человек, мы начинаем что-то с собой делать. Как-то себя представлять, делать глаза, хмыкать, смущаться и прочие картины. Задача — встречать присутствие человека таким же спокойным душевно-здоровым присутствием.

Конкретное упражнение: в течение **2-х минут**, глядя друг на друга и присутствуя (то есть не отлетая мыслями и чувствами куда-либо от партнера), пребывать в полном безмолвии и покое, не допуская никаких ни душевных, ни физических движений. Сбоем считаются почесывания, передвижения тела, подергивания, прикрывания глаз и любые другие мелочи. Единственное, что не считается сбоем — это обычное моргание.

- Под Секо Асахару
- Закончили, 30 сек. обратная связь, попрощались.

Переход, то же самое упражнение, но уже без настройки ведущего и время 3 мин.

- Закончили, 30 сек. обратная связь, попрощались.

Ассоциации. Дайте друг другу руки. Задача давать на партнера ассоциации: на кого он похож, кого он напоминает... На какое животное, птицу, растение, дерево, музыкальное произведение, какой дом, предмет интерьера, сказочный персонаж, пейзаж, погода, время года — и т.д.

Работайте попеременно: примерно минуту один, передает слово партнеру, работает тот, потом снова первый — и так далее.

На всю работу обоим — **3 мин.**

- Закончили, 30 сек. обратная связь, попрощались.

Переход, то же самое упражнение, работа 5 мин.

Завершение: все закрыли глаза,

- музыка,

свободно гуляем по комнате, встречаемся друг с другом. А теперь, не открывая глаз — соберитесь все в один общий круг! Собрались — открыли глаза, аплодисменты!

Отпустить новоиспеченных дежурных

Если остается время, можно обсудить переживания во время последнего упражнения.

У кого во время всего упражнения были только приятные переживания? У кого возникали переживания тревожные или какого-либо другого негативного оттенка? Кто увидел, точнее, почувствовали людей с неожиданной и важной стороны? У вас сейчас будет возможность поделиться своими переживаниями, впечатлениями и ощущениями подробнее.

Дележка от желающих по кругу.

- Обычно мы передаем по кругу какой-то симпатичный предмет. У кого он в руках — тот и говорит. А не хочет говорить — просто передает его дальше.

Примечание:

2===== ПЕРЕРЫВ =====

- На перерыве, за столом — короткий рассказ о том, как организовать чаепитие, что приносить и что не надо.

3Обнималки

Встали в общий круг.

— Я хочу познакомить вас с ритуалом, с которого будет начинаться каждое занятие. Здесь, рядом с вами, есть люди, которые вам интересны и уже дороги. Поднимите руки те, для кого в этой группе уже есть люди, которые ему интересны и ему дороги?

- Почти все.

1 " " —, :
..... , , :
..... :
..... ,, :
..... .

И, я думаю, им будет приятно, если вы не будете скрывать своих чувств и эти свои чувства им выразите. Поднимите руки те, кто не будет возражать и, более того, кому будет приятно, когда к нему подойдут и выразят ему самые хорошие чувства?

- *Естественно...*

В “Синтоне” обычно принято свои хорошие чувства выражать простым объятием, например так —

- *показать. Можно показать детально: подходить определенно именно к этому человеку, руки пристраивать очень аккуратно, погрузиться ощущениями в человека, остаться в ощущениях подольше, расходиться с прощанием.*

Кто думает, что ему обниматься практически со всеми легко и приятно? (...) Почти все. Но сейчас я предлагаю обниматься в режиме эксперимента: проверьте, правда ли это ваше предположение. Возможно, что у вас появятся другие чувства, и не всегда и не со всяким человеком вам будет только легко, приятно и естественно. Наблюдайте себя, изучайте себя — как и тех хороших людей, с которыми вы сейчас окажетесь рядом.

4Музыка, встречи, объятия

Спасибо, сели. Дележа: что эта Минута дает? Нам это нужно?

- *Нужно!*

5Братья-Сестры

Официальное объявление: в группе объявляется общая и совершенно обязательная для всех игра, которая продлится весь период цикла "Первый шаг". Что за игра? Как фон, по умолчанию, мы все вступаем в отношения “Братья-Сестры”. Мы становимся Братьями и Сестрами. Был парень, мужчина — стал тебе брат. Была симпатичная девушка, интересная женщина — не стало женщины, стала — сестра! Если мы с вами сможем это сделать — что это нам даст?

- *Пусть ответит сама группа.*

Как у любой игры, в ней и плюсы, и минусы. В начале давайте назовем все плюсы. Кто что назовет?

Можно сбросить маски (носим из желания понравиться), а, главное, это снятие сексуального запрета и соответственно более близкие и непринужденные контакты. Чтобы не было проблем: “Меня могут касаться руки только любимого мужчины!” Здесь теперь нет мужчин и женщин, здесь есть только братья и сестры. Возникает простота, теплота, доверие, чувство Мы. И теперь, если какая-то “Сестра” будет вести с “Братом” плохо (при том, что он ведет себя хорошо!), ей всегда можно напомнить о ее Сестринских обязанностях (имеется в виду, что все братья и сестры у нас хорошо воспитаны).

Какие минусы?

Исчезли девушки, исчезли парни, исчезли такие привычные и увлекательные игры. А вместе с ними и разборки, например “кто чей” и прочая дележа девушек среди ребят и ребят среди девушек. Ничего, переживем!

6Колыбелька

Задача упражнения — почувствовать теплоту и доверия от рук братьев и сестер. И вот уже братья и сестры в дежурных командах, встали тесным кругом (каждая команда-круг 8-10 человек), внутрь этого круга встает кто-то один, закрывает глаза и отпадает во все стороны, точнее, его передают (как бы падающего) с рук на руки по кругу и как угодно внутри круга.

- *Иногда это упражнение называют “Свечка в стакане”*

Но здесь задача — передавать человека максимально плавно и бережно, чтобы по ощущению это была — Колыбелька. Или качание на волнах ласкового моря.

Режим — вначале демонстрационка, потом — работа во всех дежурных командах по две минуты и смена человека по команде ведущего.

- *Музыка — Каруеи.*

7Подведение итогов

Сели, достали блокноты. Ваши успехи? Ваши трудности, с чем стоит поработать?

- *4 мин. под музыку.*

Братание

Встали в общий круг. Музыка. Впереди окончание занятия, и вам надо будет еще собраться в свои дежурные команды и договориться о домашних встречах.

А пока —

Вокруг вас стоят ваши братья и сестры. Как вы попрощаетесь на сегодня с ними? Наметьте одного-двух-трех человек, к которым вы подошли бы в первую очередь. Посмотрите на них так, как будто бы вы не видели друг друга много-много лет. Вы сможете это? Ваша задача: суметь увидеть в этих хороших людях вокруг вас братьев и сестер. И помочь человеку, с которым вы встретитесь — сестру или брата увидеть в вас. Начинайте с тех, в ком вы уже видите брата или сестру — пожалуйста!

- *Братание начинается.*

Через 1 минуту всех стоит остановить, попросить закрыть глаза и выключить музыку.

– Прислушайтесь к себе. Вы действительно смогли включиться и начали относиться к ребятам, как к своим братьям, а девушкам — как к своим сестрам? Вспомните свои контакты: кому вы верили, кто шел вам навстречу, а кто — глазами держал вас на расстоянии? А кому вы помогли войти в роль сестры или брата? Пусть у вас продолжают встречи, но — помогайте друг другу!

- *Братание продолжается, но вскоре переходит в*

Собрание дежурных команд.

ДЗ

Домашняя встреча по заданиям.

Работа с блокнотом

Твои успехи сегодня? Твои затруднения? Что ты возьмешь с сегодняшнего занятия? Какую планируешь учебу на неделе?

Окончание занятия

Занятие 2: "Тест раз. Устав Синтоновского общения"

На занятие взять:

1. Личные ведомости на каждого, 2 Тест раз\Личная ведомость.doc
2. Запас заданий "Тест раз", 2 Тест раз\Тест раз.doc
3. Устав синтоновского общения 8 штук, \Синтон\Синтон Клуб\Устав С Общшения.doc
4. ДЗ "Базарчик", 2 Тест раз\ДЗ Базарчик Устав.doc

- Под "Одинокий пастух"

В общий круг, все по дежурным командам. Какая дежурная команда собралась без опозданий? Сколько опаздывающих? Кому аплодисменты?

Кого хотите поблагодарить за организацию домашней встречи? Вы знакомились — как? Как вы это делали?

Помните ли, что все здесь присутствующие — братья и сестры?

"Если бы я тебе доверял": Падение на руки в парах в карусельке

Вместо "Минуты ребят, минуты девушек" у нас сегодня будет другое упражнение, выполняющее ту же роль: помогающее всем согреться душевно и настроиться друг на друга.

Суть упражнения: мужчина и девушка в паре, девушка встает в полуметре спиной к мужчине и по его сигналу падает (отклоняется) с прямой спиной назад, к нему на руки, он ее ловит и возвращает на место.

Короткий показ, как падать и ловить. Девушка не должна делать шажки назад со страху, корпус должен быть прямой и в меру расслабленный. У мужчины обязательно далеко и надежно отставленная опорная нога, руки девушку встречают заранее, дистанция при малейшем опасении сокращается.

- Смысл задания: девушки учат мужчин мягким и надежным рукам, учат доставлять девушкам удовольствие, а мужчины учат девушек мужчинам доверять, падать им на руки с удовольствием.

Подробности: подошел — руки коснулись ее плеч, как бы погладил, походя спросил разрешения ее развернуть, развернул, поблагодарил, шаг ногой назад, но руки еще касаются ее плеч, еще раз как бы погладил, и одновременно с тем, как руки исчезают с ее плеч, спокойный голос ей: "Падай!". Руки ловят ее под лопатками, а не под мышками к плечам, ладони сверху и мягкие, встречают заранее и мягко гасят падение, потом покачать и не торопиться возвращать. Возвратил — руками как бы погладил. И спасибо!

Чем более она тревожится, тем ближе нужно к ней стоять, но если ты в себе уверен и девушки хочет не безопасности (она и так чувствует себя с тобой спокойно), то ловишь по другому. 1. Твои руки ее плечи не успокаивают, она стоит совсем одна и только слышит твою команду: "Падай!". 2. Ты стоишь существенно дальше и ловишь ее низко, в последний момент. 3. Ловишь ее руками ладонями не вверх, а вниз, и скорее под мышки (под руки). Как вариант, она вообще может падать с руками, жестко расставленными в стороны, и ты тогда ловишь ее практически своими предплечьями.

Девушка в любом случае должна стоять с ножками вместе, полностью доверяя партнеру.

Так вот, производственное задание группе состоит в том, чтобы этому упражнению научились все девушки и все мужчины, все умели наилучшим образом и ловить, и падать (и мужчины ловить девушек, и девушки ловить мужчин). И могли по итогам продемонстрировать все это в красивой карусельке.

Считаешь, что научился — сдай упражнение ведущему и помоги его отработать другим.

Где-то минут 20 или больше на самостоятельную работу группы, ведущий наблюдает групповой процесс: лидеры, индивидуальные позиции каждого, стили взаимодействия и пр.

Кого отметите как лучших? — Демонстрация, поздравления!

Красивый экзамен для всех: Все встали в пары в карусельку и делают упражнение на общий счет: все девушки отпадают одновременно, как будто в большом цветке вдруг раскрываются лепестки.

Еще раз то же самое, только девушки пусть не торопятся вставать с рук мужчин, а мужчины не торопятся их возвращать. По сигналу ведущего упали... полежали... И только потом по сигналу ведущего все возвратились на свои ноги.

Карусель "Гадалка-угадайка, Сходство и различие, Compliments"

Общий круг сомкнулся в живую цепочку, живая цепочка перелилась в карусельку. Результат: внешний круг состоит из чередования М-Ж, внутренний так же чередует М и Ж.

Гадалка-угадайка. Внешний круг в течение двух минут рассказывает внутреннему кругу (гадает, угадывает), что за человек перед ним:

- где и кем он работает, или где и на каком курсе учится, как он к своей работе или учебе относится;
- личная жизнь: женат-замужем, успех у противоположного пола, как строит отношения.
- вкусы: музыка, одежда, где как и с кем проводит время.

Поблагодарили, смена пары, работает внутренний круг.

Еще две смены.

Сходство и различие. Первый этап работы: в течение двух минут, спокойно глядя друг на друга, внешний круг рассказывает внутреннему о том, в чем вы как люди различны, почему вы такие разные люди (разница во внешних данных, в чертах характера, в ценностях, устремлениях, взглядах, в чем угодно другом). 1,5 мин.

Второй этап — работает внутренний круг, рассказывает о том, что вас объединяет, в чем вы как люди схожи.

- Закончили, 30 сек. обратная связь, попрощались.

Переход, то же самое упражнение, но "в чем мы разные" рассказывает внутренний круг, после них внешний круг "в чем мы схожие".

- Закончили, 30 сек. обратная связь, попрощались.

Комплименты

Первый работает внешний круг. Его задача: в течение **2-х минут**, глядя на партнера с искренним интересом, восхищением, теплотой и любовью и держа его руки в своих руках, говорить ему **без пауз** добрые, теплые, милые, красивые, хорошие и прочие слова, рассказывать ему то, что вам в нем нравится. Надеемся, что что-то достойное добрых слов в его адрес вы разглядите.

- Закончили, 30 сек. обратная связь, попрощались.

Переход, то же самое упражнение, но работает внутренний круг.

- Закончили, 30 сек. обратная связь, попрощались.

8Школа раз

- Объяснение: зрительный зал.

Смысл теста? 1. Оценка моей подготовленности к синтоновской работе сравнительно с другими членами группы. 2. Отметка моего исходного уровня — будет с чем сравнить месяц или год спустя. 3. Настройка на то, что задача каждого — каждое упражнение пусть не сразу, но отработать на "отлично". 4. Получение психологического портрета, богатая (но щадящая личность) обратная связь на то, какой ты сейчас.

