

Упражнения по формированию ответственности

Данные упражнения можно использовать как самостоятельно, так и в комплексе проводимых мероприятий. Упражнения обеспечивают становление у несовершеннолетних самостоятельного поведения, инициативности, готовности к ответу за свои поступки через:

- поэтапное формирование представлений об инициативности, самостоятельности, ответственности;
- развитие мотивации выполняемой деятельности;
- исследование собственного стиля успешной деятельности;
- становление практических навыков проявления ответственного поведения;
- осознанное самостоятельное использование своего опыта в разных видах деятельности;
- совместную деятельность ребенка и взрослого.

Упражнение 1. «Попробую – сделаю». *Цель.* Мобилизация ответственности.

Процедура. Группа разбивается на пары. Работая в паре, каждый участник поочередно составляет три предложения, в которых имеется слово «попробую». После того как первый участник произнес свои предложения, его собеседник говорит тоже три предложения со словами «попробую».

Затем участники поочередно произносят те же самые предложения, в которых слова «попробую» заменяются на слова «сделаю».

Обсуждение. Участники обмениваются впечатлениями о своих переживаниях, возникших в ходе выполнения задания.

Упражнение 2. «Мотивация ответственности». *Цель.* Определение источника ответственности.

Процедура. В парах участники по очереди отвечают на вопрос «Что я хочу?».

Обсуждение. Мы очень мало ориентируемся на то, что мы хотим.

Упражнение 3. «Забота». *Цель.* Принятие ответственности за свою собственную жизнь.

Процедура. Представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Сосчитайте их и запишите на листок. Когда вы перечислите тех, кто относится к этой категории, остановитесь и задайте себе следующий вопрос»: Включил (-а) ли я себя в этот список?»

Обсуждение. Анализируются полученные результаты, и обсуждается, почему так получилось.

Упражнение 4. «Функции ответственности». *Цель.* Осознание значения ответственности в собственной жизни.

Процедура. Участникам предлагается ответить на вопросы: «Что бы тебе хотелось сделать, чтоб стать счастливой?», «На что я могу опираться, ставя перед собой реальные жизненные цели?»

Обсуждение. Что мешает делать то, что поможет быть счастливым. Важно понимать, что все достижения в жизни зависят от нас самих нужно просто знать: на что в нас самих мы можем опереться.

Упражнение 5. «Принятие ответственности на себя». *Цель.* Развитие чувства ответственности за свои поступки, проявления себя.

Процедура. В течение времени до следующего занятия проанализируйте свое общение с коллегами, подчиненными, руководством и наедине с собой. Постарайтесь определить, когда ваше поведение выражалось словами «Я должен...», а когда «Я хочу...». Составьте диаграмму.

Пример такой диаграммы.



Обсуждение. Причиной каждого невротического акта является неспособность индивидуума принять ответственность за свое я. Гештальтподход помогает

преодолеть невротические механизмы с помощью изменения средств коммуникации и структуры языка. Смысл упражнения заключается в понимании своей авторской позиции и творческой роли в общении с другими людьми и ответственности за собственные действия.

Упражнение 6. «Как почувствовать себя счастливым». *Цель.* Принятие ответственности за собственное счастье.

Процедура. Написать сочинение для себя на тему «Что бы тебе хотелось сделать, чтоб стать счастливым (-ой)?»

Обсуждение. В группе обмениваться чувствами и впечатлениями, возникшими в ходе написания сочинения. Постараться ответить на вопрос, что мешает это сделать.

Упражнение 7. «Принятие ответственности». *Цель.* Исследование процесса принятия ответственности.

Процедура. Группа разбивается на пары. Участники поочередно говорят о том, что они осознают, чувствуют, хотят и т. п. Каждая фраза заканчивается словами «я беру ответственность на себя».

Примеры:

- «Я осознаю, что я сейчас делаю... (что-то) и я беру на себя ответственность за это».
- «Я сейчас чувствую... (что-то) и я беру на себя ответственность за это».
- «Я сейчас хочу (попросить помощи) и я беру ответственность на себя за это».

Что вы чувствуете, произнося эти фразы? Постарайтесь осознать как можно больше переживаний, происходящих с вами, когда говорит партнер. Отследите свои реакции на то, что говорит собеседник.

Обсуждение. Нести ответственность часто мешают страх наказания, унижения, опасение, что тебя не поймут и не простят.

Упражнение 8. «Принятие ответственности за свои эмоции и чувства».

Цель. Исследование механизма принятия ответственности.

Процедура. Отмечайте в течение недели все случаи и когда вы обвиняете других в чем-либо, и когда вы восхищаетесь другими.

Обсуждение. Что есть общего в этих случаях, какие имеются различия?

