

## Профилактическое упражнение «Четыре квадрата»

(Источник: Первичная профилактика аддиктивного поведения среди подростков: методическое руководство / А. А. Кралько [и др.]. — Минск: Колорград, 2018. — 152 с.)

**Цель:** принятие себя и формирование толерантного отношения к другим.

**Время:** 20 минут.

**Материалы:** листы А4 на каждого участника.

### Проведение:

**Ведущий:** Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4. (*Ведущий показывает свой лист, разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами*).

<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b>

**Ведущий:** Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можете назвать качества одним словом, например, «находчивый», «надежный». А можете описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

Затем заполните квадрат 3: напишите в нем пять ваших качеств, которые вам не нравятся, вы считаете их негативными. Можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали.

Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Запишите переформулированные качества в квадрате 2.

Затем представьте, что вас кто-то очень не любит, и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате 4.

А сейчас прикройте ладонью квадраты 3 и 4 и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился!

Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2 и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться.

Посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и впишите в него крупно букву «Я».

**Обсуждение:** Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

**Подведение итогов:** Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться! Мы можем относиться к себе, как враги, и тогда мы не будем любить себя, а будем презирать и невольно вести себя в соответствии с нашим отношением к себе. Мало того, это всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам соответственно, даже если у них нет для этого объективных оснований.

А можем относиться к себе с уважением и любовью. Человек, который умеет относиться к себе хорошо, становится уверенным в себе и не старается изображать из себя кого-то, на кого вовсе не похож. Такой человек по-настоящему доброжелательно относится к другим, потому что он умеет увидеть в каждом ценные качества.

На самом деле нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того, чтобы подчиняться им. И тогда мы сможем сказать: «Я использую свое качество, а не качество использует меня».

А теперь подумайте, как вы относитесь к другим людям? Есть ли люди, к которым вы относитесь так, будто перед вами только 3-й и 4-й квадраты? Вы можете потренироваться относиться к ним лучше, выполняя это упражнение. Дома попробуйте описать качества людей, которые вас раздражают, а затем переформулируйте эти качества. Вы увидите, как постепенно изменится ваше отношение к ним.

✓ **Комментарии для ведущего:** Иногда участники затрудняются в переформулировании своих качеств. Это происходит из-за устоявшегося отношения к ним. В таких случаях нужно помочь. Ведущий может сделать это тихо, подойдя к участнику. Если же участник задает вопрос вслух и открыто называет качество, которое нужно переформулировать, этот процесс может стать увлекательной и веселой тренировкой для всей группы

**Пример заполнения квадрата**

<p><b>1.</b> Жизнерадостный, остроумный, люблю шутить. Всегда забочусь о своих друзьях. Люблю учиться. Все делаю аккуратно, люблю порядок. Находчивый, нахожу выход из любого положения.</p>	<p><b>2.</b> Эмоциональный, искренне выражаю свои чувства. Динамичный, люблю быстрый темп жизни. Чувствительный, остро чувствую несправедливость. Лидер, умею привлечь внимание. Продумываю последствия, осторожный.</p>
<p><b>3.</b> Несдержанный, иногда говорю, то, о чем лучше молчать. Нетерпеливый. Обидчивый. Выскочка, люблю быть в центре внимания. Трус, много боюсь.</p>	<p><b>4.</b> Несерьезный, шут гороховый. Навязчивый, прилипала. «Синий чулок» Зануда. Самоуверенный ловкач.</p>