Каждый получил листок "Личная ведомость" (если есть блокноты, эти ведомости не нужны).

Личная ведомость		
Прокол → Слабо → Нормально → Хорошо → Великолепно!		
Упражнение	Оценка:	Что хорошо? Что добавить?
Спокойное присутствие		
Сходство и различие		
Комплименты		
Ассоциации		

Оценки даются не в баллах, а пишутся словами: прокол, слабо, нормально, хорошо, великолепно. Но оценки оценками, а комментарии нужны, поэтому в графе "Что хорошо? Что добавить?" пишутся комментарии: что удалось в упражнении и что хотелось бы улучшить и добавить. Тогда обратная связь оказывается более содержательной.

Процедура будущей работы: каждый будет работать индивидуально, точнее в паре с кем-то из членов других команд. Нашел пару, подошел к ведущему, получил (по запросу или случайным образом) задание, выполняет в паре в обе стороны. По успешности поставили друг другу оценки, коротко записали впечатления, поблагодарили друг друга, попрощались, идем искать новую пару.

И так далее, пока каждый не сделает все упражнения.

Поскольку все работают с разной скоростью, некоторые успеют некоторые упражнения сделать два раза. И это прекрасно!

Свободная работа по описанной процедуре, время ориентировочно 30 мин.

Учет результатов:

Пусть личные ведомости соберут Папа и Мама дежурных команд, с тем чтобы во время домашней встречи на неделе обсудить результаты, а, главное, поработать с теми людьми и упражнениями, где пока великолепно не все.

- Если работали не с ведомостями, а блокнотами, то собирать ничего не надо.

Отпустить дежурных

Зрительный зал.

Обсуждение: для кого были какие смыслы в этих упражнениях? В упражнении "Сходство и различие"? (...) В упражнении "Комплименты"? (...) В упражнении "Ассоциации"? (...) В упражнении "Безмолвное присутствие"? (...)

9 Горячий стул, или Травля быка

От обсуждения смысла упражнения "Безмолвное присутствие" естественный переход к вопросу: "Кто считает, что он себя спокойно и уверенно будет чувствовать в центре внимания всей группы?"

- *Руки поднимаются.*

Ведущий выбирает сильного и интересного человека и сажается на стул (трон?) перед всеми.

Задача "испытуемого": сидя на троне перед всей группой спокойно и доброжелательно быть. Можно переводить взгляд с одного участника группы на другого, задерживаясь на каждом настолько, насколько интересно будет рассматривать его глаза и лицо.

Первый этап — группа сидит, ничего не говоря и не выражая, просто наблюдая за испытуемым. Если испытуемый легко держит эту нагрузку, этап два: зал может строить мордочки и смеяться, но только без слов. Третий этап: зал выводит испытуемого из безмолвного спокойного присутствия любыми средствами с единственными ограничениями — оставаясь на месте и оказывая никакого физического воздействия. То есть и мордочками, и шутками, и любыми фразами.

- *Аплодисменты! (Если есть время, можно еще одного-двух)*

Это и одно из заданий на дом.

А на перерыв — получите листочки с Уставом синтоновского общения и можете их заранее почитать и над ними подумать.

10===== ПЕРЕРЫВ =====

11 Устав Синтоновского общения

Зачитать и коротко прокомментировать "Устав Синтоновского общения".

Комментарий о Запретных фразах: вы можете заработать право пользоваться ими всеми. Условие: вы вешаете себе на грудь табличку "Мастер общения" (по выходе из Клуба табличку можно снимать), и месяц не допускаете в Клубе ни одного, по жизни — не более трех промахов (за месяц). Кто продержится месяц — получает право на... А ежели не можешь — значит, ты не Мастер, а Профурсетка, и к словам тебя тянет, потому что ты от них зависишь. К сожалению.

Синтоновец отслеживает и не допускает (кроме учебных ситуаций) у себя:

Склонность возражать: "Нет" и "Не" как междометие и начало возражения;

- *Можешь с этим согласиться? Если хочешь этому возразить, как это сделаешь?*

Категоричность: "На самом деле", "Однозначно!", "Ничего подобного", "Каждому понятно" и другая недалекость;

Кривой юмор: унижающий человека или мешающий делу. Лучший юмор — на ситуацию или "мы смешные".

Мусор в общении: "понимаешь", "значит", "как бы", "в принципе", "в общем", "во-от" и прочее, без чего можно обойтись. А ведь можно!

Не нужную окружающим самоактуализацию: высказывания не по Теме (пришло в голову и распирало), долгоговорение и перебивание, долгие предисловия... Не занимай собой место!

Безличное обращение: "Эй, ты!" или "она" в третьем лице. Назови человека по имени.

Эмоциональный негатив: "Черт!", "Кошмар, Ужас!", "Бедо", "Чума", "Блин" и аналогичный. (Взамен рекомендуется "Любопытно..." и просто подумать, что, собственно, произошло);

Грубость: "Соображай головой!", "Не суй свой нос...", "Отвяжись" — и пр. Допустил раздражение, повышение голоса, тем более крик — извинись, а при повторе — сожалеем, в этом споре ты автоматически считаешься неправым.

Ругань ("Скоты! Козлы!") и другая агрессия, независимо от ситуации. Вместо этой ругани рекомендуем мягко сформулировать: "Хорошо!" — а потом подумать, что, собственно, хорошо.

Все эти фразы в Клубе допускаются лишь как ошибки. *Мат и его заменители на любом языке* — криминал и не для Клуба в принципе.

Допустил раздражение, повышение голоса, тем более крик — извинись, а при повторе — сожалеем, в этом споре ты автоматически считаешься неправым.

Устав — не догма, умный человек может выходить за его рамки, но если это делается осознанно, от ума и силы, а не глупости и слабости.

ТРЕНИНГ:

Кто хотел бы внести какие поправки и дополнения в Устав? Сядутся в более тесный кружок, все остальные — за ними. Высказывают свои мнения и спорят, за нарушения Устава и вообще любые конфликтогены² — штрафы.

ДЗ

1. Обсудите результаты упражнений "Безмолвное присутствие", "Сходство и различие", "Комплименты" и "Ассоциации", а, главное, поработайте с теми людьми и упражнениями, где пока великолепно не все.

2. Горячий стул (Травля быка)

3. Базарчик на тему "Устав Синтоновского общения"

Устроить обсуждение: Что делает общение конфликтным, не конструктивным и прочее не синтонным? Конкретнее: какие слова, фразы, позиции, интонации, жесты, взгляды? Задача — при обсуждении как можно строже соблюдать Устав.

Рекомендуемая методика — перед началом дискуссии на маленький столик в центре каждый кладет несколько монет, образуется Базарчик. Все берут равное количество монет (капитал), а за любое нарушение Устава кладут по одной монетке обратно: расплачиваются. Кто быстрее останется без денег? Точнее, как быстро ваша семья научится разговаривать грамотно?

Работа с блокнотом

Твои успехи сегодня? Твои затруднения? Что ты возьмешь с сегодняшнего занятия? Какую планируешь учебу на неделе?

Окончание занятия

²
"....." — ., ".....", 1999.

Занятие 3: Синтонное общение

Взять:

- Листки с дистанцией, [\Дистанция\Дистанция - официальный вариант.doc](#)
- Расписание мастерских по дистанции,
- Правила Синтонного реагирования (2 листа). [3 Синтонное общение\Синтонное реагирование.doc](#)
- На дом: [3 Синтонное общение\На дом.doc](#)

Ходим по...

С помощью этого упражнения быстро, шумно и с энергетизацией формируются команды.

– Сейчас все будут ходить свободным образом в режиме броуновского движения. Но как только я дам сигнал, каждый должен оказаться в группе со столькими людьми, сколько я назову. Если я скажу: “В группы по 3!” — все должны разбиться в тройки. Желая всем оказаться не в одиночестве.

Все ходят, ведущий командует: В группы по 3! по 5! по 7! по 10!

- Каждый раз стоит обращать внимание на тех, кто оказывается вне заданных групп.

Так в результате формируются четыре группы по 10 человек.

12 Нашествие Орды на Витязей

Это аналог детской игры “Море волнуется раз...”, а по душевной задаче — развить способность делать мощные душевные удары или таким ударам противостоять.

1 Общая схема игры:

Задание Витязям: Вы встанете в круг лицом внутрь. На вас сейчас будут нападать Орда, в данном случае — три другие команды. Их задача — вас достать (душевно), вызвать в вас какие-то любые живые душевные реакции. А ваша задача — оградить свой Внутренний Мир от вторжения извне. Соответственно сейчас ваша задача будет сильно погрузиться в себя, отрешиться от любых внешних воздействий. Вам надо будет застыть, душевно заморозиться. По моему сигналу вы развернетесь лицом в наружу, и в тот же момент на вас налетят, как Орда, три внешние команды. Игра на честность: если тебя достали, ты хоть чуток улыбнулся — ты снова разворачиваешься в круг, собираешься, приходишь в себя, после чего с новыми силами разворачиваешься лицом к Орде.

– Орда, вы слышите меня? (Да!!!) Запомните, у вас есть только два ограничения: вам нельзя дотрагиваться до Витязей и нельзя им орать в ухо. Все остальное, любые провокации — все можно. Если человек моргнет — это не считается, это реакция физиологическая, а не душевная. Но если вы ему скажете: “Ты моргнул, все, выходи!”, и он ответит вам: “А моргать можно!”, то тут-то он и выходит, потому что вы его поймали. Орда, я советую вам работать творческими группками, так легче выводить даже самих стойких. Что касается Витязей, то они не имеют права прятать глаза: они должны смотреть прямо, так, чтобы любой оказался в поле их физического зрения.

- Как внутренне защищаться Витязям? Если они слабы, они могут постараться отключиться от внешнего мира и занять себя внутренними картинками, действиями и переживаниями (считать баранов, видеть себя горящими на костре, видеть лицо любимой...), если же они сильнее, они не будут уходить от ситуации и будут пребывать в ней здесь и сейчас, видя все и все воспринимаемая — но не реагируя, не откликаясь.

Один — повернулись. Орда, вперед!

- Надо сказать, что в реальности более трудная задача как раз не у Витязей, а у Орды. Вот так ни с того с сего устроить Хохму — а обычно выводят Витязей на смех — очень трудно, здесь нужна раскрепощенность, фантазия и мощная энергетика.

Игра-бой идет около 2 минут ПОД САМУЮ ЧТО НИ НА ЕСТЬ БОДРУЮ, БЫСТРУЮ, ЭНЕРГИЧНУЮ МУЗЫКУ (НАПРИМЕР, КАНКАН).

Конец — свисток ведущего и его вопросы: сколько Витязей сломалось сразу? Сколько в течение игры? Сколько остались стойкими? Кто держался с трудом? А кому это было нетрудно? — Мини-дежка и — Аплодисменты!

- Особо можно выделить лучших Ордынцев, продемонстрировавших талант и энергетикку.

2 Обсуждение

Свободное обсуждение в общем кругу: О чем говорит это вроде бы просто веселое детское упражнение? Где в жизни работает это упражнение? Где в жизни нужны такие умения? Умеете ли вы хранить мир своего внутреннего мира от натиска Орды мира внешнего? Умеете ли вы свободно запускать энергетику своего внутреннего мира, чтобы преображать внешний мир весельем и праздником? Жив ли в вас ребенок, которому так легко и естественно свою жизнь праздновать?

13 Обсуждение обсуждения Устава

Собрались в команды дежурных, сели лепестками: так чтобы был и общий круг, и все команды были некоторой целостностью.

На неделе у вас было запланирована встреча с группой. Кто оценивает, что их собрание прошло хорошо: тепло и деловито, конструктивно? Есть ли вещи, которые вызвали в Уставе непонимание, протест? Какие вещи вы туда добавили?

Доклады и обсуждение.

Важно, чтобы Устав оказался для людей тем, с чем хочется жить. Он должен стать любимым — или по крайней мере нужным. Как мужчина — живем с ним, или потому что его любим, или потому что с ним просто лучше, чем без него. Для вас Устав — такой же добровольный выбор того, что нужно вам?

14 Синтонное общение: Белое и Черное море.

Пара Он и Она, ведущий рядом с ними, группа вокруг. Дается ситуация "Как организуем летний отдых?", Ему дается позиция "хочется отдохнуть в средней полосе туристами (например, на байдарках по Мещерскому озерному кольцу или по Уральским горным рекам)", Ей — "хочу на теплое Черное море", предлагается обсудить **безукоризненным образом**. Ведущий, группа и сама пара регулярно дают обратную связь: безукоризненно ли построена **каждая фраза** с любой стороны, нет ли подвоха (категоричности, скрытого давления или обвинения) в интонации, о чем говорит поза или выражение лица — и так далее. При малейшем сомнении ведущий останавливает обсуждение и спрашивает: "Все ли понравилось говорящему в том, что он сказал и сделал?", "Все ли понравилось слушающему?" Группе? Когда все высказались и покритиковали, критикует психолог.

- Если ошибка зафиксирована, диалог начинается с НАЧАЛА. Вариант: на место допустившего ошибку садится следующий, новый человек.

Демонстрационка архикритичная минимум полчаса, потом, когда группа предельно заряжена, формируются **микрогруппы по 4 человека** (два игрока и два наблюдателя) и безукоризненный диалог делается (готовится) уже в микрогруппе.

Работа еще 20 мин. Ура!

Комментарии для ведущего по тактике обсуждения

Компромиссы типа на неделю на Юг, а потом на байдарках — может быть, и хороши, но здесь не принимаются. Или-или, а в третье место — вообще глупо. И неправильно сдавать свое желание "просто так": "Ну ладно, поедem куда ты хочешь!" — желание есть, и к нему надо относиться с уважением.

Народ регулярно попадает в ловушку: начинает давить рекламой своего предложения, за что сразу штрафуются, ибо это давление. Было сказано, что у тебя есть желание, но не было сказано, что свое желание надо проталкивать против желания другого.