Упражнение 9. «Принятие ответственности за свои взаимоотношения с другими людьми». *Цель:* Осознание затруднений, возникающих в процессе принятия ответственности.

Процедура. Поговорите с близким для вас человеком о том, как вы его цените, о том, какое его поведение вызывает у вас обиду.

Обсуждение. Осознание источника возникновения обиды и процесса ее протекания позволяет управлять этим чувством.

Упражнение 10. «Карусель». *Цель:* Исследование различий в принятии ответственности.

Процедура. Группа делится на «первые» и «вторые» номера. «Первые» номера становятся в круг и стоят лицом ко «вторым» номерам, которые образуют внешний круг. Участники распределяются друг против друга.

В течение 1 мин «вторые» номера выговаривают партнеру напротив: «Я хочу..., я хочу..., я хочу...». Через 1 мин «карусель» сдвигается на одного человека.

В ходе всей процедуры образуется «энергетический котел»: все выговариваются в течение определенного времени без критики одному и тому же человеку. Затем «первые» номера аналогичным образом выполняют следующее задание: говорить каждому «второму» номеру фразы – «Я могу..., я могу..., я могу...».

Возможны варианты этого упражнения, когда участники поочередно говорят: «Мои планы на предстоящие полгода...»; «Конкретный способ достижения поставленной цели...».

Обсуждение. В ходе анализа данного упражнения, можно обсудить такую тему как «Почему мы очень мало ориентируемся на то, что мы хотим».

Упражнение 11. «Принятие ответственности». *Цель:* Формирование умения брать ответственность на себя.

Процедура. Почувствовать напряжение мышц.

Обозначить, выразить их словами: глаголом или существительным. *Пример:* «Я сжимаюсь», «сотрясение»...

Расслабиться, убрать напряжение. Снова его создать и т. д.

Обсуждение. Осознание того, что только мы хозяева своего состояния и своих чувств.

Упражнение 12. «Автобиография». *Цель:* Установление взаимосвязи между ответственностью и авторской позицией в жизни.

Процедура. Каждый член группы рассказывает о тех событиях, ситуациях своей жизни, в которых формировались или проявлялись его положительные качества.

Обсуждение. Анализ ситуаций, попытка найти нечто общее между ними.

Упражнение 13. «Различение реального и воображаемого». *Цель:* Установления степени адекватности представления о себе.

Процедура. Подойти к любому участнику и сказать о своем восприятии его.

Участники должны научиться разделять свои высказывания на два типа.

1. «Я осознаю...», «Я чувствую...».
2. «Я наблюдаю...», «Я представляю...».

Обсуждение. Участники стараются выявить основные отличия между двумя типами высказываний.

Упражнение 14. «Ведущее качество». *Цель:* Осознание сильных сторон собственной личности.

Процедура 1: каждый участник называет одним словом свое главное положительное качество. Если группа согласна с такой самооценкой, то встает. Если хотя бы один член группы не согласен, то участник старается его убедить в том, что обладает названным качеством. В случае возникновения затруднения убеждающему помогают другие члены группы.

Процедура 2: участники обсуждают черты характера, чаще всего приводящие к неправильным поступкам, а также качества личности,

помогающие их избежать. Ответы записываются в два столбика. Затем каждым участником подчеркиваются те качества, которые у него (по его мнению) имеются.

Процедура 3: участникам предлагается закончить фразы: «Я чаще всего поступаю неправильно, потому что... (привести в качестве примера особенности своего характера)». «Чтобы не совершать ошибок в поведении, мне следует опираться на такую черту своего характера, как...».

Обсуждение. Планируя жизненную перспективу, зрелый человек должен опираться на имеющийся у него ресурс.

Упражнение 15. «Презентация». *Цель:* осознание сильных и слабых сторон своей личности.

Процедура 1: каждому участнику по кругу предлагается представиться и сказать о том, какие личностные качества помогают или мешают ему в конструктивном разрешении конфликтов. Остальные участники задают ему любые вопросы.

Процедура 2: участники по очереди называют свои имена и присущие им личностные качества, название которых начинается с одной из букв собственного имени. Вариант: назвать два качества, одно из которых помогает, а другое мешает в жизни.

Обсуждение. Участники делятся впечатлениями и тем, что нового они о себе узнали.

Упражнение 16. «Трансформация». *Цель:* осознание своих сильных сторон и трансформация недостатков в достоинства.

Процедура. Составьте список своих положительных и негативных качеств. Подумайте, каким образом можно перевести недостаток в достоинство. Что для этого необходимо сделать? Что вам может помочь или помешать при этом? Как вы узнаете, что переход от недостатков к достоинствам произошел?

