

## Занятие с элементами тренинга для родителей. «Позитивное общение».

**Цель:** повысить коммуникативные навыки общения.

### **Задачи:**

формирование благоприятного психологического климата;  
ознакомление с приемом восстановления эмоционального равновесия;  
повышение настроения на удачу, счастье и успех;  
развитие уверенности в себе, устойчивости к стрессам, умения  
раскрывать свой творческий потенциал.

**Материалы:** аудиозапись музыки, ПК, проектор, презентация, листы бумаги черный и белый на каждого участника, 2 листа А3, фломастеры, бланки теста и простые карандаши на каждого участника, видеоролик, буклет «Ориентир для оптимизма».

### *Ход занятия:*

#### **Слайд 1 заставка**

##### **Организационная часть.**

**Психолог:** Давно не секрет, что оптимистично настроенные люди живут дольше, чем пессимисты. А еще, такие люди реже берут больничный и у них выше болевой порог.

По большому счету, позитивное мышление и бодрость человека, служат ему хорошую службу. Как минимум, продлить ему жизнь на семь, а то и больше, лет. Это применимо и к той категории людей, которые не могут похвастаться богатырской силой или абсолютным здоровьем. В этом врачи видят своеобразную таинственную силу оптимизма. Хорошее настроение помогает дольше жить даже тем, у кого есть багаж заболеваний. К примеру, серотонин (гормон счастья), давно признан природным обезболивающим.

Но в чем секрет крепкого здоровья оптимистов?

#### **Слайд 2 правила**

##### **Установление правил**

**Цель:** обеспечить максимальную плодотворность работы и комфорт участникам.

**Психолог:** Сегодня на время занятия устанавливаются следующие правила:

1. **Правило активности.** Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий.
2. **Правило «Здесь и сейчас».** Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени.
3. **Правило доброжелательности.** Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь.

### **Слайд 3 приветствие**

#### ***Упражнение «Приветствие без слов»***

**Цель:** Раскрепощение участников, снятие эмоционального напряжения, установление контакта группы.

Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то **невербальное** приветствие. Это может быть, как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных и этнических: групп пионерский салют, японский поклон и др. Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ, пожимают протянутую им руку и т. д.).

Упражнение выполняется и по кругу.

**Групповое обсуждение:** с какими трудностями столкнулись? Какие чувства испытали?

### **КЛИК музыка**

#### **Танец «частей тела» (под активную музыку).**

Чтобы воспринимать окружающий нас мир полноценно и с любовью нужно открыть все свои чакры (1 большой круг).

- Повторяйте за мной: сначала двигаем кистями рук...затем предплечья...голова...живот...бедра...ноги...стопы...

#### ***Теоретический блок.***

**Психолог:** Мы открыли наши чакры. Теперь мы воспринимаем всю полученную информацию себе на пользу.

Именно педагоги являются той категорией, которая наиболее подвержена выгоранию, что непосредственно влияет на наше настроение и результативность работы.

### **Слайд 4 причины**

Условия работы педагога являются основными причинами возникновения выгорания, а именно:

- стресс, вызванный множеством требований, которые непрерывно суммируются в разных сферах нашей жизнедеятельности,
- беспокойная обстановка на работе, требующая устойчивого внимания и напряжения, единственным постоянством которой является ее постоянная изменчивость,
- не всегда разумная организации труда,
- невнимание к своему здоровью.

### **Слайд 5 симптомы**

**Психолог:** Я не буду подробно останавливаться на теоретических основах этого вопроса. Хочу лишь напомнить о симптомах выгорания:

- истощение, усталость;
- бессонница;
- негативные установки;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- уменьшение аппетита или переедание;
- усиление агрессивности (раздражительность, гневливости, напряженности);
- усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
- чувство вины;
- переживание несправедливости.

Развитие нездорового негативизма, выгорания носит поэтапный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты – следствие высокой установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Однако, стресс, по мнению ученых, не только беда, но и благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь превратилась бы в бесцветное прозябание. Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма. Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большой радости. Он способен привести человека к вершинам творчества.

Давайте выполним следующее упражнение на снятие напряжения.