Мудрые люди исходят из того, что у нас с тобой есть желания, они различаются, но оба желания нам интересны, и твое желание мне так же дорого, как и мое. Соответственно давай рассмотрим оба (в каком порядке?), рассмотрим реальные плюсы и минусы осуществления того и другого (грязь и возможность обгореть на Юге, комары и отсутствие комфорта в лесах...), после чего решение может принять любой, и лучше, если девушка подарить это право мужчине.

- Тем более, что в этом случае мужчина чаще совершенно добровольно решает вопрос в сторону девушки.

Тотальное "Да", или найди в себе все

В режиме демонстрационки.

Все задают вопросы ведущему, он на любой, в том числе заведомо провокационный и даже абсурдный вопрос отвечает утвердительно: "Да" и, более того, аргументировано разворачивает свой утвердительный ответ. Вначале для тренировки ты отвечаешь сразу "Да" и потом думаешь: почему собственно "Да".

Например?

- Правда ли, что в Синтон ходят только дураки и бездельники?

— Да, многие в этом убеждены.

- Правда ли, что ты никогда не говоришь неправду?

— Да, верно. Я верю в то, что я говорю!

- Правда ли, что ты считаешь, что все женщины уродины?

— Да, к сожалению, это так. Когда я влюблен, для меня прекрасна лишь одна женщина...

- (Девушке) Правда ли, что ты ненавидишь всех мужчин?

— Да, особенно красивых, если они принадлежат не мне...

- Правда ли, что ты бессмертна?

— Да, я в это верю!

Или, например:

— Любите ли давать подзатыльники?

— Да, и делаю это с удовольствием. Многим очень помогает.

— А любите сами получать подзатыльники?

— Да. Без вопросов. Всему лучшему в жизни я обязан подзатыльникам — подзатыльникам от жизни. После них я делал самые большие и сильные дела в жизни.

— Вы жили в 19 веке?

— Да, я в этом не сомневаюсь. Из всей литературы мне ближе всего литература 19 века, и все люди оттуда — мне самые родные. Я чувствую, что я жил вместе с ними.

– Вы говорите нам не правду?

– Да. Я говорю то, что нужно вам говорить в тот или иной момент, а будет ли это правдой, меня волнует мало.

И так далее.

Эта работа дается на отработку на дом, и смысл ее:

- отработать на уровне автоматизма ответ "Да", сломать автоматизм "нет".
- искать правду в любом чужом утверждении.
- искать новую правду о себе.

При соответствующих, не глупых, а личностно глубоких вопросах эта игра превращается в интереснейшее исследование личности, когда вместо обычных защит ("Я такая, какая я есть, и у меня все нормально!") человек начинается находить в себе все: и славное, и трудное.

Девушке: Ты красивая? — Да! (И подробнейший богатый восхищенный ответ). Ты уродина? — Да, я уродина (и не менее богатая аргументация).

Директору школы: "Ты карьерист?" — "Да!" (и внимательный анализ этих моментов в своей жизни).

Верной жене: "Ты изменяешь своему мужу?" — "Изменяю, каждый раз, когда забываю о нем и беспокоюсь о всякой посторонней ерунде. И часто изменяю в мыслях".

Карусель, когда первый вопрос задает ведущий внешнему или внутреннему кругу (М или Ж, 1 мин), а второй — партнеры в паре кто кому хочет любой вопрос по своему выбору (1 мин).

Вопросы (утверждения) от ведущего: Девушке: Ты красивая! Парню: Ты дурак! Девушке: Ты некрасива. Парню: Ты умный и сообразительный. Девушке: Ты себя любишь! Парню: Ты лентяй. Девушке: Ты о себе не заботишься! Парню: Ты сумеешь свою жизнь прожить сильно и достойно.

Спасибо, остальное — дома.

в середине карусельки — Отпустить дежурных

Обсуждение чувств после упражнения "Тотальное Да". Что было трудно принимать про себя. Что не можете принять про себя?

===== ПЕРЕРЫВ =====

Школа два

Сели зрительным залом.

Сейчас я предложу вам два упражнения, в которых вы отработаете еще некоторые базовые навыки общения, а именно умение говорить (ярко и красиво), расспрашивать (заинтересованно) и слушать (заинтересованно и внимательно).

Упражнение Живая речь

Для показа первого упражнения мне нужен доброволец. (...) Аплодисменты!

Твои три любимые сюжетные книги? (...) Какая из этих книг, на твой взгляд, самая содержательная? (...) Хорошо. Твоя задача — в течение трех-четырех минут, без пауз, рассказывать содержание названной тобой твоей любимой и такой содержательной книги. Мы ожидаем речь живую и яркую. Живая речь исчезает, когда появляется речь безликая литературная: говори попросту, как другу! Яркие картинки, эмоциональность и точность детали — тебе в плюс. А словесный мусор — в минус, соответственно предложение народу: считаете количество допущенных мусорных слов, таканий, эканий и других корявостей.

- Начинается рассказ, ведущий помогает понять, какая речь быть должна, помогает ставить грамотные учебные задачи. Спасибо!

Второе упражнение показывать в демонстрационке смысла нет, достаточно зачитать задание и добиться понимания.

Упражнение Интервью

Договоритесь, кто будет работать Интервьюером, а кто будет Рассказчиком. Интервьюер берет интервью по личным вопросам, рассказчик должен раскрыть себя как личность (как бы исповедаться). Но — в больших темах не ковыряться, более рекомендуются расспросы типа: Твои мечты? Твое отношение к людям в этой группе? Ко мне? Что тебе дорого в жизни и почему? Задача: обоюдно создать атмосферу, в которой естественно открываться, доверять и делиться душевно глубокими вещами. По итогам посмотрите, кто в вашей паре внес больший вклад в создание такой атмосферы?

Интервьюер за хорошие вопросы, поддержку открытости, теплоту и интерес к рассказчику получает премии, за перебивания, препирательства, потерю интереса и негативные оценки — штрафы.

Рассказчик оценивается Интервьюером за душевную открытость, глубину и красоту своей открытости и речи.

Время — ориентировочно 5 минут.

Схема работы аналогична той, которая была в "Школе раз". Только подчеркните, что **чтобы самому оказаться Интервьюером, рассказчику надо будет искать уже новую пару**. Таким

образом, упражнение Интервью на самом деле выполняется два раза: в роли Расспрашивающего и в роли Рассказчика.

Настройка

Перед работой 2 минуты на размышление: КАКИЕ ВЫ СТАВИТЕ ПЕРЕД СОБОЙ УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ? Запишите их себе в блокнот.

Работа!

Обсуждение успехов и трудностей выполнения упражнения. Варианты организации:

- делаться успехами и трудностями желающие, а также те, кого захочет услышать ведущий;
- каждый по кругу говорит два пункта: "Я доволен собой (что у меня получилось хорошо)" и "У меня были трудности в... (что получалось хуже)".

Раздача Анкет

Следующее занятие — последнее занятие "Первого шага", и следующий раз мы поздравим вас с присвоением звания "Синтоновец". Вы станете членами Клуба "Синтон", поэтому вам надо будет заполнить свои клубные Анкеты. Принесите их в следующий раз уже заполненными (и с фотографиями), и они будут обменяны на действительные клубные визитки. Еще одну фотографию принесите для визитки.

Раздача анкет.

ДЗ:

Отработать упражнения:

- Синтонное обсуждение ("Куда поедет отдыхать?").
- Живая речь и Интервью — с твоими учебными задачами.
- Отработать Тотальное "Да".

Работа с блокнотом

Твои успехи сегодня? Твои затруднения? Что ты возьмешь с сегодняшнего занятия? Какую планируешь учебу на неделе?

Окончание занятия

Занятие 4: “Секс-правила Синтона. Парочки”

К началу занятия подготовить:

1. Небольшие листки для рисования, карандаши (ручки, а еще лучше фломастеры), четыре больших (A2) ватманских листа.
2. Самые сексуальные правила Синтона 4 Секс-правила\Самые сексуальные правила.doc
3. Спорные пункты 4 Секс-правила\Секс - проблемные вопросы.doc
4. Бодрую музыку.

Начало занятия:

Перед началом занятия администратор собирает у всех заполненные анкеты, чтобы заполнить действительные клубные визитки и торжественно раздать их в конце занятия.

Поздравление с началом занятий.

Окончание игры Братья-Сестры

Кто помнит, что четыре занятия назад была введена игра Братья-Сестры? Для кого она оказалась реальным регулятором отношений? Кто оценивает, что в целом она оказалась для группы полезной?

Игра объявляется завершенной и ее завершение отмечается тем, что устраиваются

Соблазнительные обнималки

Обычные синтоновские обнималки, но уже не в режиме братья-сестры, а "Я восхитительный мужчина, ты — соблазнительная женщина".

Ты говорил, что

В пары М-Ж. Уважаемые девушки, поднимите руки, кто из вас в вашей личной истории когда-то имела неприятные переживания из-за ребят и могла бы предъявить ребятам некоторый список претензий, потому что мужики характеризуются тем, что...? (...) Аналогично, уважаемые ребята, кто из вас имеет некоторый зуб на девушек, потому что девушки такие-то и такие-то и ведут себя нехорошо? (...)

Ваша работа: у вас 4 (2+2) минуты, и вам предлагается изложить список своих претензий — от мужчин девушкам, от девушек — мужчинам. Где-то по 2 минуты в одну сторону, начните кто хочет.

- 4 мин, предупредить, когда 2 минуты закончились.

А теперь вторая часть работы:

У вас снова 4 минуты, и мужчины должны подробно, ярко и убедительно воспроизвести речь девушки, а девушки также прочувственно — речь мужчин. Если вы не защищались от обвинений, а искали в них правду, были к ним открыты — у вас это получится хорошо.

- 4 мин, предупредить, когда 2 минуты закончились.

Если остается время, объясниться и принести извинения по каждому из пунктов. Каждый пункт обвинения тебе сформулировать своими словами, но с точным исходным смыслом и извиниться так, чтобы извинение звучало сердечно и душу облегчало.

15Если бы я тебя любил

- Демонстрационка, потом работа в парах.

Сядьте (встаньте) друг напротив друга — максимально удобно, но не развалившись, а с достаточно прямой спиной и глядя глаза в глаза. И дайте друг другу руки. Задача: в течение двух минут, глядя друг на друга и держа руки в руках, быть душевно открытым и смотреть на партнера с искренним интересом, восхищением, теплотой и любовью. (Вдруг в нем действительно есть что-то замечательное?) Вы не мумии, двигаться вам — можно. Тонкие (то есть аккуратные) поглаживания рук партнера — допускаются. А вот речь — не разрешается.

По итогам оцените, насколько вы правда любите человека перед вами? А также насколько ваш партнер был открыт и искренен в любви к вам?

- Естественно, оцениваете просто по своему чувству.

Дополнительно отработайте такие оттенки чувства любви, как: "Родной", "Радость", "Ты мне нужен".

Дискуссия "Самые сексуальные правила Синтона"

- Сели зрительным залом перед ведущим.

3Техника дискуссии

У нас впереди дискуссия на одну актуальную для Синтона и достаточно острую тему. Как дискутировать грамотно? И какие традиционные ошибки в дискуссии?

- И пусть рассказывают они, а не ведущий..

4 Постановка проблемы

Поднимите руки те, кто ценит Синтон именно как островок Свободы, для кого важно, чтобы в Синтоне можно было свободно дышать без глупых ограничений, принятых в большом обществе? (...)

Но поднимите руки, кто понимает, что без некоторых разумных внутренних установок, без некоторых правил и культуры Синтон как островок Свободы может превратиться в нечто кривое, а то и в большую свободную помойку? (...)

В Синтоне, по факту, большая свобода сексуальных отношений, но большая свобода чревата всем: и большими радостями, и большими неприятностями. Чтобы последнего было меньше, предлагается выработать некоторые правила в качестве ориентиров.

Ведущий устраивает демонстрационку, в которой показывает, как свобода на поле сексуальности может превратить Синтон в весьма спорное заведение.

Демонстративный интим внутри любящей пары (поцелуй в засос, откровенные ласки, а может и секс? "А что, здесь для кого-то секс — это грязно?").

Откровенное (и по сути) навязчивое предложение близости ("А ты че, закомплексованная, что ли?" или "А почему мне касаться твоей руки можно, а грудь трогать нельзя? Какая тебе принципиальная телесная разница?").

Петя сегодня с Машей (мило соблазнил), завтра — с Дашей, послезавтра и так далее — со всеми остальными доверчивыми к его красивым глазкам. И Синтон превращается в большой публичный дом, где стоимость девушек равна стоимости группы "Искусство очарования". Прошел успешно группу — все девушки твои.

Чья и какая ответственность за незапланированную беременность?

- *Дать в качестве вопросов.*

Есть гипотеза, что если в Синтоне будут такие суперсвободные порядки, будут проблемы — и внутри Синтона у людей, и у самого Синтона в целом. Репутация его будет своеобразной.

Итак, какие правила, какие ориентиры вы могли бы предложить для понимания синтоновцев, что в Синтоне допустимо, а что — нет, что рекомендовано, а что нежелательно?

5 Подготовительная индивидуальная работа в группах

Формируются пять м-групп, в группы раздаются спорные пункты.

01

Каждый пишет свои основные тезисы по этим спорным пунктам. Если остается время, продумывает аргументацию. 5 мин.

12

Каждый пишет разумные тезисы, которые могут быть выдвинутыми другими синтоновцами. Но с которыми он не согласен. Если остается время, продумывает аргументацию их. 5 мин.

6 Общая работа в группах

Общее обсуждение с предложением дообсудить на домашних встречах.

- *Предлагаемый режим: первые полчаса с задачей учиться технике общения, далее — обсудить проблему по сути и сочинить правила. Во второй половине обсуждения можно взять за основу Самые сексуальные правила, разработанные Н.И.Козловым.*

Отпускаем дежурных

7 Правила, разработанные Н.И.Козловым:

"Фу, какой разврат!"

