**Упражнение «Остров обитания».**

**Цель:** стимуляция опыта социальной активности, развитие умения уверенно аргументировать свою точку зрения.

**Вид:** кейс.

**Время.** 90 минут

**Необходимые материалы:** инструкция. В процессе проигрывания участники могут использовать стулья, другие подручные материалы.

**Инструкция.**

Исходное положение: участники сидят в кругу.

«Представьте, что вы оказались на большом острове. Он зеленый, богатый плодами, на нем много различных животных, в том числе хищных. Но на нем нет никаких людей. Кроме вас. Вы все точно знаете, что никто вас не спасет. У вас нет никаких средств связи, нет никакого корабля, самолета, лодки – никаких средств передвижения. Теперь это – остров вашего обитания. Теперь ваше дело, что вы будете делать дальше, как жить. Кроме того, сейчас каждый получит карточку. Прочитайте ее, никому не показывая, и сразу верните мне (тренер раздает карточки). Это все. Мне нельзя задавать никаких вопросов. Игра будет длиться 40 минут».

В случае, если обсуждение протекает спокойно или без интереса, после 30 минут обсуждения участников можно спросить об их устройстве, структуре, кто принимает решения.

*Комментарии для тренера.* Во время процессов, происходящих на «острове», тренер внимательно следит за происходящим, не вмешиваясь.

Тренер может запоминать или записывать особенно значимые моменты взаимодействия, слова участников. Когда участники будут описывать процесс, тренер может дополнять их впечатления своими наблюдениями.

При обсуждении важно останавливаться на том, в какой позиции ощущал себя человек, что мешало ему спокойно и уверенно приводить аргументы, что заставляло его быть агрессивным и т.д.

Если участник занимал позицию жертвы или неуверенно приводил аргументы, тренер предлагает переформулировать выказывание, опираясь на свои достижения и неудачи, а не на обиду и обвинения.

Особенно важно обсуждать ситуации, когда применялось насилие: если такие ситуации происходили, нужно обсудить с участниками, какие чувства они испытывали в ответ на насилие и каким другим способом можно было достичь желаемого результата.

**Смысл упражнения.** Участники, получая сценарии поведения, стараются убедить группу действовать так, как написано в карточке. Вживание в роль дает участникам возможность потренировать гибкость поведения, надстройки нового элемента в поведении. Иногда, ребята отклоняются от «инструкции поведения», что говорит о сформированных особенностях личности, эти черты помогают им реализовывать свои цели в группе . Упражнение позволяет участникам выявить успешные и неуспешные стратегии поведения, увидеть «в живую» реакцию людей на различные виды поведения.

**Вопросы для обсуждения.**  При обсуждении тренер просит, прежде всего, раскрыть содержание карточки, которая досталась высказывающемуся участнику.

* Расскажите о ваших впечатлениях.
* Кто сумел реализовать свои задачи? Как вам это удалось?
* Кто не смог сделать то, что хотел? Почему это не удалось
* Чем была важна для вас эта игра?

**Резюме тренера.** Тренер выстраивает резюме в соответствии с высказываниями участников. В резюме тренер перечисляет уже обсужденное участниками, только более четко формулируя то, что мешает человеку быть активным и ответственным. В целом резюме обобщает полученный участниками опыт.

**Комментарии тренера.**

Во время процессов, происходящих на «острове», тренер внимательно следит за происходящим, не вмешиваясь. Тренер может запомнить или записать особенно значимые моменты взаимодействия.

При обсуждении важно останавливаться на том, в какой позиции ощущал себя человек, что мешало ему занять активную позицию, что заставляло его быть агрессивным и т.д.

Если участник занимает позицию жертвы, тренер предлагает ему переформулировать высказывание, опираясь на свои достижения и неудачи, а не на обиду и обвинения, то есть чтобы участники высказывали свое мнение с позиции ответственности.