### **Слайд 6**

#### ***Упражнение «Вирусы и бактерии»***

**Цель:** групповая сплоченность, эмоциональная разрядка, снятие напряжения.

Участники делятся на две команды так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 2 метра. У каждого из вас два листа А4, по моей команде их нужно смять и сделать из них комки двух разных цветов. Комки черного цвета обозначают, вирусы, спам, зараженные файлы, белого цвета - безопасная нужная информация, безопасные файлы. По команде нужно бросить другой команде оба комка. Задача: За 10 секунд поймать белые комки, при этом успевая откидывать все черные «опасные». Услышав команду «стоп!», участники должны прекратить игру. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше «опасных» и больше «безопасных» комков. Пересекать разделительную линию запрещено.

**Групповое обсуждение:** Поделитесь своей тактикой. С какими трудностями столкнулись? Сделайте вывод.

**Психолог:** подводит группу к следующему выводу: групповая сплоченность помогает отразить атаку «вредных вирусов» и приумножить «безопасные файлы», так же дело обстоит и с эмоциями. Групповая сплоченность поможет справиться с негативными эмоциями и преумножить положительные.

Предлагаю всем вместе посмотреть небольшой клип, чтобы получить заряд позитива.

## Слайд 7

### Клип

**Психолог:** То, что происходит в жизни можно считать и хорошим, и плохим. Однако в сознании остается наша субъективная оценка: либо позитивная, либо негативная. Пессимисты - это не те, кто настроен на плохое, а те, кто «цепляет» негатив извне и живет им. Оптимизм же, по мнению психологов, это обычное, здоровое состояние человеческой психики. Чтобы стать оптимистом нужно не только научиться абстрагироваться от негатива, а и уметь всегда увидеть позитив.

Ханс Кристиан Андерсен написал сказку «Калоши счастья», где говорится о том, как фея подарила людям волшебные калоши, которые исполняли желания того, кто их обул. Но каждый из этих людей мечтал отменить своё пожелание, переоценив то, что имеет.

## Слайд 8

### *Упражнение «Калоши счастья»*

**Цель:** настроить на оптимистическую позицию, выработка умения видеть положительную сторону в ситуации жизненного опыта.

Каждый участник по очереди обувает калоши и предлагает положительный аргумент на предложенную ситуацию.

- Вас уволили с работы.
- Задержали зарплату.
- По дороге на работу сломался каблук.
- Вас бросил муж.
- Ребенок подрался в школе.
- Ваш муж изменил вам с вашей подругой.
- На работе сделали выговор.
- Вы потеряли кошелек.
- Вы разбили машину.
- Вас плохо подстригли.
- Не хватает денег на желаемую покупку.
- Пригласили в гости, но нечего надеть и т.д.

**Групповое обсуждение:** С какими трудностями столкнулись? Какие чувства испытали?

### **Слайд 9**

#### **Упражнение «Карусель общения»**

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим.

“Я не люблю...”

“Меня не радует...”

“Мне грустно, когда...”

“Я сержусь, когда...”

“Мне не нравится, когда...”

**Психолог:** Психологи считают, что осознать, в чем проблема, и вербализовать ее – значить наполовину ее решить! Предлагаю провести небольшой проективный тест и узнать, что вас беспокоит.

*Проводится тест с интерпретацией.*

### **Слайд 10-11**

#### **Тест «Геометрическая абстракция»** (добавьте фигуру)

**Психолог:** Сейчас вы разобрались, что не дает вам покоя. Кто-то верит в свои силы, кто-то сомневается, а кто-то просто ленится. Все зависит от самого человека. Давайте немного раскрепостимся. Пообщаемся.

Где черпать ресурсы, когда сил не хватает и мотивация на нуле? Не секрет, что энергия является определяющей нашей жизни, решение лежит в открытии источника энергии и для разных людей способы быть энергичным - свои. Нет универсального средства для «подзарядки», но есть определённые ориентиры, которые помогут выйти на энергичность и бодрое состояние. Важно помнить, что мотивация всегда связана с энергичностью, состоянием, при котором вы можете достичь максимального эффекта, результата и в целом чувствовать себя прекрасно. Итак, что же это за ориентиры: Внутренние установки определяют наше состояние. Если базовое убеждение, например, в том, что «люди живут для радости», то радость будет доступна, и многие события будут рассматриваться, как возможность получить что-то хорошее, позитивное. Если ведущее убеждение в том, что «жизнь сложна и безрадостна», «легкой ценой счастье не получишь», то доступ к энергичности будет перекрыт, а стратегии поведения начнут строиться по принципу, как поется в известной песне Аллы Пугачевой: «Если долго мучиться, что-нибудь получится».