С сексом лучше, чем без секса, и Синтон провозглашает: "Не осуждай! Радуйся возможности секса для другого и налаживай сексуальную жизнь свою".

"Не приставай!"

В Синтоне навязчивое сексуальное поведение не принято, и не важно, пристаёт ли парень или девушка. Если партнер не проявляет энтузиазма, не приставай, а?

"Жанетта, Жоржетта, Полетта..."

Секс — это сладкая ловушка, и увлеченность сменой партнеров есть показатель твоей незрелости.

- *Девушка объедается пирожками, он объедается девушками — сладкая парочка, оба бездельники.*

Если требуется разнообразие партнеров, задай себе вопрос: все ли возможности ты исчерпал с этим человеком?

"Поставил галочку — у меня эта была..."

Перспективы встречи должны быть обговорены. Разовые (без перспектив) встречи — только по прямому согласию девушки, если девушка понимает ситуацию именно как возможность только разовой встречи и ее это устраивает.

===== ПЕРЕРЫВ =====

Выбор близости — душевной и физической

В режиме свободных людей мы все нравимся друг другу (да?), но — по-разному (да?). Лучше быть в ведении, чем в неведении, и у вас сейчас будем возможность увидеть и прочувствовать ваше живое отношение друг к другу самым непосредственным образом.

Сейчас у вас будет работа в карусельке, вы будете встречаться, но как — это вы и будете выбирать. Все будет зависеть от вашего выбора, который вы продемонстрируете друг другу без всяких слов. Свой выбор вы покажете ему на пальцах и потом осуществите его. Если вы, посмотрев на человека, решит показать ему Кулак — то вы остаетесь на месте, телом и лицом демонстрируя, что вы партнера игнорируете, отвергаете. (Пусть ведущий это покажет.) Если вы показали партнеру 1 палец — то просто стоите без контакта; 2 пальца — улыбка и кивок головы, 3 — доброжелательное рукопожатие, 4 пальца — милые почти объятия, 5 — полный контакт, близость дальше некуда хоть обцелуйтесь.

- *Осуществление каждого выбора надо наглядно показать.*

Подчеркните, что каждый выбор надо осуществить полностью. Если пара выбрала объятия (а их к этому никто не принуждал), то объятия должны быть полными, а не с отставленными попами, как у борцов в схватке. Если же в паре выбор рукопожатия — пусть это будет только рукопожатие, и никаких извиняющихся объяснений. А если игнорирование — это полное игнорирование.

Если же в паре несогласованность выборов (например, он показывает три пальца, а она — два), то ваш контакт будет состоять из двух частей. Сначала, примерно минуту — вы осуществите то, что соответствует меньшему выбору, а после — выбору большему. Что-то вам понравится больше, что-то меньше — но вы должны попробовать и то, и другое, пройти через эти ощущения.

Процедура: первые пять выборов делаются напрямую, следующие — в режиме угадки: "Я показываю тебе столько, сколько я думаю, ты хотел бы показать мне". Можно после этого предложить сделать напрямую: угадали или нет?

Ответственные пары

И последняя игра, которая поможет вам и более адресно выразить свои симпатии, и решит некоторые административные проблемы. Вам сейчас будет предложено найти себе ответственную пару. Иногда бывает больше ребят, иногда больше девушек, иногда людей просто оказывается нечетное количество, так вот — если у вас есть ваша ответственная пара, вы окажетесь в паре всегда. А если ваша пара сегодня не пришла, то мы знаем, кто сегодня может оказаться без пары.

- *Может, ему пара найдется из такой же сиротинушки, а может и нет.*

Процедура раз: Каждый и каждая берет ручку и маленькие листки у ведущего (или из блокнота) — и делает 3 сердечных привета. Маленький привет с одним сердечком, средний — с двумя, большой — с тремя, и все приветы должны быть подписаны — от кого они? (Например: "От Кати, с любовью"). Бумажки с сердечными приветками сложить, чтобы не было сразу видно, это привет Большой, Средний или Маленький.

Все сели, но отдельно: полукруг девушек против полукруга ребят. Теперь ребята могут подарить свои сердечные приветы девушкам. Звучит **МУЗЫКА**, ребята подходят, на одно колено, целуют руки, отдают приветы и возвращаются на свои места.

- *Можно разрешить — и порекомендовать — ребятам отдельно подойти к девушкам, которым бы они подарили приветы, если бы их было не три, а больше — и поцеловать их также.*

Девушки данные им приветы не разворачивают (!!!), а по сигналу ведущего идут к ребятам и с реверансом отдают им приветы свои. Парень встает и с поклоном головы привет принимает.

ПРИВЕТЫ раскрываются, планы строятся.

Процедура два: Ребята и девушки выстраиваются в ряд ребят и ряд девушек согласно количеству полученных Приветов. Если количество Приветов у кого-то одинаково, кидают жребий.

Аплодисменты тем, кто оказался Парнем (Женихом) №1 и №1 Девушкой (Невестой).

Процедура три: Сели по порядку ребята и девушки отдельно (по правую и левую руку от ведущего). "Лица на выданье" идут по порядку: первая Невеста, первый Жених, вторая Невеста, второй Жених, и т.д.

Первым делом Жених или Невеста должны объявить: "Выбираю Я!", либо "Выбирают меня!". Это ответственное решение, ибо, если процедура согласно этому решению уже пошла (пусть и неудачно), решение изменено быть уже не может.

Если у Жениха позиция активная, он сам подходит к девушкам к кому хочет, не взирая на рейтинг. Девушка реагирует Да или Нет. Если Нет — у него еще два подхода. Все равно Нет — садится в хвост.

Если Жених выбирает, чтобы выбирали его, Сват (ведущий) называет каждую Невесту по порядку ее рейтинга. Невеста в ответ на это говорит Нет или Да, и в случае "Да" она встает и протягивает руку Жениху. Так вот, если Жених руку дает, пара образовалась, если же Нет, то у него есть еще ДВЕ попытки. Если же ВСЕ ТРИ предложения поступили "не те" и были отвергнуты, Жених остается свободным и пересаживается в хвост очереди Женихов.

- Если пассивная позиция у Невесты — процедура аналогична.

Первые пары образуются быстро, поэтому имеет смысл делать все СТОЯ. Тогда на образование каждой пары все аплодируют и освобождает паре место в "хвосте", сами перемещаясь к началу.

ДЗ:

Обсуждение "Самых сексуальных правил Синтона". Предлагаемый режим: первые полчаса с задачей учиться технике общения, далее — обсудить проблему по сути и сочинить правила. Во второй половине обсуждения можно взять за основу Самые сексуальные правила, разработанные Н.И.Козловым.

Вызывающие Вопросы. На основе листа с темами подготовить Задевающие и Вызывающие дискуссию вопросы.

4 Секс-правила\Самые сексуальные правила.doc

5 Тест два\Темы в группы.doc

Раздача действительных клубных визиток

Процедура раздачи новых, действительных визиток Клуба "Синтон"

Обычно процедура следующая: все стоят в общем кругу, ведущий зачитывает Имя Фамилию по визитке, человек выходит, получает визитку, к нему выбегают и обнимают те, кому он интересен и дорог.

Если времени мало, ведущий не дожидается, пока очередного хорошего человека дообнимают, и каждый раз переходит на новое место, где объявляет нового человека.

Если времени побольше, то человек за визиткой не выходит сам, а его выводят те, кто его любит и ценит, и говорят о нем (коротко) хорошие слова (Например, "ЭТО САМЫЙ..."). После этого ведущий выдает визитку.

Поздравление со званием Синтоновца!

ДЗ

Отработка упражнения "Если бы я тебя любил".

Дискуссия и тренировка техника дискуссии по темам:

- Самые сексуальные правила Синтона.
- Статья "Что Синтоном является, а что — нет".

Работа с блокнотом

Твои успехи сегодня? Твои затруднения? Что ты возьмешь с сегодняшнего занятия? Какую планируешь учебу на неделе?

Занятие 5: "Диспут Клуб"

На занятие взять:

1. Бланки "Дискуссионный Клуб" (четыре листа, восемь штук), [5 Диспут Клуб\Напоминалка Диспут Клуба.doc](#)
2. Листки с тестом два, [5 Диспут Клуб\Тест два.doc](#)
3. Темы для интервью и дискуссий в группы для выработки вопросов. [5 Диспут Клуб\Темы в группы.doc](#)
4. Карточки для диспута [5 Диспут Клуб\Не услышал.doc](#)

Яблоко раздора

К потолку в середине зала подвешивается на крепкой нитке яблоко на высоте — над головой, так чтобы до него каждый мог легко достать рукой. Четыре дежурные команды встают каждая в своем углу и получают задание:

Вам нужно (каждому человеку из вашей команды нужно) за минимальное время пересечь зал до противоположного угла и вернуться обратно. По дороге есть три обязательных пункта: по пути туда надо коснуться рукой яблока, там коснуться рукой противоположного угла, на обратном пути также коснуться рукой яблока. Чем быстрее вы сможете выполнить это задание, тем лучше, лучшая команда будет вознаграждена!

Задача решается легко, если передвижение всех четырех команд происходит не-конкурентно и организовано, без толкучки. Например, по одному человеку из каждой команды касаются яблока с четырех сторон и идут дальше. Другая вариант — когда проходит вначале вся одна команда, потом другая и так далее. Все это быстрее, чем мятая толпа в центре, где каждый тормозит каждого.

Но мелкий вопрос: кто и как всю эту организованность организует?

Игра и обсуждение.

Конкурс "Диспут Клуб"

Постройся по росту

Дежурные команды (а их четыре) встают каждая вдоль одной из четырех стен и — по команде ведущего закрывают глаза. Включается музыка, всем предлагается с закрытыми глазами начать бродить по залу, знакомиться с хорошими людьми.

Стоп! (музыка выключается). Задание: через максимально короткое время каждая дежурная команда должна стоять у своей стены, где она стояла, и стоять по росту в шеренге! Глаза у всех закрыты, время пошло!

Народ очень разнообразно тусуется, ведущему имеет смысл возможно более внимательно наблюдать за действиями строящихся. Через несколько минут шеренга выстраивается. Глаза по-прежнему закрыты.

Вы уверены, что стоите правильно? (с педалированием и повтором). Когда получен положительный ответ,

Можно открыть глаза! Аплодисменты!

Прошу всех сесть в круг.

- *Короткая разборка.*

Все команды встают снова по росту и количественно уравнивают свой состав, после чего формируются четверки — диспут Клубы, в которые входят по одному человеку из каждой дежурной команды.

- *Способ формирования придумайте такой, чтобы в каждой дискуссионной команде были по возможности и ребята, и девушки.*

Подсказка к ведению дискуссии

Дискуссия есть торговля, где ты покупаешь признание твоей позиции тем, что признаешь позицию партнера. Пирог правоты надо поделить так, чтобы досталось каждому. Партнер говорит: "Пирог мой!", ошתיнивается аргументами и претендует как бы на всю правоту, ты подтверждаешь: "Да, пирог твой!", но уточняешь: "Вот этот кусок пирога — твой!", а себе берешь кусок другой: "А это — мое!" и выставляешь при необходимости свои защитные аргументы.

- *А если наедешь на кусок правоты партнера, он будет кусать и твой кусок, и тебя. Не наезжай!*

Какую часть территории правоты я оставлю собеседнику? Какую оставлю (куплю) себе? Будешь покушаться на все — можешь не получить ничего.

Если человек говорит о пользе религии, я с ним соглашаюсь: "Да, религия наводит в обществе порядок. Это лучшая на свете полиция, потому что полицейский поселяется в душе, и я совершенно согласен, что религия по-настоящему обществу и людям полезна". Я не спорю с ним, я не опрокидываю никакие его аргументы, я отдаю ему его кусок пирога. Но не весь пирог, потому что свой кусок оставляю себе: "Религия совершенно необходима тем, кто без нее не сможет вести себя порядочным образом, кто не умеет жить без полицейского — внутреннего или внешнего. Но

если ты и я — люди разумные и других людей уважаем, а многих и любим, то по крайней мере в этом отношении нам религия не нужна".

Тезис раз: "Религия полезна". Тезис два: "Полезна, но не всем. Некоторым религия не нужна". Тезис три: "Некоторым религия окажется вредна" есть разговор о том, что его кусок если не отравлен, то уж по качеству спорен, есть начало спора "Чей кусок лучше!", поэтому стоит ли ставить этот тезис — надо посмотреть политическую ситуацию.

8 Работа Диспут Клуба

В каждый созданный дискуссионный Клуб дается листок с предложенными темами для дискуссий (темы могут быть и другими, предложенными свободно) и набор карточек:

"Дай конструктив!",

- *Как думать неправильно, мы с твоей помощью поняли. А как правильно?*

"Короче",

- *Не будете ли Вы так любезны от предисловий перейти собственно к делу?*

"Не услышал!",

- *Такое впечатление, будто моего высказывания только что — не было. Возможно, ты был очень занят собственными мыслями.*

"Нет",

- *Отмечается "нет" любое: и явное внешнее, и скрытое внутреннее. Не борись против, работай на!*

"Спасибо за понимание",

- *Как приятно, когда тебя услышали и поддержали!*

"Излишне категорично...!",

- *Можно допустить, что могут быть и другие мнения.*

"Уход от темы"

- *Друзья, мы отлеклись!*

и "У нас бардак".

- *Танцуют все!*

Карточки — это очень удобно. Можно не прерывая дискуссии показать карточку кому надо и он тебя так услышит. Но ты никому не помешал.

Задание:

Первое — решить, какую тему поставим на обсуждение,

Второе — обсудить тему, то есть понять позиции друг друга и по возможности договориться, выработать позицию общую и максимально продвинутую.

Процедура оценки успешности: каждые десять минут ведущий будет прерывать работу и предлагать определить, кто лучше всех проявил себя в дискуссии, соответственно кому дать четыре очка, кому три, кому два, а кому — одно. Время на оценку — строго 60 секунд, где не договорились хотя бы по одному месту, в том дискуссионном Клубе все получают по нулю очков премий.