Тренеру важно подчеркнуть, что некоторые «провалы» в попытках договориться произошли из-за того, что:

* Каждый думал только о себе;
* Участник совершенно забывал о своих интересах, а потом чувствовал себя обиженным;
* Участник неуверенно обосновывал свою позицию;
* Участник демонстрировал агрессивное поведение, если его не поддерживали и проч.

Особенно важно обсуждать ситуации, когда применялось насилие: если такие ситуации происходили, нужно обсудить с участниками, какие чувства они испытали в ответ на насилие и каким другим способом можно было бы достичь желаемого результата.

Кроме того, тренер может сказать, что даже уверенная и активная позиция не всегда приводит к успеху. Так бывает и в жизни. Но гораздо больше шансов договориться с человеком, если умеешь быть внимательным к его мыслям и чувствам и аргументировать свои предложения.

Карточка 1. Вы хотите непременно уехать с этого острова. На нем вы никогда не сможете заниматься тем, что вам нравиться. Вы – программист, и заниматься охотой, рыбалкой и собирание растений вам неинтересно. Вы считаете, что необходимо построить корабль. Но одному это сделать невозможно. Организуйте как можно больше людей вокруг себя.

Карточка 2. Вы считаете, что вам выпал хороший шанс. Вам всегда нравилось руководить, организовывать. Но раньше для этого нужно было «пробиваться», преодолевать чиновничьи барьеры и т.д. Теперь есть шанс сплотить вокруг себя испуганных людей и построить сообщество так, как вам этого хочется. Вы должны стать настоящим лидером для них. Постарайтесь найти как можно больше союзников и организуйте работы по «обживанию» острова.

Карточка 3. Вам на острове, в общем-то, нравиться: чистый воздух, море, деревья. Природа всегда привлекала вас. И, раз уж так случилось, вы можете устроить свою жизнь здесь. Но вам хочется свободы. Вам не нравится, когда вами командуют. И командовать вам тоже не хочется. Выберите такую линию поведения, чтобы остаться свободным и ни с кем не поссориться.

Карточка 4. Для вас важно обезопасить себя, обеспечить свое выживание. Как вы это будете делать, выбирать вам. Но все, что будет мешать этому, отвергайте категорически. Вы считаете, что необходимо сначала построить дом.

Карточка 5. Вы считаете, что вам выпал хороший шанс. Вам всегда нравилось руководить, организовывать. Но раньше для этого нужно было «пробиваться», преодолевать чиновничьи барьеры и т.д. Теперь есть шанс сплотить вокруг себя испуганных людей и построить сообщество так, как вам этого хочется. Вы должны стать настоящим лидером для них. Постарайтесь найти как можно больше союзников и организуйте работы по «обживанию» острова.

Карточка 6. Вы видите вокруг себя много испуганных, растерянных людей. Ваша задача – помочь им. Вы понимаете, что самое главное - найти еду и защититься от хищных зверей. Еще ваша задача успокоить тех, кто тяжело переносит ситуацию, и постараться, чтобы не возникало конфликтов, поскольку это самая большая опасность, потому что, если люди разъединены, они погибнут.

Карточка 7. Вам всегда нравился экстрим, и вся эта история островом вам будоражит нервы. Постарайтесь найти союзников, для исследования острова и поиска новых ощущений. Кажется здесь много интересного… выдвигайте заманчивые идеи для приключений, ведь вы почти уверены, что вас найдут, а пока можно и «оттянуться»!!!!

Карточка 8. Ведите себя так, как захочется, как вам будет удобнее.

Карточка 9. Вы сошли с ума на острове. Предлагайте бредовые идеи, веселитесь.

Карточка 10. Ведите себя так, как захочется, как вам будет удобнее.

Карточка 11. Вы считаете, что необходимо построить несколько лодок и выбираться с острова группами отдельно.

Карточка 12. Ведите себя так, как захочется, как вам будет удобнее.

Источник: Емельянова, Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – Спб.: Речь, 2008. – 336.