Пока будет настрой на то, что хорошего в округе мало, радость – это не для вас, энергичность – не ваш «конек», какие-либо методики и техники на поднятие мотивации и развитие в себе энергичности будут малоэффективны. А вероятнее всего, еще больше укрепят веру в то, что «радости в жизни мало». Настраивайте себя на позитивный лад. Позитивный лад – это не значит «летать в облаках», жить в «розовых

очках», это значит обращать внимание на хорошее, что вас окружает, на то, что вызывает у вас улыбку, пусть на маленькие, но победы и результаты вашего труда. Знание своих потребностей обеспечивает доступ к хорошему настроению.

### **Слайд 12-13**

Проведем небольшой тест. Выберите любой цвет, который вам нравится в данное время, здесь и сейчас.

Основные цвета, по мнению Макса Люшера, символизируют следующие психологические потребности:

№ 1 (синий) — потребность в удовлетворении, спокойствии, устойчивой положительной привязанности;

№ 2 (зеленый) — потребность в самоутверждении;

№ 3 (красный) — потребность активно действовать и добиваться успеха;

№ 4 (желтый) — потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах.

### **«Цветовая осознанность»**

**Психолог:** В постоянной спешке мы часто утрачиваем способность радоваться миру, а ведь он – многоцветен. Чтобы эту радость себе вернуть, мы сейчас по моей команде попробуем включить осознанность по отношению к тому или иному цвету. Например, я говорю: «Синий!» и все находят в окружающей обстановке только синий цвет. И так далее. Кстати, если в течение недели выполнять такое упражнение каждый день с разным цветом, то мир покажется вам насыщенной и ярче.

**Психолог:** Скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”? (ответы педагогов)

### **Слайд 14 клик 3 раза**

**В области Чувства:** усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным

**В области Мысли:** о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственными трудовыми усилиями, о собственном несовершенстве.

**В области Действия:** критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Этому феномену чаще подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость.

Профессиональный труд педагогов отличается очень высокой эмоциональной напряжённостью. Педагог – это человек, профессионально принимающий на себя ответственность за жизнь и развитие другого человека – ученика, воспитанника. Мы должны уметь регулировать свои эмоции. В этом вам поможет комплекс упражнений.

### **Слайд 15**

#### **Комплекс упражнений: “Как улучшить самочувствие за три минуты”.**

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.
2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, улыбнитесь, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела.
3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Сосредоточьтесь на каждом отдельном предмете, этим вы отвлечетесь от стрессового напряжения.
4. Покиньте помещение, выйдите на улицу.
5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперёд и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего поднимайте голову.
6. Займитесь какой-нибудь деятельностью (побегайте, попойте, покричите).
7. Включите успокаивающую музыку, ту которую вы любите.
8. Выпятите грудь колесом.
9. Потянитесь. Растягивание мышц в определённой степени уменьшает ощущение стрессового “нажима”.
10. Чаще смотрите в зеркало и говорите себе: “Я тебя люблю!”

Хочется напоследок рассказать вам одну притчу.

Жил однажды дровосек, пребывавший в очень бедственном положении. Он существовал на ничтожные денежные суммы, вырученные за дрова, которые он приносил в город на себе из ближайшего леса.

Однажды саньясин, проходивший по дороге, увидел его за работой и посоветовал ему идти дальше в лес, сказав:

- Иди вперед, иди вперед!

Дровосек послушался совета, отправился в лес и шел вперед, пока не дошел до сандалового дерева. Он был очень обрадован этой находкой, срубил дерево и, захватив с собой столько кусков его, сколько мог унести, продал их на базаре за хорошую цену. Потом он начал удивляться, почему добрый саньясин не сказал ему о том, что в лесу есть сандаловое дерево, а просто посоветовал идти вперед.