Обсуждение. Участники делятся впечатлениями, чувствами. Выясняется, в чем были трудности, что помогало.

Упражнение 17. «Перевертыш». *Цель:* осознание позитивных моментов в своих недостатках.

Процедура. Назовите свои недостатки, попробуйте выделить в каждом из них какие-то положительные, конструктивные моменты.

Обсуждение. Легко ли было выполнять задание, как теперь относитесь к своим недостаткам.

Упражнение 18. «Самоотношение». *Цель:* осознание взаимосвязи между самоотношением и отношением к себе других.

Процедура. Участникам предлагается составить два списка качеств и оформить их в виде таблицы

За что я себя люблю?	За что я себя не люблю?
За что меня любят другие?	За что меня не любят другие?

Обсуждение. Сравниваются обе колонки и анализируются сходства или отличия.

Упражнение 19. «Ответственность за свое отношение к людям». *Цель:* развитие умений отвечать за свое отношение к другим людям.

Процедура. Сначала на бумаге, а затем обсуждение в парах. Я прошу написать начало предложения, завершает которое каждый по своему усмотрению:

- «Мне не нравятся люди, которые...».
- «Я не люблю людей, которые...».
- «Все люди...».
- «Я думаю, что все люди...».
- «Мне кажется, что все люди...».

Обсуждение. Был ли в вашей жизни такой эпизод, когда вы проявляли эти качества, которые осудили. Открыл ли кто-нибудь что-нибудь в себе, выполняя это упражнение. Является ли чувство, которое вы открыли, стимулом для внутреннего развития. Оказывается, качество, которое я не люблю в других, очень прочно сидит во мне. В связи с этим уместен вопрос

ведущего: «Можешь ли ты взять на себя ответственность за решение этой задачи?»»

Результат. Я решил (-а) для себя очень важную проблему. Мне не нравился один человек, но теперь я не испытываю раздражения по отношению к нему.

Упражнение 20. «Думать только о себе». *Цель:* Осознание ответственности в ситуации возможного дискомфорта.

Процедура. Стоять спина к спине. Встать в такую позу, чтоб было удобно именно тебе самому.

Задача у каждого участника: стоять и думать *только о себе*.

Обсуждение, «в этом упражнении проявляются особенности разных симптомов или субличностей, способствующих возникновению дискомфорта в общении. Участники обсуждают кто что чувствовал, кому было комфортно, кому нет, почему, кто достиг в парах «согласия», как они этого добились. Можно провести аналогию между поведением в упражнении и в жизни.

Упражнение 21. «Проективное письмо». *Цель:* принятие ответственности за эмоциональное состояние другого.

Процедура. Подумать, кто в группе больше всего нуждается в поддержке и помощи, найти способ поддержать его и попробовать написать письмо. В письме не должно быть советов адресату. Оно должно быть ориентировано на выражение собственных мыслей и чувств по отношению к этому человеку.

Обсуждение:

- это упражнение помогает отработать умения эмпатического понимания;
- работа над умениями оказывать положительные знаки внимания.

Упражнение 22. «Интеграция противоположностей». *Цель:* принятие ответственности за проявление своих чувств.

Процедура. Каждому участнику по очереди высказываются его положительные и отрицательные качества, которые проявляются у этого человека в общении с тем, кто говорит в данный момент. Формула

высказывания: «Мне нравятся (не нравятся) такие-то твои качества, и я беру на себя ответственность за эти свои чувства».

Обсуждение. Участники высказывают впечатления и чувства, которые возникали в ходе упражнения. Сравниваются высказывания про положительные и отрицательные качества.

Упражнение 23. «Понимание состояния другого». *Цель:* осознание ответственности за свои чувства.

Процедура. Каждый участник поочередно говорит о том, что чувствует сейчас его сосед слева. Затем этот сосед дает обратную связь о том, как он действительно себя чувствует.

Обсуждение. Насколько точны были высказывания. Как часто участники приписывали свои чувства другому.

Упражнение 24. «Обмен впечатлениями». *Цель:* принятие ответственности за свои чувства.

Процедура. Группа разбивается на пары. Каждый участник поочередно делится своими впечатлениями о том, что он чувствует сейчас, воспринимая и общаясь со своим собеседником.

Обсуждение. Насколько легко было выполнять упражнения, что вызвало затруднения.

Упражнение 25. «Наедине с другим». *Цель:* брать на себя ответственность за свои чувства.

Процедура. В игре участвуют одновременно четыре-шесть человек (4—6). Первый человек встает на стул (неподалеку ставится стул), второй человек садится на стул (напротив него ставится стул, но с учетом того, что другой человек может как сесть на стул, так и встать на стул, встать рядом со стулом и т. д.), третий человек стоит.

