

2 

МИХАИЛ  
КИПНИС

Апельсиновым  
ТРЕНИНГ  
Orange  18  
TRAINING  
MICHAEL  
KIPNIS

Михаил Кипнис

**Апельсиновый тренинг 18 – 2.  
Образ «Я». 18 игр, упражнений,  
заданий на самопознание**

«Издательские решения»

**Кипнис М.**

Апельсиновый тренинг 18 – 2. Образ «Я». 18 игр, упражнений, заданий на самопознание / М. Кипнис — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-837345-9

«Апельсиновый тренинг 18» — это новая авторская серия сборников психологических игр, упражнений и актуальных текстов, которые помогут ведущим групп, педагогам, психологам, социальным работникам, специалистам в области неформального образования, фасилитаторам, тренерам, коучам... выстроить эффективную и увлекательную групповую работу.

ISBN 978-5-44-837345-9

© Кипнис М.  
© Издательские решения

## Содержание

От автора	6
1.«Прошу любить и жаловать!»	7
2.«Рождение танца»	9
3.«Я – это я, и я – это другой!»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Апельсиновый тренинг 18 – 2 Образ «Я». 18 игр, упражнений, заданий на самопознание

**Михаил Кипнис**

*Иллюстратор* Мария Пуцкова

© Михаил Кипнис, 2017

© Мария Пуцкова, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4483-7345-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **От издателя**

*Книга из новой серии «Апельсиновый тренинг – 18» представляет собой сборник заданий и упражнений, игр и творческих этюдов, которые успешно применялись автором на протяжении его более чем тридцатилетней театральной и тренинговой практики.*

*По сути, она продолжает цикл авторских работ, которые, начиная с 2000 года выходили в российских издательствах «Ось-89», «АСТ», «Прайм», «Еврознак», «Лань», «Планета музыки», а в Израиле (на иврите) в издательствах «Массада» и «АХ». За эти годы более двух десятков книг были опубликованы в популярных и престижных издательских сериях: «Действенный тренинг», «Лучшие тренинги мира», «Лучшие психотехнологии мира», «Золотой фонд актерского мастерства», «Психология. Высший курс»...*

*Созданные Михаилом Кипнисом, адаптированные, собранные и апробированные в ходе практической групповой работы, – все они смогут сделать Ваш тренинг, групповую встречу, семинар, «мастер-класс»... по-настоящему живыми, эффективными и интересными.*

**МИХАИЛ КИПНИС (PhD)** профессионально занят разработкой проектов в сфере формального и неформального образования, театрального творчества, исследования детско-родительских и семейных отношений, коммуникации и лидерства. Автор более двадцати книг, методических сборников, изданных в СНГ и в Израиле. Автор методики интерактивного театра «Драма. Импровизация. Дилемма». Занимается разработкой и внедрением интерактивных методов в образовании, просвещении и в групповой работе.»

## От автора

Сборник из серии «АПЕЛЬСИНОВЫЙ ТРЕНИНГ» продолжает цикл авторских работ, в которых представлен мой многолетний опыт в организации и проведении международных семинаров, лагерей, групповых тренингов и творческих мастерских в России, Белоруссии, Украине, Молдавии, Израиле, Чехии, Болгарии, Венгрии, США.

«Апельсиновый тренинг» – это новый проект, в котором каждая из книг (их планируется целая серия!) посвящена определенной теме в групповой работе. В каждом сборнике читатель найдет ровно восемнадцать игр, упражнений, заданий... Почему именно восемнадцать, а не двадцать пять, сорок, сто?! Во-первых, в моей личной жизни у числа восемнадцать есть свое и очень почетное место – в этот день возникла моя семья.

Продолжим... Апельсин – фрукт будоражащий, живительный, «витальный»... В гематрии, нумерологии у числа восемнадцать – отличный смысл – «живой», «жизнь». И мне хочется верить, что каждый из сборников этой серии сможет стать полезным, ярким, эффективным инструментом. Надеюсь, материалы этих книжек оживят ваш тренинг, подкинут ведущим групп новые идеи, дадут вашим встречам живые и творческие импульсы, энергии, открытия!

«Апельсиновый тренинг» перед Вами – сборник психологических игр, упражнений, актуальных текстов, которые помогут ведущим групп, педагогам, психологам, социальным работникам, специалистам в области неформального образования, фасилитаторам, тренерам, коучам... выстроить эффективную и увлекательную групповую работу.

Почему «Апельсиновый...»? Для меня «апельсиновый» – синоним, метафора, образ, в котором объединяются новизна и яркость, кисло-сладкий (а не приторный!) вкус, упругость формы, структура, в которой отдельные дольки составляют вместе такой особенный плод. Плод апельсина имеет цвет теплый, «активный», запоминающийся, бросающийся в глаза, особенный...