После этого — обоснование именно такой раскладки по очкам и продолжение дальнейшего обсуждения.

Всего на работу — полчаса, то есть раздача очков будет три раза. По итогам вы посчитаете каждый полученные очки и вернетесь в команду, принеся очков столько, сколько сумели заработать.

Работа 10 минут.

Ведущий прерывает работу.

Руку к плечу, покажите на того, кто был самым:

- *живым и инициативным?*
- *конструктивным?*
- *поддерживающим других?*

А теперь 60 секунд на то, чтобы определить, кому, как самому тактично и технично ведущему обсуждение, вы дадите 4 очка, кому 3, кому 2, а кому 1. Напоминаю — если вы за 60 секунд договориться не сумеете, каждый из вашей четверки получит ноль очков. Время пошло!

- *Время прошло.*

Спасибо! Прошу встать тех, кто получил 4 очка! Спасибо, сели. Кто получил 3 очка? Спасибо, сели. 2 очка? Хорошо. Кто получил 1 очко? Всем аплодисменты!

- *Если в какой-то четверке кто-то сразу не встал, что значит договоренности четкой не было — ведущий сразу объявляет, что эта четверка получает по нулю очков.*

Следующие 10 минут и та же разборка.

Последние 10 минут — и свободная обратная связь в четверке: у кого что получается, что пока нет, кто кому пожелал бы над чем работать.

9 Обсуждение обсуждения

Все собираются перед ведущим в зрительный зал.

Первое — дележка: кто после этого упражнения ставит себе какие задачи? Чем он считает нужным себя учить? Как, каким образом?

- 5-10 минут обычно интенсивная дележка.

И последнее. Я предлагаю подумать над следующей задачей. Самая традиционная оценка чужого мнения — это "правильное" оно или "неправильное". А как обычно узнается, какое правильное? Верно, если оно совпадает с моим — оно правильное, не совпадает — неправильное. Способ примитивный и, что самое главное, не обещающий развития. Так человек не поумнеет. А как по-другому можно относиться к чужому мнению, с какой точки зрения его оценивать?

- Пара высказываний из народа.

Верно, в первую очередь это: обоснованное мнение или нет. Есть аргументация — или недостаточна. Красивая, оригинальная, глубокая — или кривая, банальная, поверхностная. Если вы обращаете внимание на это, то вы начинаете уметь и развиваться.

Кстати, кроме поиска обоснований мнения, можно еще смотреть на его перспективность. По анекдоту:

Едем мужик в поезде, вместе с ним попутчик, ну, разложили там колбаски, попутчик ему и говорит: "Слушай, мужик, ты знаешь, я умею мысли отгадывать!" "Да ну!" "Правда могу, но не бесплатно. За каждую отгаданную мысль — 10 рублей". "Идет! Ну, отгадай, куда я еду?" "Сейчас сосредоточусь. Так, ты едешь к жене". "Верно! Вот тебе 10 рублей! А зачем я еду?" "Ты едешь разводиться!" "Мужик, тебе 100 рублей!" "А почему 100?" "А потому что это не мысль, это — идея!"

Так же, если вы слышите, например, что "каждый человек полностью отвечает за все, что с ним происходит" — то очевидно, что вообще-то это бред. Это неправда. Если вас подстрелят, потому что стреляли, но промахнулись и попали в вас — вы здесь ни при чем, и ваша смерть не на вашей ответственности. Но тем не менее, хотя это и не правда, мысль эта прекрасна, потому что если вы начнете думать, что за все, за любое событие в своей жизни отвечаете вы, вы будете становиться все более ответственным человеком. Эта мысль — не правильная, но перспективная, несущая вам развитие.

Да?

- Да!

А теперь предлагаю продумать следующую аналогию.

Вы можете встречаться не только с мыслями других людей, но и с упражнениями, которые вам предлагают разные ведущие. Как будет оценивать упражнения человек, если будет их просто сопоставлять со своим "Я"? Если упражнение ложится на его Я, то человек оценит его как?

- Как приятное, как понятное, как интересное и классное. Оно ему понравится.

А если упражнение с его Я совпадает мало и тем более ему противоречит, то человек оценит его как?

- Как трудное, ненужное, неинтересное и вообще противное. Оно ему не понравится.

А если бы человек был умнее, и оценивал не с точки зрения своего Я, а с точки зрения возможного развития, то на что бы он смотрел в предлагаемых упражнениях?

- Достаточно ли оно трудное и какие перспективы оно обещает? Много ли даст, когда будет освоено?

Это все можно уложить в простую схемку:

Мнения	Я	Упражнения
правильные — неправильные	Я	понравилось — не понравилось
глубокие, обоснованные — поверхностные, не обоснованные	Развитие	полезное (эффективное) научиться новому или лучше отработать старое — не полезное, не эффективное

Пока мы ориентируемся на свое Я, мы мнения других людей делим на правильные (соответствующие нашим) и не правильные (не соответствующие). И, соответственно, правоту людей не слышим и сами не развиваемся. Развитие, учеба пойдет тогда, когда чужое мнение мы начнем слышать и думать не о том, как оно кажется тебе, а насколько оно обоснованно, глубоко и для тебя ново.

Также и упражнения на занятии. Новички, то есть люди, еще не умеющие работать, оценивать их "понравилось" (то есть веселое, по душе, не очень сложно, соответствует моему Я) или "понравилось" (не развеселило меня, было против моего Я). Умные и умеющие работать люди оценивать по другому: насколько упражнение оказалось полезным (эффективно обучающим нужному новому) или не полезным (не эффективным, обучающим не нужному или не новому).

Как будете оценивать вы?

16===== ПЕРЕРЫВ =====

17Кавалеры приветствуют дам!

Стулья стоят кругом, девушки садятся через стул, все парни — за круг.

Мужчинам предлагается: по очереди войти в круг, поприветствовать всех девушек, подойти к одной, опуститься на одно колено, поцеловать поданную руку, попросить разрешения сесть рядом, сесть.

- *Ведущий комментирует сделанное каждым, отмечая и удачное, и весело пародируя менее удачное. Естественно, в любом случае — аплодисменты! Задача? — Увидеть каждого и культуру, красоту (или наоборот) поведения каждого. При всем возможном презрении к ритуалам прожиточный минимум должен быть у каждого. Чтобы ноги не волочили, а ходили красиво, не сутулились, и руку у дамы не тянули, а красиво поддерживали.*

18ДЗ

Продолжение Диспут Клуба с отработкой техники дискуссии.

Всем поработать со своей походкой и представлением.

10Работа с блокнотом

Твои успехи сегодня? Твои затруднения? Что ты возьмешь с сегодняшнего занятия? Какую планируешь учебу на неделе?

11Окончание занятия

0Занятие 6: "Поиск гармонии"

1. ДЗ 6 Поиск гармонии\ДЗ.doc
2. Задание повстречаться 6 Поиск гармонии\Итоги Синтона.doc

19Обнималки — с поиском гармонии

С **открытыми** глазами и во взаимном режиме — девушки подходят к мужчинам, мужчины подходят к девушкам (а также мужчины к мужчинам и девушки к девушкам) с задачей найти максимальную гармонию. Ритуально задается первый жест: в двух шагах друг от друга надо встать и помахать друг другу рукой. Добиться, чтобы была гармония (согласованность) уже и в этом жесте, после чего подойти и сделать встречу так, чтобы не было двух разных людей, а была одна общая гармония. Согласованность, единство.

- *Что достигается не плотностью прижимания, а взаимопониманием и пристройкой — к характеру движения рук, настроению, к дыханию, внутреннему темпо-ритму, к мелодии голоса.*

Обговорить, насколько это упражнение будет теплой развлекаловкой, а насколько — учебным упражнением.

20Конфигуратор, или "Я + Я = МЫ"

По стенам ставим равное количество стульев под четыре или пять команд: например, 9+9+9+9 (если в группе предположим 36 человек) или 8+8+8+8+7 (если в группе предположим 39 человек). Важно, чтобы в будущих командах было от 7 до 9 человек. Задание: в течение одной мелодии (около 4 минут) разобраться по командам, но не по симпатиям самим по себе и не по семьям (хотя запрета на это нет), а по **душевной похожести и гармоничной согласованности**. Люди должны быть похожи (не физически, а лично, по стилю жизни, по взглядам и ценностям) и по возможности между ними должны быть гармоничные отношения.

Способ формирования: все стоят в общем кругу и присматриваются друг к другу, если кто-то видит на себя похожего — подходит и предлагает руку. Если ему в ответ руку дают — образовалась пара (держатся за руки). Нет — тот возвращается на место. К паре может подойти третий, если ему подадут руку, образуется тройка. Но тройка и далее уже сами не гуляют, они стоят на месте, к ним могут подходить другие и от них может гулять представитель, в группу приглашать.

- *Правда, если есть тройка и четверка (например) и они решили объединиться — тогда группа гуляет до другой и объединяется.*

Как только образовалась группа с необходимым количеством народа (например, 8 человек), она садится и более в нее народ не добавляется.

В это же время формируется другая микрогрупп, садится, скоро за ней — третья. Четвертая микрогруппа образуется из тех, кто остался.

- *Можно сделать разбор — устраивает ли тебя, что такой своеобразный? Зачем ты себя таким делаешь?*

Взяли листки бумаги, ручки и фломастеры, и **сели так, чтобы каждый рисовал сугубо отдельно**. Задание — пусть каждый нарисует себя, но не внешнего, а свое Я: некоторую фигуру, символ, образ, отражающий твою суть, главное в тебе, твой дух и твое своеобразие.

- *4 мин.*

Как нарисовал — кладет рисунок рисунком вниз в общую кучу (в своей команде), чтобы никто не знал, чей рисунок — чей.

123знакомство с рисунками

Каждая команда собралась в тесный кружок и знакомится с рисунками и смыслом каждого рисунка. Взяли листки бумаги, ручки и фломастеры, и **сели так, чтобы каждый рисовал сугубо отдельно**. Задание — пусть каждый нарисует себя, но не внешнего, а свое Я: некоторую фигуру, символ, образ, отражающий твою суть, главное в тебе, твой дух и твое своеобразие.

- увидеть, понять и почувствовать каждый рисунок,
- услышать, понять и почувствовать каждого человека,
- уложиться в пятнадцать (15) минут.

По итогам пусть каждый выкидыванием пальцев покажет на тех двух людей, кто:

- внимательнее и глубже всех вникал в рисунки?
- был самым теплым и солнечным?
- был самым деловитым и организатором?

13Общий рисунок

Следующая задача: в каждой кучке рисунков все индивидуальные рисунки объединить в один, нарисовать один общий, не потеряв индивидуальности ничьей. Разрешается менять чей-то рисунок (или его детали), если сохраняется внутренний смысл рисунка (или детали).

- *Возможная подставка: ведущий может демонстративно взять рисунки из самой "колочей" кучки и насовать эти никуда не влезающие рисунки во все другие кучки. Ложку дегтя в бочку меда. Как в жизни. Вот теперь уживаться — труднее и интереснее.*

Психологическая задача: сделать самую теплую и творческую атмосферу, чтобы уютно и тепло было всем, каждому. Чтобы потерянным и ненужным не чувствовал себя никто.

- *Поднимите руки, кто услышал и взял для себя эту задачу! (...)*

Время — по готовности одной команды плюс 3 минуты, чтобы закончили другие. Обычно — около 20 минут.

14Итоги

Все картины (четыре произведения) положить в центр и все их окружают. Кто хочет, кто может сказать про любую картину одно предложение, в чем она — САМАЯ. Самая добрая, самая яркая, самая цельная, самая наивная.

- *Аплодисменты!*

15Обсуждение результатов

В общем кругу:

1

Какой смысл в проделанной работе? Разве нам нужны картины? Нет. Или нам важно, что у кого-то сложились теплые отношения в м-группе? Важно, но мало. Важнее, какие учебные задачи вы, пройдя это упражнение, поставите. Если вы остались собой довольны и поэтому упражнение вас не озадачило никакой работой над собой — упражнение оказалось для вас пустым. Если же у вас была противная группа и вы сами работали отвратительно, но именно поэтому поняли, что учить себя пора — вы можете быть довольны, упражнение оказалось по настоящему нужным.

Самое важное — настрой на перспективу. Любое сегодняшнее событие надо рассматривать с точки зрения того, что оно внесет в ваше будущее.

Вот ты влюбился и счастлив, потому что чувство взаимное. А твой друг влюбился в девушку, которая любит другого — кому больше повезло, тебе или другу? Сегодня — тебе, а в перспективе — может быть, и другу, потому что если ты закинешь в своей радости, то ты станешь закишим, а если он этой проблемой простиимулируется и начнет из себя делать интересного и богатого мужчину — очень возможно, что из него действительно выйдет что-то очень стоящее. И тогда — просто здорово, что пока жизнь целкает его по носу. Ему повезло, что пока ему плохо, если его плохо окажется площадкой для его личностного роста.

2.

В каждой ситуации лидером должны быть вы. И, как лидер, когда-то руководство процессом или атмосферой вы берете на себя, когда-то поддерживаете того, кто уже собрался это делать и, похоже, сделает это лучше вас — вы делегируете ему эту работу. Если за эту работу берется не тот, вы, как лидер, ищете возможность изменить ситуацию самостоятельно или с чье-то помощью, а если ситуация становится совсем глупая и кривая и не корректируется, вы, как лидер, спасаете людей от этого стихийного бедствия. Хотя бы поддержкой им настроения.

В любом случае, в каждой ситуации лидером должны быть вы.

В других словах — если вы выберете, вы можете быть ответственными за все, что происходит вокруг вас.

16Продолжение обсуждения в м-группах:

Кто как проявил себя в обсуждении, в общей жизни? Был ли кто потерянным, отодвинутым? Кто, почему, кто это сделал? Был ли кто давящим, задвигающим? Кто, почему, к этому отношению? По возможности: личный портрет, как он работал и как себя проявил в команде, на каждого.