На следующий день, дойдя до срубленного дерева, он пошел дальше и нашел медные залежи. Он взял с собой столько меди, сколько мог унести и, продав ее на базаре, выручил еще больше денег.

На следующий день он пошел еще дальше и нашел серебряные россыпи.

На следующий день он нашел золото, потом - алмазы и наконец приобрел огромные богатства.

Я вам тоже желаю идти вперед и не останавливаться! Найдите себе интересное занятие, общайтесь с друзьями, говорите коллегам комплименты, учитесь находить яркие краски в своей жизни, просто живите!

## **Слайд 16**

**Психолог:** А теперь, небольшой позитивчик.

### **Видеоролик**

**Психолог:** А вы знаете о том, что по мнению профессора В.М.Шепеля существует формула выживаемости: на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время восстановления физических сил организма, время релаксации (расслабления), способ переключения мыслей.

Предлагаю вам начать осуществлять эту формулу.

На нашем сегодняшнем занятии мы с вами познакомились с некоторыми способами создания позитивного настроения. Поняв, как настроить себя на позитив, применяйте полученные знания на практике. Мы получаем то, что ожидаем получить. Становитесь оптимистичным, начните ожидать всего самого лучшего, что вы можете пожелать от этого мира, но и не забывайте отдавать ему ваши положительные эмоции как минимум, а может быть у вас получится сделать что-то полезное в глобальном масштабе как максимум.

Спасибо за внимания!



Как правило, когда нет настроения: хандра, апатия, тоска – это значит, что не удовлетворена какая-то потребность. Здесь полезно ответить себе на вопрос: «Чего вы хотите»? Предположим, не хватает общения с близкими людьми. Вопрос - что дает общение с близкими людьми? Например, чувство поддержки, одобрения. Выявив нереализованную потребность, правильным будет определить – когда, где, с кем и каким образом потребность может быть реализована? Чем больше вариантов решения будет найдено, тем лучше. Как только потребность реализуется, настроение поднимается и высвобождается энергия.

Поработав над собой, реализовав потребность, достигнув результата - вы получаете заряд энергии. В случае если результат достигнут, а положительных эмоций нет – это может быть следствием того, что потребность определена не точно (чего-то не учли), либо достигали цель, игнорируя ряд важных условий. Например, если игнорировать такие простые вещи как режим дня, полноценное питание, нормальный сон, физическую активность, то энергичность будет уменьшаться. У каждого из нас, безусловно, есть свои физиологические, генетические особенности, энергия, данная от рождения: одним практически ничего не нужно делать, другим – приходится прилагать усилия, чтобы развить в себе какое-то качество, полезную привычку, которая будет способствовать энергичности и бодрости. Но каким бы уровнем энергичности вы не обладали изначально, если не будет обеспечено должное внимание организму, ресурсы рано или поздно будут исчерпаны. Если вы знаете, чтобы чувствовать себя хорошо, нужно лечь спать в 11 вечера и спать не менее 7 часов, то это ваша норма. Или через каждый час активной работы вам необходимо сделать перерыв на пару минут (попить воды, переключить внимание на что-то, пройтись, пообщаться, просто ничего не делать) и это важно для поддержания энергетического запаса – следуйте этому правилу. Потратив какую-то часть сил, вам нужно восстановить их, а в лучшем случае – преумножить. При эмоциональном истощении происходит так, что вы тратите силы, не успев восстановиться, в итоге организм изнашивается. За счет правильного режима, хорошего сна, питания и т.д. поддерживается баланс в организме, физическая активность развивает бодрость, выносливость, умственная активность – гибкость и вариативность мышления. «Мы отражаем собой наш образ жизни: то, что мы едим, носим, используем, привыкли делать и чего не делаем». Умение концентрироваться на любимом деле, на том, что интересно вам и полезно другим - не даст вам впасть в тоску и печаль. Замечали ли вы, как люди, увлеченные делом, излучают энергичность. Стоит им появиться в окружении других людей, как сразу начинается «движуха». Как понять, ваше ли дело? - Когда можете сказать: «О, это мое»! Если сложно понять свои ориентиры – пробуйте, ищите. Пугает, что начинаете разные хобби и оставляете – не забрасывайте пробовать, то, что оставляете, всего лишь означает, что это не ваше. Из 100% различных видов деятельности вас может вдохновить 10%, чтобы найти свое – ищите, остановившись, точно не найдете. Начиная дело, спрашивайте себя: что мне в этом деле интересно, чем может оказаться полезным? Так Вы лучше себя поймете. Обязательным условием, точкой входа в состояние энергичности является общение с энергичными людьми. Ваше окружение влияет на вас, поэтому окружайте себя теми, кто вас поддержит, вселит

