***Упражнение «Нужные мне люди»***

**Цели:** Все мы в той или иной степени нуждаемся в том, что предоставляют нам другие люди: в определенных услугах, товарах, в эмоциональной близости, в обмене опытом и т.п. Иногда мы воображаем, что нам кто-то нужен для достижения цели, а на самом деле мы могли бы прекрасно справиться сами. В других случаях нам действительно кто-то нужен, так как соответствующие «товары» важны для нас и мы не в состоянии их самостоятельно раздобыть, а эмоциональные отношения могут устанавливаться только между по меньшей мере двумя людьми. Это простое упражнение помогает участникам осознать, какие категории людей важны для них по той или иной причине.

**Возраст участников:** начиная с 14 лет. Продолжительность: примерно 35 минут.

**Материалы:** Рабочий листок «Нужные мне люди».

**Инструкция:** Я хотел бы с помощью этого упражнения дать вам возможность осознать, в каких людях вы действительно нуждаетесь. Каждый из нас имеет дело со многими людьми, которые в разной степени важны для него. В каких-то людях я нуждаюсь редко, в каких-то — часто, и лишь один человек мне нужен постоянно: я сам. Я подготовил для вас Рабочий листок, который вы должны заполнить. У вас есть на это 30 минут. Теперь остановитесь и вернитесь в большой круг. К чему вы пришли?

**Подведение итогов:**

•Легко ли мне было выделить шесть основных групп?

•Получаю ли я от людей, относящихся к важным для меня категориям, то, что мне хочется от них получить?

Как я могу проявить свою благодарность этим людям7

•Каким ценностям соответствует каждая из шести выбранных мной категорий?

•Как я справляюсь с ситуациями, когда рядом нет значимых для меня людей или категорий людей?

•Могу ли я иногда быть один?

•Что является самым важным из того, что мне нужно в жизни?

**Комментарий:** Следите за тем, чтобы подростки четко осознавали, какие ценности символизирует для него каждая группа людей. Например, булочник, у которого подросток каждое утро покупает булочку с шоколадом, может ассоциироваться, скорее, с исполнением прихоти, чем с утолением голода.

**Рабочий листок: Нужные мне люди**

Ниже ты найдешь перечень различных категорий людей (не всех!), достаточно значимых для мира, в котором мы живем. Прочитай этот список и подчеркни, пожалуйста, те, которые важны для тебя. Когда ты это сделаешь, составь из выбранных тобой категорий последовательность, нумеруя их по убывающей важности и занося соответствующее число в скобки.

|  |  |
| --- | --- |
| (…) Блогеры  (…) Родители  (…) Пилоты  (…) Автомеханики  (…) Пекари  (…) Уборщицы  (…) Врачи  (…) Аптекари и фармацевты  (…) Нефтяники  (…) Сапожники  (…) Продавцы  (…) Футболисты  (…) Адвокаты  (…) Актеры  (…) Музыканты  (…) Судьи  (…) Политики  (…) Священники  (…) Бабушки и дедушки  (…) Шахтеры  (…) Работники полиции | (…) Инженеры  (…) Опекуны  (…) Друзья  (…) Медсестры  (…) Водители автотранспорта  (…) Экологи  (…) Обслуживающий персонал в гостиницах  (…) Ученые  (…) Бездомные  (…) Социальные работники  (…) Тюремные служащие  (…) Воспитатели в детских садах  (…) Повара  (…) Братья и сестры  (…) Прочие родственники  (…) Правительственные чиновники  (…) Двоюродные братья и сестры  (…) Психологи  (…) Учителя  (…) Фермеры |

Из составленной последовательности выбери шесть наиважнейших категорий, запиши их здесь еще раз и укажи, какими благами тебя обеспечивают представители данных групп. Расскажи, с какими последствиями тебе придется столкнуться, если не будут удовлетворены эти твои потребности.

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_