- *10 минут.*

21===== ПЕРЕРЫВ =====

22Девушки ошастливливают ребят

Ребята сидят в кругу через стул, девушка входит в круг, приветливо машет ручкой народу, кокетливо делает круг, красиво садится на колени кому-нибудь из ребят, целует его в лобик, ерошит ему волосы (гладит по головке как маленького), встает, в центре круга поворачивается, делает реверанс тому у кого сидела и садится теперь на свободное место куда ей хочется.

Задача — быть красивой и естественной.

17 Перспективы Синтона — задача

Синтоновцы - это уверенные в своей благополучности люди, которые таким образом теряют всякое стремление к тому, чтобы кем-то в жизни стоящим стать - "им и так хорошо". Я не видел еще ни одного синтоновца, который ставил перед собой четкие цели и получал запланированный результат. Видимости дела у них много, а толку - мало, точнее - никакого.

Похоже, что для синтоновцев Клуб - это как наркотик, в котором можно забыться и почувствовать себя идеалом: "Когда мне хорошо, не важно, что я в грязи по уши".

Юра Балдин (региональный агент Школы Бизнеса Аксенова в Москве)

Чтобы заниматься в Синтоне осмысленно, необходимо внимательно посмотреть на людей, Синтон прошедших. Они прошли и как-то изменились. Посмотрите — а вам эти изменения нравятся? Все? Вам они нужны? Соответственно задание: на этой и на следующей неделе найти возможность активно повстречаться с теми, кто Синтон прошел.

- Например, на дискотеке или на клубном вечере по четвергам в Сокольниках. С другой стороны, на мастерских по дистанции (разовое посещение как правило везде бесплатное). Удобный повод для разговора — собрать их впечатления о группах, идущих в Синтоне, и о ведущих клуба Синтон. Они рассказывают свои впечатления о Клубе, а вы формируете свои впечатления о них.

Конкретные вопросы, на которые вам нужно получить для себя ответы:

- Что действительно получают люди в Синтоне, кроме дозы (поглаживаний, теплоты, развлечений)?
- Какие личностные качества мне понравились в людях, прошедших Синтон? Какие качества из подмеченных я хотел бы развить в себе?
- Какие личностные качества мне не понравились в людях, прошедших Синтон? Почему я думаю, что я, пройдя Синтон, буду другим? Что для этого мне не необходимо?

Свои впечатления зафиксируйте письменно. На работу — две недели.

18 Угадай, каким меня видят? (Психологический портрет)

Все мы разные и все мы несовершенны. У каждого из нас свои особенности и свои душевные проблемы. Какие? — Каждый берет листок бумаги и пишет свой психологический портрет, с акцентом на особенностях и основных душевных проблемах — 5 мин.

- Это нужно не очень, но полезно — как разминка.

Пусть выберут того, кто будет в Центре внимания (Водящий). Водящий встает и пусть постоит перед группой, а все молча постараются сформулировать свои впечатления о нем. Это обычно минута, после чего он выходит за дверь. Когда водящий вышел, каждый в микрогруппе дает вышедшему не менее 1 (можно больше) определений-эпитета. В сильных группах могут составлять глубокие психологические портреты. Итоги — записать. Вышедшему за дверь имеет смысл подумать, что о нем могут сказать члены его группы, потому что когда его зовут и он возвращается, ему нужно угадать, что о нем написали, как определяли его.

Итак, Водящий возвращается и рассказывает о себе, как он понимает свои особенности и свои душевные проблемы. Он и просто рассказывает о себе, и гадает о себе — до тех пор, пока не угадает хотя бы три-четыре пункта из того, что написала о нем группа.

- Это потрясающая хохма. "Умный?" — "Нет, извини, не написали...". И, кстати, это глубоко диагностично — что человек думает о том, как его воспринимают другие.

Угадать нужно суть, а не дословно. Если про человека написали "стеснительный", а он говорит о себе "застенчивый", то суть все-таки угадана.

Когда группа сочтет, что он погадал достаточно (как правило, не надо давать на это более 3 минут), его качества (по сути — экспресс-психологический портрет) ему с выражением зачитывают и листок дарят на память. Он может выразить свои чувства по поводу того, что группа написала о нем, с чем он согласен, с чем — нет.

Потом следующий Водящий — и т.д.

Работа с блокнотом

Твои успехи сегодня? Твои затруднения? Что ты возьмешь с сегодняшнего занятия? Какую планируешь учебу на неделе?

Окончание занятия

Занятие 7: Красное и Черное

Взять:

- Правила Игры, [7 Красное и Черное\Красное и Черное.doc](#)
 - Платежные ведомости, [7 Красное и Черное\Учетные листки.doc](#)
3. Разборку [7 Красное и Черное\Разборка.doc](#)
- Специальную кассету.

Ходим по...

С помощью этого упражнения быстро, шумно и с энергетизацией формируются команды.

– Сейчас все будут ходить свободным образом в режиме броуновского движения. Но как только я дам сигнал, каждый должен оказаться в группе со столькими людьми, сколько я назову. Если я скажу: “В группы по 3!” — все должны разбиться в тройки. Желая всем оказаться не в одиночестве.

Все ходят, ведущий командует: В группы по 3! по 5! по 7! по 10!

- Каждый раз стоит обращать внимание на тех, кто оказывается вне заданных групп.

Так в результате формируются четыре группы по 10 человек.

Игра “Красное и Черное”

Формирование фирм

У нас впереди Большая игра, она будет происходить между четырьмя фирмами. Кто хотел бы быть директорами фирм? (...) Поздравления!

Правила игры

Прочитайте и раздайте заранее отпечатанные Правила Игры.

КРАСНОЕ И ЧЕРНОЕ

Ваша задача — разбогатеть. Ваше богатство — очки, и вы зарабатываете (или теряете) их, делая выборы: играть с той или другой командой в этот раз на Красное или на Черное. Каждый ход вы можете разным командам давать разное и в результате получать от каждой команды очки по системе:

Ход ваш	Ход их	Ваши очки	Их очки
Красное	Красное	-3	-3
Красное	Черное	+5	-5
Черное	Красное	-5	+5
Черное	Черное	+3	+3

Игра играется всего в семь ходов, третий ход — критичный: во-первых, очки этого хода удваиваются, а во-вторых, команда, набравшая в результате трех ходов наибольшее количество очков, становится лидером и может по своему желанию любой другой ход (например, четвертый или пятый или шестой) также объявлять критичным, то есть удваивать его результаты. Седьмой ход в любом случае — суперкритичный, потому что его очки — утраиваются.

Если от какой-то команды в данный ход вы ожидаете "подставки" и потери очков, вы можете застраховаться: стоит это 3 очка, и тогда потерь у вас не будет (от этой команды). В критичные ходы, если увеличиваются очки, соответственно увеличивается и размер страховки.

Любая команда имеет право один раз в игру объявить любой ход "черным", то есть ликвидировать у всех команд все страховки на этот ход.

Любая команда имеет право один раз в игру анонимно сделать "подпольный" ход, что значит вне всякого расписания сделать ход свой и сделать себе любые "ответы" всех других команд.

Любая команда имеет право один раз в игру послать письмо одной или всем командам, но эта почтовая услуга стоит 10 очков (15, если денег у вас нет и вы живете в кредит).

Формальности

Любые контакты между командами не через ведущего во время игры запрещены и караются штрафами по произволу ведущего.

Решение представляет директор фирмы письменно по форме. На обратной стороне каждый сотрудник может зафиксировать свое частное отношение.

Если вас не устраивает политика вашей фирмы, вы имеете право забрать свою долю очков и организовать фирму свою, ведя дела самостоятельно. Но это стоит минус 10 очков накладных расходов обоим сторонам.

Время обсуждения первого хода — 10 мин., любого следующего — 5 мин.

Пусть теперь семьи-команды разойдутся по разным комнатам (или сядут в разные углы, чтобы по возможности были зрительно изолированы друг от друга) — и начнется игра. Собственно игра состоит в том, что команды решают: в этот раз (в этот ход) ВЫБРАТЬ "Черное" или ВЫБРАТЬ "Красное" (можно всем командам, а можно этой так, другим — другое). В зависимости от их выбора (но ведь и от выбора Другой Команды!) они получают те или иные ОЧКИ. Команды — четыре, поэтому каждая команда играет одновременно с тремя другими командами. №1 делает свой ход в отношении №2, 3 и 4, те делают свой ход так же ко всем другим командам.

Имеет смысл поставить условие: та команда, которая первая сообщит, что все ее члены разобрались с правилами игры, получит 10 очков. Вторая — 7 очков. Третья — 3 очка. Последняя не получает ничего.

Арифметика и смысл игры

Арифметика игры очень проста: чтобы начать получать положительные очки, надо, чтобы ОБЕ команды сыграли на Черное. Однако всегда есть риск, что другая команда сыграет на Красное (чтобы получить больше положительных очков), и тогда моя команда получит много отрицательных очков. И обычно Игра почти сразу идет на Красное: каждый боится, что Другой сыграет на Красное, и поэтому играет на Красное сам. Но когда ОБЕ команды играют на Красное, обе команды набирают все больше и больше ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ОЧКОВ, то есть ПРОИГРЫВАЮТ.

- Эта арифметика лежит почти на поверхности, по крайней мере, все школьники начинают понимать ее уже спустя 5-10 минут. Единственный случай, когда с этой арифметикой люди не разобрались, произошел в игре между педагогами. В той игре один из педагогов, начинающий экстрасенс, взял "рамку" и пытался с ее помощью предсказывать действия другой команды...

Игра по правилам играется в семь ходов, на самом же деле играть Игру можно и дольше, можно делать ее и короче, главное — чтобы каждая команда определила свою Стратегию. А стратегия игры девяти команд из десяти — игра на Красное. Игра ПРОТИВ другой команды. С каждым таким ходом команды набирают все больше и больше ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ очков, но их не расстраивает их личный проигрыш, их греет то, что ДРУГАЯ КОМАНДА НЕ ВЫИГРЫВАЕТ ТОЖЕ. Пусть проиграю я, зато ты не выиграешь...

19 Процедура игры

Важно, чтобы команды не могли ни зрительно, ни слухово контактировать между собой. Для этого или команды разведите по разным комнатам (коридорам, закоулкам), или посадите в одной комнате по углам так, чтобы лицом в круг был один Директор фирмы, а вся фирма была перед ним, соответственно спиной ко всем остальным.

Для четкости доклада о принятых ходах имеет смысл ввести ведомости, где фирма свое решение фиксирует письменно. Но, тем не менее, опыт показывает, что ведущему разбираться потом с этими листками трудно. Лучше — они написали, а тебе продиктовали и ты записал себе сразу в специальную табличку, вот такую:

	1	2	3	4
1		+	-	-
2	+		-	+
3	+	-		+
4	+	+	+	

Доклад команды 1 был записан по горизонтали: 2-ой команде "Черное" (записано +), 3-ей "Красное" (записано -), 4-ой команде -. Аналогично по горизонтали были записаны решения второй, третьей и четвертой команды.

- Если команды объявляют страховку, их + или - обводятся кружочком.

После этого вторым заходом ведущий обходит и сообщает командам результаты первого хода, читая их уже по вертикали: команде №1 дали + вторая команда, то же третья и четвертая. Так же записываются результаты второго и далее ходов.

Во время визитов в ту или другую команду (узнать решение, проинформировать о решениях других команд) ведущему надо понимать, что каждая команда напряженно ищет ПРАВИЛЬНУЮ СТРАТЕГИЮ игры, и пытается ее угадать в том числе по поведению и реакциям ведущего. Поэтому, чтобы не дать ненужных подсказок, ведущий должен держать себя закрыто-официально, а его лицо должно сохранять полную непроницаемость. С другой стороны, во время этих визитов ведущий должен фиксировать в своей памяти (а если возможность, то и письменно) ход дискуссии и высказывания членов группы — это ему очень пригодится для итогового разбора.

- Ничто не производит на народ такого впечатления, как цитирование их собственных высказываний...

Если игра идет обычным ходом, то есть сразу жестко и агрессивно, имеет смысл устраивать каждой команде ПАУЗУ ОСМЫСЛЕНИЯ. То есть ведущий приостанавливает Игру и предлагает

посмотреть на ситуацию и себя, в частности, предлагает понять и зафиксировать свои чувства к членам его команды и к другой команде.

- *Вопросы типа: Кто они для тебя? Что ты думаешь о них? Какие чувства ты испытываешь к ним? Что ты хочешь им сделать?*

Имеет смысл после второго хода, перед важным — третьим — ходом пригласить команды собраться вместе. “Игра не прекращается, но приостанавливается. Прошу собраться всем вместе. Напоминаю, что запрещены любые контакты между вами, должна быть полная тишина”. Пусть, глядя в глаза друг другу, вспомнят, кто для них эти люди из других команд, пусть посмотрят им в глаза и подумают о чувствах к ним и о мыслях о них.

- *Легко воевать с абстрактным соперником или врагом. Но когда ты смотришь в глаза хорошему человеку, привычка “воевать” сталкивается с пониманием, что воевать — глупо. Неужели ты хотел “обдурить” этого человека? Неужели он хотел подставить тебя? Глядя глаза в глаза, в это поверить трудно...*

20Игра “Красное и Черное” в очном варианте

Обычно с шестого хода (но стоит смотреть по ситуации) я делаю игру очной. То есть команды собираются в одной комнате, стоят четырьмя лепестками, впереди их капитаны — и игра идет очно.

Процедура: капитан №1 играет последовательно с капитанами №2, 3 и 4. Потом капитан №2 играет с №3 и 4. А последними — капитан №3 с №4. Игра происходит так: два капитана друг против друга, у каждого протянута рука вперед, ладонь в кулаке, большой палец в сторону горизонтально. На “три четыре!” капитаны большой палец поднимают вверх (если играют на Черное) или опускают вниз (если играют на Красное).