уверенность, будет мотивировать своим примером, а не наоборот – демотивируя. Будьте открыты общению с деятельными людьми, заряжайтесь от них позитивом. Обращайте внимание на то, как они говорят, что говорят, как двигаются и другие вербальные и невербальные параметры. Обычно они быстро ходят, их движения легки, голос бодрый, говорят звучно, жесты широкие и открытые. Успешные, энергичные люди умеют черпать энергию у самих себя, реализуя свои цели без перекладывания ответственности на других, ожидания чудес, активно вовлекаясь в процесс того, что интересно и важно. Учитесь брать и отдавать – взаимообмен, взаимообогащение дает вдвойне.

Еще один ориентир, который поможет настроиться на нужный лад – это ваш имидж, стиль одежды. Одевайтесь для целей, которых хотите достичь: одевайтесь для той работы, на которой хотите работать и т.д. Имейте в гардеробе одежду, которая создает у вас хорошее настроение. Например, костюм, в котором вы чувствуете себя уверенно и превосходно, оденьте, где нужно чувствовать себя уверенно; у вас есть любимые часы или иной аксессуар, парфюм, что поднимает настроение – и это хороший якорь к ресурсному состоянию. С помощью вещей вы легко можете создавать бодрое настроение себе и окружающим. Когда уверенности и сил не достаточно – делайте себе вызов: «Я могу!», «А смогу ли я?». Расширяйте границы своего комфорта, если работаете, а выхлопа нет. Докажите себе, что способны на большее, на лучшее! Будьте открыты тому, что хотите!

### **Упражнение «Картинка».**

**Цель:** упражнение направлено на раскрепощение, сплочение, неформальное общение, самосознание.

**Материалы и оборудование:** Педагогам раздаются картинки различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов.

**Инструкция:** «Выберите 1 или несколько картинок, которые отражают ваше настроение, мироощущение, убеждение или она вам просто понравилась».

**Психолог:** Расскажите, почему вы выбрали эту картинку.

*Воспитатели рассказывают - почему они выбрали ту или иную картинку, объясняют свой выбор.*

*Ожидаемый результат:* педагоги эмоционально раскрепощаются, становятся сплоченнее.

### **Музей обидных воспоминаний**

**Психолог:** Наибольшей силой в плане изменения человеком самого себя обладает воображение. Каждый из нас обижался и не один раз. Но

одни люди умеют быстро расстаться с обидами, потому что обида - это ни что иное, как «ржавчина, разъедающая душу».

Другие относятся к своим обидам как к большой ценности. Они их прячут, берегут, накапливают. А в конфликте предъявляют, усиливая, как им кажется, свою позицию. Результат такого собирательства – болезни.

Давайте напишем все свои обиды на листок, внимательно на них посмотрите, и скажите им: «Обиды, вы простите меня, но я отправляю вас в музей обидных воспоминаний. Вы остаетесь в прошлом, а я живу в настоящем и будущем. Лишняя тяжесть мне ни к чему! Прощайте!» И порвите этот лист, или сомните. В душе должны быть всегда уют и комфорт, спокойствие и мудрость.

- «Человек сам загораживает себе свет» сказал Эмерсон. Постарайтесь этого не делать.

### «Цвет личности»

А теперь назовите цвет, который вы ассоциируете со своей личностью и объясните, почему.

#### «Тестирование по Люшеру»

Мы проявляем свою личность по-разному, но основные ее черты уже знаем. С помощью цветодиагностики по тому, какой цвет человек ставит на первое место, можно узнать собственный характер более детально. Автор теста известный французский психолог Макс Люшер.