Кто-то сказал, что «оранжевый цвет на кухне возбуждает аппетит»...

Мы не на кухне, но без аппетита, без желания тренинг – не тренинг, а одно мучение!

Так что приступим к работе и... приятного Вам аппетита!!!

## 1.«Прошу любить и жаловать!»

*Главная жизненная задача человека – дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий – его собственная личность.*

*Эрих Фромм*

### **Цели**

- развить у участников навыки самоанализа, помочь преодолеть внутренние барьеры, страх и неуверенность перед другими людьми;
- осмысление различий между реальным и желаемым «Я»;
- дать возможность членам команды провести диагностику своих индивидуальных особенностей;
- проявить неосознанных представлений о себе и получить обратную связь.

**Размер группы:** в принципе, не важен, но упражнение предполагает камерную ситуацию, а потому предпочтительна группа до 12—15 человек.

**Ресурсы:** листы бумаги размера А 4, мелки, краски, цветные карандаши, фломастеры...

**Время:** в зависимости от количества участников и уровня самораскрытия.

### **Ход игры:**

Порой в своей жизни я сталкивался с необходимостью подать в какую-нибудь фирму, организацию... мою личную служебную характеристику. Приходилось обращаться к руководству с просьбой написать документ. И несколько раз я слышал следующее предложение:

– Слушай, напиши сам. Никто ведь не знает тебя лучше, чем ты сам! Напиши, пришли, я прочитаю, проверю, дополню, подпишу... Договорились?

Честно говоря, при всем своем рациональном подходе, мне это предложение никогда не нравилось. Был тут элемент манипуляции, да и хотелось (пользуясь случаем) узнать, что же думают о тебе твои руководители, коллеги...

Я вспомнил этот случай, чтобы предложить каждому из вас... самостоятельно написать свою личную характеристику. Кому вы ее должны будете предъявлять? Ответ очевиден – себе!

Надеюсь, что это задание поможет каждому провести осознанную, сфокусированную, адекватную ревизию того, кто же вы есть. Каковы вы не с точки зрения внешнего облика – мы ведь не пишем автопортрет! – а с точки зрения человеческих качеств, свойств характера, того, что мы любим в жизни, чем отличаемся от других, что представляем собой как личность, как часть семьи, команды, как профессионалы, как любимые, товарищи, коллеги...

В течение десяти минут каждый из вас должен будет сосредоточенно записать на листе 12—15 своих качеств. Так как мы с вами только в начале нашего тренинга, то давайте сосредоточимся на том подходе, который предлагает известная русская поговорка – «ПРОШУ ЛЮБИТЬ И ЖАЛОВАТЬ!». Пусть в наших характеристиках преобладают положительные самооценки, признание собственных успехов, подчеркивание того, чем мы гордимся. При этом следите, пожалуйста, за тем, чтобы никакие внешние признаки не вмешались в ваше описание. Потому что на втором этапе работы мы перемешаем все ваши «само-характеристики» и попытаемся отгадать, кто являлся их автором!

Если вопросов нет, приступаем к работе! (...)

Ведущий поддерживает участников, которым что-то не ясно или которые затрудняются в плане самооценки. Поощряем и следим за тем, чтобы работа шла в позитивном ключе, ведь именно такого плана мы ожидаем характеристику!

Затем собираем все работы, перемешиваем их и раздаем снова. Каждому предстоит:

- прочесть характеристику

– определить свое отношение к прочитанному (насколько этот человек интересен вам как личность, что из его особенностей вам особенно близко, что удивляет, что могло бы стать для вас моделью...)

попытайтесь назвать того участника группы, кто является автором этой характеристики, кого она представляет и описывает.

**Обсуждение:**

**Предлагаю обсудить следующие вопросы:**

– Какие чувства вызвала у вас необходимость составления авто-характеристики? Что показалось наиболее сложным? Насколько вы довольны результатом своей работы? Что не удалось?

– Что вы чувствовали во время представления характеристик?

– Что вас удивило в услышанных описаниях?

– Какие различия вы увидели между разными подходами к описаниям человеческой личности?

– С кем из участников тренинга вам, после того, что вы услышали о нем, захотелось установить более дружеские, глубокие отношения?