Естественно, народ выбором аплодирует. Перед шестым ходом капитанам можно разрешить посоветоваться с командой. Перед седьмым ходом стоит разрешить гласные переговоры между Капитанами (произнесение речи на 1 минуту — кто хочет?)...

- *Попытаться: почему в последнем ходе сыграли на Черное? Ведь, сыграв на Красное, получили бы себе очков больше. Струсили?*

Все, игра сыграна. Все встают в общий круг, музыка. Спросите их перед лицом друг друга: "Поднимите руки, перед кем стоит симпатичный ему человек?! (...) Перед кем стоит человек, которого можно считать Другом? (...) Передо мной стоит мой Друг. Но я хотел выиграть. Поднимите руки, кто для этого был готов во время этой игры обмануть своего Друга? (...) Многие догадывались, что неплохо было бы друг другу уступить, сделать шаг навстречу. Поднимите руки, кто боялся сделать этот рискованный шаг, кто не доверял Другу? (...) Поднимите руки, кто думал, что его Друг мог подставить его, обмануть его, — то есть оказаться такой же сволочью, как и ты? (...) И поднимите руки, кто проявил или был готов проявить Доброту к другой команде, к своим Друзьям — не из-за доброты, а скорее из-за интереса? (...)”

- *Это довольно распространенный вариант: многие чувствуют тупость игры на Красное, им становится скучно, и они решают “ради интереса” сыграть на Черное, тем более что это связано с “благородными мотивами”.*

А теперь пусть все сядут рядами амфитеатром, ведущий — перед всеми, как на сцене, и берет Слово.

- *Это — самый важный момент в Игре. Игра сыграна, но она пока не понята игроками, не пережит ее Смысл. И очень многие будут упираться против того, что говорит Ведущий. Поэтому он должен сказать СИЛЬНО. Как правило, стоит говорить жестким монологом, не давая возражать. Пусть слушают о том, что они сделали...*

21Слово Ведущего

В условиях сказано: “Ваша задача — разбогатеть. Ваше богатство — очки”. Встаньте те добрые и порядочные люди, кто оказался хоть как-то приличным бизнесменом и набрал хотя бы 100 очков!

- *Если кто-то встанет, посадите его: “Твои — грязные очки! У тебя грязные деньги!” Но обычно не встает никто.*

Хорошо, тогда встаньте все остальные!

- *Встают все.*

В этой игре могли выиграть только умные и порядочные люди. А к проигрышу: своему лично и ваших друзей — вели Дураки и Сволочи. Сядьте, пожалуйста, Сволочи.

- *Почему-то никто особенно садиться не хочет.*

Значит, все остальные — Дураки. Прошу садиться.

А теперь я расскажу, почему вы Дураки. Игра простая: Если я играю на Черное, и мой партнер играет на Черное, мы каждый раз получаем по 3 очка. Играть Красное на Красное и получать по минус 3 будут только Полные Дураки. Но вас привлек вариант Я=Красное, Они=Черное — когда, в каком случае он возможен? Случайно такой вариант пролететь может, как осознанная же стратегия он возможен только в двух случаях:

1. если ваш партнер Дурак или
2. если он ваш Друг. Друг может играть на Черное, приглашая вас на партнерские отношения.

Будет ли умный человек исходить из того, что его партнер по группе, человек такой же, как и он, Дурак? Нет. Это нереалистично, и кто этого не понимает, тот Дурак сам. И если ты в равном себе видишь Дурака, значит, ты Дурак и есть. Да?

- *Да...*

Второй случай — человек играет с вами на Черное, потому что он ваш Друг. Это случай реалистичный, но тогда кем оказываетесь вы? Как называется человек, который “кидает” своего Друга? —

- *Предатель, Сволочь.*

Итак, расклад следующий.

- Стратегию "Я Черное, он Черное" сознательно выбирают Умные и Добрые.
- Стратегию "Я Красное, он Красное" сознательно выберет только Дурак.
- Сознательная игра "Черное, даже если он Красное" возможна только как приглашение на Дружбу.
- А вот стратегию "Я Красное, когда он Черное" сознательно могут выбрать либо Дураки, либо Предатели и Сволочи.

Самое же подлое предательство демонстрировали те, кто готов был вначале играть на Черное с тем, чтобы удвоенным — или последним ходом — своего Друга безнаказанно утопить. Подлый — это тот, кто лягается напоследок.

Вопросы: Поднимите руки, кто из вас был Умным и Добрым? Кто из вас оказался Дураком, кто — Предателем и Сволочью? Кто был готов на Подлость?

- *Очень мило, если ведущий способен процитировать высказывания игроков типа: "Вот, теперь их можно наколоть! Ах, блин, они тоже могут нас за это кинуть!..", "Подкалывать надо в конце! В конце подкалывать будут все!" и "Пришло время кидать!.."*

22 Обсуждение в командах “Кто есть ху?”

Все собираются в свои игровые команды, получают листки и 10 минут обсуждение: верна ли там логика, и если да, то кто из нас — кто?

23 Продолжение Слова ведущего: Игра — это Жизнь

Вы можете сказать — это только игра, и это не про мою жизнь. Когда я в свое время играл в Красное и Черное, я первый голосовал на Красное, а потом доказывал ведущему, что это только игра. А потом задумался — а зачем я сейчас играю против ведущего, зачем играю на Красное? — И решил согласиться с ним, чтобы отслеживать свою жизнь.

Все это — как в жизни. Например, мне нравится Женщина, и я хочу ей это сказать. Но я знаю, что она может мне обидно отказать и высмеять — и поэтому я скрываю свои чувства и обхожу ее. А она тем более боится сказать мне о своих чувствах и молчит также. И мы оба боимся играть на Черное, на доверие, и оба играем на Красное, и оба проигрываем. Или мы поссорились. Мы дружили и поссорились, и теперь кому-то надо сделать первый шаг и сказать: “Прости меня. Давай помиримся!” Кому-то надо сыграть на Черное, сделать поступок, как Человеку. Но я боюсь, что другой — мой Друг! — меня не поймет, воспримет это как мою слабость, и вместо того чтобы признать в ответ вину свою, начнет разыгрывать спектакль, чтобы мне было еще побольнее. Я боюсь, и поэтому не подхожу мириться и хочу с холодным и обиженным лицом, как у Крокодила. Я играю на Красное, как Крокодил, мой друг делает то же самое — и мы проигрываем снова оба, мы проигрываем нашу дружбу.

24 Продолжение Слова ведущего: О доброте и эгоизме

Многие, кто в конце концов выбрал играть на Черное, выбрали его не потому, что заботились о другом: просто так безопаснее. Пусть немного, но положительные очки будут всегда. Хотелось бы на Красное, но там пролететь можно... Это — не доброта. Это эгоизм, сейчас вынужденный быть добрым. А доброта — это когда думаешь не только о себе, но и о другом.

В условии задачи есть лингвистическая провокация. Там сказано: “Ваша задача — выиграть, то есть набрать максимальное количество очков”. А как это понимать? Кому набрать: мне, моей команде — или всем нам, всем нашим командам, всей группе? Это в условии не сказано, и это каждый понимает так, как он понимает привык. И каждый из вас понял, что в условии имеют в виду вас как команду против другой команды, каждый из вас понял это как задачу выиграть МНЕ — выиграть у другой команды, вырвать очки у нее. Но ведь условие можно было понять и по другому, как задачу “всем командам вместе набрать максимальное количество положительных очков”! Кто понял так? — Практически никто. Это была провокация, и на эту провокацию попались все.

То, что я говорю вам, не обвинение. Это просто констатация факта: мы с вами такие. Нас приучали играть на Красное с детства, это просто уже записано у нас в душах. Нас воспитывали так с детства: если говорится “выиграть”, значит, надо выиграть МНЕ — У КОГО-ТО. Нас не учили, что можно выиграть не МНЕ, а НАМ — нам вместе. Нас воспитывали наши игры, но большинство наших детских игр — это противоборство, когда нужно выиграть мне, а для этого мне нужно, чтобы проиграл ты. У нас практически нет игр, в которых выигрыш был в нашем общем выигрыше. Мы воспитаны так — но как вы будете жить дальше?

И перед вами сейчас стоит выбор, на что вы будете играть в жизни: на Крокодила или на Человека?

У вас фирма и вы ее директор: вы выберете стратегию наживаться (а то и просто выживать) за счет ваших сотрудников или, в доверии к ним, богатеть вместе с ними, честно делясь с ними прибылью? А если рядом с вами есть конкурирующая фирма: вы выберете “подставить” ее или сотрудничать с ней вместе? А ваше отношение к вашим покупателям: вы решите завоевать монополию и выжимать из покупателей максимальные доходы? Или, как в свое время сделал Форд, начать делать самые дешевые автомобили, чтобы эти автомобили мог купить каждый американец?

24 Играть ли на Красное — в жизни?

В командах обсуждение: играть ли на Красное — в жизни? Когда, с кем, при каких обстоятельствах, с какой тактикой?

Доклады и мнение ведущего.

Конечно, в жизни бывает очень много сложных ситуаций. И иногда вы сами увидите, что я играю на Красное. Я могу внешне играть на Красное, но мотивы мои, мои внутренние основания действий будут другие: не обыграть кого-то, а выиграть вместе. Сейчас мы играли с вами в Красное и Черное. И, я не скрою, я хотел, чтобы вы проиграли. Это моя игра на Красное? — И вы проиграли. И я рад этому, потому что тот, кто понял свой проигрыш, на самом деле выиграл. И я, играя на ваш проигрыш, желал на самом деле вашего выигрыша.

По жизни я играл, играю и буду играть на Красное — с теми, кто сам играет на Красное и по-хорошему не понимает. Есть Крокодилы, которые спокойно ползут по жизни и жуют всякого, кто попадаете им на пути, даже не отяготив себя нуждой разглядеть: “А кого это я сейчас проглотил?” А дашь им в лоб, он, глядишь, и очнется, и тебя увидит. Вот тогда и сказать ему можно: “Родной, зачем нам на Красное играть? Я ведь тоже это умею, ты видишь, но в результате же мы вместе топимся. Я этого не хочу, и тебе этого не надо. Давай играть на Черное?” И так, весь секрет в том, чтобы параллельно жесткой игре Красное-Черное вести сильные добрые переговоры. А если это не выходит, хотя бы просто не хватает времени — надо постараться просто выйти из любых игр с этим Крокодилом.

25===== ПЕРЕРЫВ =====

26 Встречи: "Я боюсь в тебе... Меня привлекает в тебе"

Между нами есть что-то, что притягивает нас друг к другу, помогает быть рядом друг с другом, а есть то, что мешает подходить друг к другу близко и быть естественным и открытым. Страхов много. Есть страх: а вот не знаю что сказать, а вот меня не поймут, а потом надо мной посмеются вслух или в душе... Есть страх: вот буду искренним, открытым, откроюсь — а меня по больным местам ударят. Или выскажу трудное, больное — и буду некрасивым, и люди от меня отвернутся... И эти страхи могут жить между нами. Насколько эти страхи обоснованы? — По разному. И лучше всего попробовать сказать об этих страхах сразу, в лицо друг другу.

Сейчас будут встречи. Встречи будут **по 3-4 мин.**, вы можете говорить о чувствах друг к другу свободным образом, но две темы обязательны: "Меня привлекает (нас объединяет, мне помогает) в тебе, и Я боюсь (нас разъединяет, мне мешает) в тебе".

- *Покажите это с кем-то в ДЕМОНСТРАЦИОНКЕ. Обратите внимание, что вместо "Я боюсь в тебе" очень часто идет замена "Мне не нравится в тебе". Про это можно говорить тоже, но это про другое. "Я боюсь" — это обнаруживает и мои проблемы, а "Мне не нравится" — я закрыт.*

На страхи можно и хорошо будет ответить: есть ли у страха основания. Например, Женщина говорит мужчине: “Я боюсь рядом с тобой оказаться глупой”, а он может ответить: “Нет, ты можешь этого не бояться. Для меня твое мнение — просто твое мнение, мнение другого человека, и я не оцениваю его как умное или глупое”.

Но сейчас реальные встречи будут не М-Ж, а по другому. Девочки налево, мальчики направо, образовали два отдельных круга. Внутри каждого круга разбились на пары и сделали две отдельные карусельки: мужскую и женскую. Дали друг другу руки. Настроились, присмотрелись, работаем!

- *Меня привлекает в тебе! Я боюсь в тебе... В себе...*

По наблюдениям: при первых встречах в карусельке людям еще сказать может быть нечего, и пусть встречи будут покороче. А потом люди втягиваются, чувство другого возрастает, и тогда время на встречи можно давать побольше.

- *Спасибо за работу!*

ДЗ

Отработка упражнения "Меня привлекает в тебе... Я боюсь в тебе".

Обсуждение "Играть ли на Красное — в жизни?"

Работа с блокнотом

Твои успехи сегодня? Твои затруднения? Что ты возьмешь с сегодняшнего занятия? Какую планируешь учебу на неделе?

Окончание занятия

Занятие 8: “Позитивное восприятие. Я и Синтон”

Взять с собою:

- Листы "Что такое взрослый?" 7 шт.
- Плакат "Что дает Синтон и зачем я Жизни".

3. Статья Солн дом 8 [Позитивное восприятие\Солн Дом статья.doc](#)

Начало занятия:

1. Сбор визиток.

2. Все встали в общий круг **правильно**: М-Ж. Минута мужчин, минута девушек. Особенность: те, кто стоят — стоят с закрытыми глазами, и встречи происходят без всяких слов, одними прикосновениями. Сделай другому — праздник!

Изменение отношения: другое видение ситуации

*Если тебе изменила жена, радуйся,
что она изменила тебе, а не отечеству.*

А. П. Чехов.