Решите, какой бы из восьми цветов вы бы поставили на первое место? Назовите, какие цвета вы предпочли. Теперь я назову черты характера, типичные для выбранного цвета, а вы соотнесите их с тем, что знаете о себе. Если возникает несогласие – что ж, стопроцентного попадания быть не может, мы ведь непрерывно меняемся. Но, возможно. Это повод задуматься над тем, знаем ли мы себя.

Поделитесь, пожалуйста, у кого были совпадения, а у кого расхождения.

1. Синий: честный, справедливый, невозмутимый, добросовестный.

2. Зеленый: черствый, самостоятельный, невозмутимый.

3. Красный: отзывчивый, решительный, энергичный, напряженный, чувствительный, сильный, обаятельный, деятельный.

4. Желтый: разговорчивый, безответственный, открытый, общительный, энергичный, напряженный.

5. Фиолетовый: несправедливый, неискренний, эгоистичный, самостоятельный.

6. Коричневый: уступчивый, завистливый, спокойный, добросовестный, расслабленный.

7. Черный: непривлекательный, молчаливый, упрямый, замкнутый, эгоистичный, независимый, враждебный, нелюдимый.

8. Серый: нерешительный, вялый, расслабленный, неуверенный, несамостоятельный, слабый, пассивный.

Основные цвета, по мнению Макса Люшера, символизируют следующие психологические потребности:

### **Буддийская притча «Забирайте своё себе»**

Однажды Будда проходил со своими учениками мимо деревни, в которой жили противники буддистов. Жители деревни выскочили из домов, окружили Будду и учеников, и начали их оскорблять. Ученики тоже начали распалаться и готовы были дать отпор, однако присутствие Будды действовало успокаивающе. Но слова Будды привели в замешательство и жителей деревни, и учеников.

Он повернулся к ученикам и сказал:

– Вы разочаровали меня. Эти люди делают своё дело. Они разгневаны. Им кажется, что я враг их религии, их моральных ценностей. Эти люди оскорбляют меня, и это естественно. Но почему вы сердитесь? Почему вы позволили этим людям манипулировать вами? Вы сейчас зависите от них. Разве вы не свободны?

Жители деревни не ожидали такой реакции. Они были озадачены и притихли. В наступившей тишине Будда повернулся к ним:

– Вы всё сказали? Если вы не всё сказали, у вас ещё будет возможность высказать мне всё, что вы думаете, когда мы будем возвращаться.

Люди из деревни были в полном недоумении, они спросили:

– Но мы же оскорбляли тебя, почему же ты не сердись на нас?

– Вы – свободные люди, и то, что вы сделали, – ваше право. Я на это не реагирую.

Я тоже свободный человек. Ничто не может заставить меня реагировать, и никто не может влиять на меня и манипулировать мною. Я хозяин своих проявлений. Мои поступки вытекают из моего внутреннего состояния. А теперь я хотел бы задать вам вопрос, который касается вас. Жители деревни рядом с вашей приветствовали меня, они принесли с собой цветы, фрукты и сладости. Я сказал им: «Спасибо, но мы уже позавтракали. Заберите эти фрукты с моим благословением себе. Мы не можем нести их с собой, мы не носим с собой пищу». Теперь я спрашиваю вас: «Что они должны делать с тем, что я не принял и вернул им назад?»

Один человек из толпы сказал:

– Наверное, они забрали это домой, а дома раздали фрукты и сладости своим детям, своим семьям.

Будда улыбнулся:

– Что же будете делать вы со своими оскорблениями и проклятиями? Я не принимаю их. Если я отказываюсь от тех фруктов и сладостей, они должны забрать их обратно. Что можете сделать вы? Я отвергаю ваши оскорбления, так что и вы уносите свой груз по домам и делайте с ним всё, что хотите...

### **Упражнение «... зато ты»**

Цел: Создание положительной атмосферы в группе

Оборудование: листы бумаги А4 по числу участников, столько же ручек, можно разноцветных.

А сейчас пусть каждый из участников подпишет свой лист и напишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику вернется его лист.

В каждом из нас есть что-то хорошее,