Другим трем участникам предлагается встать поочередно у каждого из трех участников. Далее участнику предлагается расположиться напротив каждого из трех участников так, как ему будет удобно (при этом нужно смотреть в глаза человеку напротив).

Обсуждение. Напротив кого стоять было легко/тяжело/неуютно/необычно/приятно? Почему во втором этапе упражнения была выбрана именно такая позиция? Как, по-вашему, чувствовали себя другие участники? Три участника отвечают на те же вопросы.

Упражнение 26. «Понимание и принятие чувств клиента». *Цель:* принятие чувства другого человека.

Процедура. Группа разбивается на пары. Каждый участник рассказывает своему собеседнику о своих делах и настроениях, которые у него были с утра и до настоящего времени. Затем участники меняются ролями: второй рассказывает, а первый — слушает. После этого ведущий предлагает поочередно «представить» каждому своего собеседника: занять его позу, повторить мимику, интонацию и его же словами, в том числе типичными оборотами повторить обсуждаемую информацию.

Обсуждение. Что вызвало затруднение, что помогало успешно выполнять задание.

Упражнение 27. «Анализ проявления ответственности». *Цель:* прийти к пониманию своей авторской позиции и творческой роли в общении с другими людьми и ответственности за собственные действия.

Процедура. В течение недели проанализируйте свое общение с родителями, преподавателями, друзьями, наедине с собой. Постарайтесь определить, когда ваше поведение выражалось словами «Я должен», «Я хочу».

Обсуждение. Что было проще, то, что относилось к первой категории или ко второй? Как можно перевести поступки из «Я должен» в «Я хочу».

Упражнение 28. «Децентрация как способ принятия ответственности».

Цель. Отработка навыков гибкого поведения в конфликтной ситуации, нахождение оптимального варианта решения проблемы.

Процедура. Каждый участник группы предлагает свою конфликтную ситуацию, которая разыгрывается в лицах.

Обсуждение. Подробный анализ чувств и причин поведения каждого участника конфликта. Наблюдателями предлагаются разные интерпретации конфликтной ситуации.

Упражнение 29. «Лабиринт». *Цель:* умение чувствовать и понимать другого без слов.

Процедура. Водящий выходит из аудитории. Перестановка мебели. Лабиринт. У «слепого» по очереди меняется «поводырь», которому запрещается говорить. Он может прикасаться руками к «слепому».

Обсуждение. Водящий рассказывает что он чувствовал, что помогало ему преодолевать препятствия, что мешало.

Упражнение 30. «Рефлексия ресурса личности». *Цель:* осознать и принять ответственность за ресурс собственной личности.

Процедура. В центре солнца предлагается изобразить символический автопортрет и на двух-трех лучах солнца написать качества, присущие участнику и помогающие ему преодолевать сложные жизненные ситуации. Заполнив лист, участники передают свои рисунки по кругу. При этом каждый, получив чужой лист, подписывает на одном луче названные качества, подчеркивающие, на его взгляд, индивидуальность автора рисунка.

Обсуждение. Участники обмениваются впечатлениями и чувствами. Каждый из участников делится тем, что нового о себе он узнал, и как это ему может пригодиться в жизни.

Упражнение 31. «Самоопределение». *Цель:* принятие ответственности за собственную личность.

Процедура. Дайте ответ на вопросы, представленные на рис. 1.



Рис. 1. Уровни самоопределения

Обсуждение. Причиной конфликтного поведения во многом является неспособность индивидуума понять свое я и принять за него ответственность. **Упражнение 32. «Ответственность за ошибки».** *Цель:* отработка личных стратегий принятия на себя ответственности за ошибки.

Процедура. Участникам предлагается вспомнить или придумать примеры типичных житейских ошибок или проступков (в группах или индивидуально). Затем желающий или представитель одной из групп рассказывает об этом проступке, а остальные (им предлагается занять позицию близких людей, друзей или родителей) анализируют его причины, пытаются найти оправдание ему.

Обсуждение. Большинство рядовых проступков человека не является непоправимыми ошибками, которые близкие ему не смогут простить.

Упражнение 33. «Принятие ответственности на себя». *Цель:* развитие чувства ответственности за свои поступки.

Процедура. Участникам предлагается вспомнить испытанные ими чувства, когда происшествие, связанное с их проступком, закончилось: чувство вины, облегчение, желание, чтобы это больше не повторилось.

Обсуждение. Предлагается, вспомнив какой-либо свой проступок, подумать, как можно было бы поступить, чтобы не случилось неприятностей. Подчеркивается важность стремления предвидеть последствия своих поступков, а также обращается внимание на умение анализировать то, что уже случилось, поскольку это может помочь в дальнейшем в похожих обстоятельствах не совершать ошибок.