**«ЕСТЬ ВОПРОС!?!»**



*В этой книге в рубрике «ЕСТЬ ВОПРОС» я использую материал, который был опубликован на сайте <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/50-voprosov-kotorye-osvobodyat-vashim-1019010/>. В полном тексте предлагаются 50 вопросов. Это пятьдесят вопросов, которые должен задать себе каждый человек. На эти вопросы нет правильных или не правильных ответов. Но ведь иногда правильно заданный вопрос – уже и есть ответ. Порой я использую часть из предложенных вопросов, объединяя их в блоки и предлагая участникам во время тренинга. Порой – «выдергиваю» из списка 1—2 вопроса для переключения внимания группы...*

**– Насколько Вы контролируете то, что происходит в Вашей жизни?**

**– О чем Вы больше беспокоитесь: сделать вещи правильно или сделать правильные вещи?**

## 2.«Рождение танца»

### **Цель:**

- «подключить» участников к пониманию и приятию языка собственного тела;
- проработка элементов, формирующих «Я-образ»;
- стимулирование рефлексии по поводу того, как я отношусь к своим физическим возможностям, принятие себя.

**Размер группы:** не важен.

**Ресурсы:** стулья, звуковоспроизводящая аппаратура и звукозаписи.

**Время:** приблизительно 45 минут

### **Ход упражнения:**

На сцену (в зависимости от кол-ва предполагаемых тренером участников) выставляют 4—6 стульев. Приглашаются соответствующее количество добровольцев, которые рассаживаются на стульях.

Ведущий просит всех остальных участников группы принять какую-то свойственную. Им позу. Они могут принять такую позу сидя, стоя... После того, как просьба ведущего выполнена и все «в зале» приняли соответствующие позы, ведущий смотрит на них, выбирая наиболее выразительные позы. Именно этих людей он будет по ходу упражнения приглашать «на сцену».

– Как вас зовут?

– Игорь...

– (Добровольцам, которые находятся «на сцене») Запомните эту позу! Повторите её. (Все участники на сцене принимают соответствующую позу). Запомните, что это – ПОЗА №1.

Так же выбираются и остальные позы, количество которых равно количеству участников на сцене.

Ведущий проводит с участниками «репетицию», повторив все позы от первой до последней. **ВСЕ СЦЕНЫ ПОВТОРЯЮТСЯ ГРУППОЙ ПО ПОРЯДКУ.** Затем каждый из добровольцев может добавить СВОЮ позу. Это будет его поза №6 (предположим, что было 5 участников).

Включив спокойную музыку, ведущий просит всю группу **СИНХРОННО** пройти все сцены с 1 по 6. Вспомнить их. Следом за этим здание усложняется – под ту же музыку участникам, находящимся на сцене нужно попробовать «танцевать» все позы, как танец, как историю, в которой есть сюжет, взаимоотношения. Работа эта на всем ее протяжении остается исключительно спонтанной, рождающейся «здесь и сейчас».

То же задание, но музыка ритмичная. Кроме того, по ходу танца ведущий убирает 1—3 стула, создавая новые условия для спонтанного преодоления возникших препятствий.

«Зрители» благодарят «танцовщиков» за представление.

**Обсуждение** можно организовать, основываясь на разговоре о том, как возникает творчество, как поза человека диктует ему его эмоциональное состояние. Как правило, этот разговор приводит ведущего и участников тренинга к вопросам о том, как мы воспринимаем свое физическое тело? Довольны ли мы им? Стесняемся ли его? Делаем что-то, чтобы выглядеть лучше, либо воспринимаем тело, свою фигуру «как окончательную и бесповоротную данность»...

Интересно способствовать возникновению диалога между «танцорами» и теми «зрителями», чьи позы были взяты в работу. Так можно с одной стороны прояснить, как другой человек воспринимает мою привычную позу, как чувствует себя «в ней», а с другой – услышать от первоисточника, почему ему эта поза приятна и близка.

## «ЗАПИСКИ НА ПОЛЯХ»



*Когда мы говорим об «Образе Я» то, пользуясь исследованиями современной психологии, рассматриваем разные модели. Сегодня стандартом является так называемый «метод океана» (по буквам OCEAN, анаграмму пяти измерений на английском языке). В 1980-е годы два психолога доказали, что каждая черта характера может быть измерена при помощи пяти измерений. Это так называемая «большая пятерка»: открытость (насколько вы готовы к новому?), добросовестность (насколько вы перфекционист?), экстраверсия (как вы относитесь к социуму?), доброжелательность (насколько вы дружелюбны и готовы к сотрудничеству?) и нейротизм (насколько легко вас вывести из себя?) На основе этих измерений можно точно понимать, с каким человеком имеешь дело, в чем его желания и страхи, наконец, как он себя может вести.*

### **3.«Я – это я, и я – это другой!»**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.