

## Упражнение 1: АНАЛИЗ ДОХОДОВ-РАСХОДОВ

Группы по 2 человека

Сначала подумайте о каком-то СВОЕМ обстоятельстве, которое требуется изменить.

Изучите свое состояние.

Поделитесь результатом с партнером.

Время: 2 x 3 минуты.

Нынешнее положение	Плюсы	Минусы
	1	1
	2	2
	3	3
	4	4
Желаемая ситуация	1	1
	2	2
	3	3
	4	4
	Сопротивление	Мотивация

## Упражнение 2: Упражнение на опыт: четыре утверждения

1. Действующие лица А и В.
2. Начинает А, который выбирает одну тему о СЕБЕ – что-то личное, что хотелось бы изменить или Вы пробовали изменить (отказ от курения, занятия спортом, достижение уверенности в себе, изменение привычек питания и пр.). Нет разницы, какая тема, главное, чтобы это было связано с собой: не надо играть никого другого, пользуйтесь материалом из своей жизни. Помните, что то, чем вы поделились, будет знать только эта группа, но и то, что вы сами отвечаете за то, чем хотите поделиться.
3. А рассказывает о своей теме в течение примерно 5 минут – столько, чтобы В мог дать оценку ситуации.
4. Задача В – слушать и запоминать то, что он знает о стиле, который помогает человеку говорить и чувствовать, что его слушают.
5. Поменяйтесь ролями: В говорит о своей теме в течение примерно 5 минут и А слушает.
6. После того, как оба рассказали о себе, потратьте пару минут на то, чтобы посмотреть, какие из следующих четырех утверждений больше всего подходят для описания того, какие чувства были у Вашего партнера в отношении той темы, о которой он рассказывал.
7. Обсудите, какую оценку вы дали друг другу.
8. Потратьте также немного времени на то, чтобы подумать, какое утверждение относится к вам в связи с темой изменения, о котором Вы только что говорили.

### Четыре утверждения:

1. Он (Вы) не совсем готовы к такому рассуждению – в действительности разговор об этом вызывает чувство неловкости или кажется, что на самом деле как раз и надо об этом говорить.
2. Его (Ваше) отношение к этому на самом деле двойственное, и даже не совсем ясно, что с этим делать – приходится ломать голову над тем, есть ли в этом смысл, даже если бы Вы с этим справились.
3. Он решил (Вы решили), что изменение обязательно нужно сделать, и мысль работает в направлении того, как измениться.
4. Он добился (Вы добились) изменения и думаете о том, стоит ли его сохранить – до сих пор не получается принять решения, было ли это в итоге хорошо или плохо.

### Задание:

Насколько просто было оценить, в какой точке находился другой?

Насколько точно Вы смогли определить свое положение?

Были ли оценки верными?

### **Упражнение 3:**

#### **Использование шкал важности, чувства уверенности и готовности**

Группы по 2 человека.

Действующие лица А и В.

Подумайте каждый о какой-то своей проблеме.

Сформулируйте свою проблему.

Спросите у партнера, какое место она занимает в шкале важности.

Задайте вопрос, почему X, а не X-2.

Что помогло бы продвинуться к X + 2?

Время: 2 x 5 минут

#### **Упражнение 4: открытый или закрытый вопрос?**

1. Что Вы хотели бы предпринять в отношении учебы?
2. Где Вы выросли?
3. Важно ли для Вас, чтобы жизнь имела какой-то смысл?
4. Готовы ли Вы прийти снова?
5. Какая проблема привела Вас сюда сегодня?
6. Думали ли Вы когда-нибудь о прогулке просто как о тренировке?
7. Что Вы хотите предпринять в отношении курения:  
отказаться, сократить или продолжить по-прежнему?
8. Как Вы раньше справлялись с разными препятствиями в своей жизни?
9. Какое число Вы хотите определить как день своего отказа от курения?
10. Заботитесь ли Вы о своем здоровье?
11. Каковы наиболее важные причины, по которым Вы хотели бы бросить пить?
12. Попробуете ли Вы сделать это в течение одной недели?
  
13. Это открытый или закрытый вопрос?

**Упражнение 5: переформулируйте, пожалуйста, приведенные ниже вопросы в открытые вопросы.**

Предложите столько вариантов, сколько сможете.

**С Вами все в порядке?**

**Это понятно?**

**Вы продолжите лечение/консультации?**

**Вы же знаете, что случится, если Вы не будете придерживаться договоренностей?**

**Что Вы должны теперь делать?**

## **Упражнение 6: понимание отражения**

Подготовьте предложение:

«Мне нравится в себе ...»

Какая-то абстрактная черта характера, а не конкретный признак.

А: «Мне нравится в себе ...»

В отвечает: «Вы имеется в виду, что Вы ...» (не спрашивай!) Голос понижается!

А отвечает отрицательно или положительно без пояснений.