Задача серии ближайших упражнений — умение менять отношение к человеку, его словам и ситуации в целом. Часто недоразумения и конфликты возникают оттого, что мы ситуацию, человека и слова видим враждебными (может быть, и обоснованно), но эта враждебность может быть поверхностной и снята, если мы ее как бы — не увидим, если мы отнесемся с теплотой и доброжелательно. В этом нам могут помочь следующие приемы:

Внутренний портретист (Разгляди другое лицо):

- *Встали в пары по типу карусельки.*

Улыбнитесь хорошему человеку и обнимите его.

Посмотрите на человека тепло и внимательно... Увидьте его улыбающимся и красивым, потом закройте глаза и во внутреннем плане увидите его. Если видите плохо — глаза откройте и посмотрите еще. Делайте так до тех пор, пока лицо партнера не начнете хорошо видеть.

- *Поблагодарили, смена пары.*

Улыбнитесь хорошему человеку и обнимите его.

Отстранитесь, снимите улыбку и перейдите в режим спокойного присутствия. Сделайте свое лицо напряженным, поглядите на партнера внимательно и враждебно.

Улыбнитесь, он хороший.

Посмотрите на партнера зло и возмущенно. Оставаясь с несколько враждебным лицом, закройте глаза и постарайтесь вспомнить лицо партнера: напряженное и враждебное. Если видите плохо — глаза откройте и посмотрите еще. Делайте так до тех пор, пока враждебно настроенное лицо партнера не начнете хорошо видеть.

Снова улыбнитесь этому хорошему человеку!

- *Поблагодарили, смена пары.*

Улыбнитесь хорошему человеку, после чего смотрите на него, меняя выражение лица: то теплое и улыбочное, то напряженное и враждебное. Делайте это до тех пор, пока и вы, и ваш партнер не сможете с закрытыми глазами легко видеть во внутреннем плане друг друга в обоих этих состояниях.

А теперь перешли в режим спокойного присутствия... И теперь ваша задача: оставаясь с нейтральным выражением лица, видеть оба эти выражения лица с открытыми глазами. Сквозь нейтральное лицо партнера — видеть его и напряженно-враждебным, и тепло-улыбочным. То так, то так.

Как увидите — поднимите руку.

- *Поблагодарили, ЗАКРЫЛИ ГЛАЗА, с закрытыми глазами — смена пары.*

В новой паре разняли руки, настроились на режим спокойного присутствия, открыли глаза и спокойно смотрим друг на друга. Ваша задача: сквозь это совершенно нейтральное лицо разглядеть лица другие: тепло-улыбочное... Напряженно-враждебное... Очень просящее... Лукавое... Царственно-высокомерное... Удивленное... Радостное!

А теперь все держат лица внимательными и враждебными, а вы сквозь них разглядите лица добрые и улыбочные.

- *Как разглядите — поднимите руку.*

Спасибо, сели в общий круг. Как вы планируете использовать это умение?

25Внутренний переводчик:

Собрались в м-группы по 5-6 человек, взяли блокноты и ручки, сели.

Напишите три грубые фразы, которые когда-то могли бы вас задеть или по крайней мере вам сильно не понравятся. Лучше пусть эти фразы будут разноплановыми: например, одна грубое требование, другая — личное оскорбление, другое — грубое и несправедливое обвинение.

- *1 минута.*

Теперь *устно* поделитесь тем, как хочется на эти фразы ответить (именно хочется, а не как вы ответите как воспитанный и пр. человек).

- *Ответы, естественно, звучат не очень воспитанные. 3 мин.*

Теперь представьте, что эти фразы говорят не вам, а иностранцу, который вашего языка не знает. Но вы являетесь переводчиком и обязаны перевести содержание сообщения, хотя форму можете изменить. Как вы переведете эти фразы, сделав их вежливыми и доброжелательными?

Например:

"Ты соображаешь, что говоришь?"

- *Сэр, прошу меня простить, у меня существенно другое мнение.*

"Бестолочь, это все из-за тебя!"

- *Я растерялся, я боюсь, и мне не хотелось бы чувствовать себя виноватым...*

"Чтобы я это больше не слышала!" (крик мамы дочки)

- *Ты мне очень дорога, и твои слова меня очень беспокоят.*

Теперь общая работа в м-группах: каждый по очереди *устно*, вслух делает перевод обидных фраз и соответственно строит свои новые ответы на них. На работу и обсуждение — 7 минут.

В общий круг: Поделитесь самыми удачными переводами! А что перевести было трудно?

Если у вас в душе всегда будет жить переводчик, вы сможете отвечать не на то, что вам сказали, а на то, что вы услышали. Что вы решили услышать: то есть не грубости, а вежливые и доброжелательные слова.

Как вы планируете использовать это умение?

Иногда звучит: Если всегда отвечать только вежливо, это воспринимается как слабость! Верно. И вы можете отвечать грубо, если в какой-то ситуации выберете это. Но с помощью внутреннего переводчика вы теперь можете легко отвечать вежливо. Когда вам это может пригодиться?

Внутренний художник:

В общем кругу:

Вспомните картинку не самой страшной, но в целом неприятной для вас ситуации... Коротко расскажите эту ситуацию, чтобы ее увидеть смог каждый. Как сделаете, поднимите руку, хотя в целом на все это даю 3-4 минуты.

А теперь пусть каждый пусть сделает фотографию своей ситуации, какого-то самого показательного момента. Как сделали, поднимите руку. Сделали? А теперь поместите эту фотографию в красивую золотистую рамку. У кого изменилось отношение к этому событию? А теперь сделайте рамку еще и искрящейся. Добавьте светлых или ярких красок по вкусу... Что произошло?

— *Образ стал менее напряженным.*

— *Всё как-то стало более спокойным.*

Как вы планируете использовать это умение?

"Я слишком..." (Переформулируй в Позитив)

Две стороны одной медали: нет положительного личностного качества, у которого не было бы своей негативной стороны, и нет негативного без позитива.

Подумайте, какие ваши личные качества вам не нравятся, выберите два качества и запишите их в своем блокноте на отдельном листке, который потом сможете вырвать. Одно запишите прямой негативной форме, типа "Я бываю труслив", "Я несобран", "Я неуверен в себе", другое качества по форме "Я слишком ..."

- *Например, "Я слишком много времени трачу на компьютер", "Я слишком рассеяна!", "Я слишком ленив" или "Я слишком доверчива".*

Потом вы находите себе пару (человека, которому вы доверяете) и меняетесь листиками, после чего с этим чужим листком **ходите** и предъявляете его разным встречным. Их задача — найти место или случай, где такая личностная особенность окажется нужной и полезной, найти такой взгляд на все это, чтобы сменить оценку. Фразы, начинающиеся с "Я слишком", продолжите ответом, начинающимся со слов: "Зато...".

— **Я слишком ленив.**

— *Зато ты не сделаешь лишних ошибок.*

— **Я слишком доверчива**

— *Зато ты доверяешь людям.*

— **Я слишком рассеяна**

— *Зато ты не потратишь время на кучу ненужных дел.*

— *Зато это уменьшает нагрузку.*

А негативные характеристики попробуйте назвать другими словами, носящими позитивный или нейтральный смысл. Например, не *трусливый*, а *осторожный*, не *скупой*, а *бережливый*, не *злой*, а *темпераментный* или *смелый* в выражении негативных чувств...

- *Ходилка — 15 минут, удачные находки записывайте.*

Постарайтесь собрать как можно больше позитивных вариантов, после чего встречаетесь с автором вашего листка. Он может получить его обратно, если убедительно выдаст сам несколько случаев, обстоятельств или моментов, когда эта его особенность окажется его не недостатком, а особенностью. Или даже — достоинством.

Обсуждение результатов и дележка.

- *Иногда народ затрудняется: как перевести "злой со страху?" Если в тебе есть страх, значит, ты осторожный и осмотрительный. А злой — значит, можешь разрешить себе смелость в выражении негативных чувств. И просто человек живой и темпераментный.*

26Разворот наезда

Закрепление навыка: снова объединитесь в свои группы по 5-6 человек. Игра идет по кругу. Группа придумывает отрицательные качества человека (не обязательно существующие в действительности), а тот принимает эту как правду, подтверждает "Да", после чего продолжает фразой, начинающейся с "зато..." После "зато" идет сообщение о том, что полезного это качество ему дает. При чем он находит другое слово, обозначающее то же качество, но с положительной оценкой. По 4-5 вопросов каждому.

- *Можно различать: то ли работа будет только по качествам личности, то ли она будет расширена до моментов внешности человека. По крайней мере едва ли правильно сужать упражнение только до наездов по внешности.*

— *Ты вспыльчивая*

— *Зато мужчинам нравятся страстные женщины.*

— *У тебя косоглазие*

— *Зато легкая раскосость придает мне особый шарм.*

Будет хорошо, если группа назначит специального наблюдателя, который будет следить за качеством работы: в первую очередь, отслеживать разворот наезда, а также — качество самих наездов.

- *Время — 20 минут.*

Отпустить дежурных

О тебе тебе в блокнот

Вы сейчас будете свободным образом встречаться, свободные люди будут поднимать руку, и любому свободному человеку вы можете дать свой блокнот: для того, чтобы он записал в него свои впечатления о вас, как о человеке. Вы не обязаны стоять возле него, как привязанные, и если кто-то дал вам свой блокнот, вы можете в это время писать свои впечатления об авторе блокнота. Так что в деле будут все и все время.

То, что вам написали, не читайте до конца упражнения.

Писать только искренне, то что действительно думаешь, без приукрашиваний или очернений.

Давайте ориентировку, что вам интереснее о себе узнать: ваши позитивы или ваши негативы. И про то, и про другое можно писать очень многое, поэтому обозначьте что вам нужнее.

Искренность может быть больше в сторону хороших чувств к вам, а может быть в сторону отрицательных впечатлений о вас. Кто предпочитает, чтобы о нем писали совершенно искренне, но в первую очередь хорошие впечатления о нем?

- *Руки будут.*
- *— А кто хочет собрать о себе больше негатива? (...) Зачем? (...)*

Как правило, более сильные люди действительно интересуются тем, что в них еще не хорошо — чтобы это исправить. С другой стороны, продуктивно работать можно и по своим достоинствам: наращивая их.

Теперь, пожалуйста, встали, всем надо будет взять ручки и свои блокноты — и нас ждет Игра!

- *Музыка, все встали в общий круг.*

— Сейчас посмотрите друг на друга и определите для себя, к кому вы хотите подойти в первую очередь. А еще точнее: поднимите и правую, и левую руку к плечам. Правую руку вы опустите ее тогда, когда определите для себя пять человек, от которых вы хотели бы получить впечатления о вас. А левую опустите, когда выделите пять человек, которым хотели бы дать свои впечатления вы.

И еще: вы можете подходить друг к другу, если ваши глаза встретились. Но не торопитесь что-то писать — стойте друг перед другом, постарайтесь почувствовать свои ощущения от этого человека, сформулировать свои впечатления. И только тогда, когда ваши впечатления о человеке оформятся, можете их писать. Пожалуйста!

- *... Игра идет минут 15-20*

===== ПЕРЕРЫВ =====

Перспективы Синтона — итоги

- Сели зрительным залом перед ведущим.

Поднимите руки, кто встречался со старыми синтоновцами (теми, кто уже прошел основные тренинги Клуба) и составил о них свое впечатление? (...) Были вопросы:

- Какие личные качества мне понравились в людях, прошедших Синтон? Что из того, что они приобрели в Синтоне, хотел бы приобрести и я?
 - Рассказывают.
- Какие личные качества мне не понравились в людях, прошедших Синтон? Почему я думаю, что я, пройдя Синтон, буду другим? Что для этого мне не необходимо?

Как правило, отмечают негативы (болезни роста):

- Снобизм: чувство превосходства над другими "непросвещенными".
- Проповедничество: начинает учить того, кто этого совсем не просит.
- За энтузиазмом ("вот-вот реши сразу все свои проблемы!") следует спад энтузиазма и негативизм ("Клуб не дает вообще ничего!").
- Часть народа увлекается клубной развлекаловкой.
- Привязанность к Синтону: слишком долго здесь тусуется уже без дела.

Становятся веселые, свободные, защищенные — но многие остаются бестолковыми детьми. А что такое — Взрослый человек?

Что такое Взрослый человек?

Обсуждение в м-группах с помощью листков: Что такое Взрослый человек? Это — большое и здоровое тело? Богатство чувств? Способность к творчеству? Развитые психические функции? Воспитанность? — И это тоже, но главное — ответственность!

Насколько вы видите (чувствуете) друг друга (в этой м-группе) взрослыми людьми? Кто здесь ощущается самым взрослым? Почему? А кто самый бестолковый ребенок? Почему у вас такие впечатления?

Что делать Взрослому человеку?

Сели зрительным залом.

Если ты растешь, у тебя неизбежно появляется дисгармония с теми, с кем гармония раньше была.

- Да? Нет? Приведите примеры!

Что делать?

1. Учись вписываться.

2. Начни делать окружение свое.

Учись вписываться, давая людям ощущение уважения. Криво ощущать: "Вокруг — недоделки". (Все?) А ты — недоучка.

Твои отношения с окружающими должны улучшаться до тех пор, пока ты этих людей не решишь оставить.

Далее: работать на государство? На традиционную семью? На дядю? На себя? Нет! На себя, чтобы давать Жизни.

Зачем тебе Синтон? Зачем ты Жизни?

Плакат "Зачем тебе Синтон? Зачем ты жизни?"

Нам интересно работать с теми, кто уже знает, что он сможет и хочет дать Жизни. А кто пока не определился, они нам интересны поскольку у них есть все шансы...

ДЗ

Отработка упражнений по преобразованию негатива в позитив: "Внутренний портретист", "Внутренний переводчик", "Внутренний пейзажист", "Разворот наезда".

Обсуждение статьи "Проект Солнечный Дом"

Работа с блокнотом

Твои успехи сегодня? Твои затруднения? Что ты возьмешь с сегодняшнего занятия? Какую планируешь учебу на неделе?

Окончание цикла