

Негативное воздействие компьютера на психическое здоровье детей.

За последние два десятилетия собран большой объем данных негативных последствий информатизации и влияния компьютеризации, особенно на детей, их психологическое здоровье.

Однако, это не единственный вариант такого - такого рода достаточно много. В психологических работах, посвященных последствиям компьютеризации, предметом исследования часто оказываются навыки, конкретные действия, отдельные психические процессы. В то же время проблемам генерализации, глобальных личностных изменений уделяется еще недостаточно внимания. При этом вопросы, связанные с данной темой, изучаются в основном в теоретическом плане, экспериментальных исследований проведено крайне мало.



Применение информационных технологий при конкретных действиях или видах деятельности может оказывать влияние на разные виды деятельности и даже на всю личность в целом. Воздействие процессов информатизации на деятельность может происходить и прямо, через трансформацию и опосредование самой деятельности, и появление новых ее видов, связанных с информационными технологиями, и косвенно, через многократное опосредование некомпьютеризированных видов деятельности. Такое косвенное многократное опосредование может происходить, например, при просмотре фильмов, созданных с помощью компьютерной графики. При этом компьютеризированная деятельность может оказывать воздействие на другие виды деятельности по-разному. Характерно и то, что одни преобразования накладываются на другие, приводя и к нейтрализации психологических последствий информатизации, и к их увеличению.

Распространяющиеся, глобальные преобразования психических явлений могут приводить к изменению всей мотивационно-личностной сферы субъекта, которое может носить и выраженный негативный характер. Примерами такого негативного изменения личности могут служить: увлечения компьютерными играми, Интернетом, программированием и информационными технологиями в целом (т.н. хакерство). Все эти виды увлечений при разной феноменологии имеют близкие психологические механизмы и особенности. Многие исследователи считают, «что механизм формирования игровой зависимости основан на частично неосознаваемых стремлениях, потребностях: уход от реальности и принятие роли». Эти механизмы работают независимо от сознания человека и характера мотивации игровой деятельности, включаясь сразу после знакомства человека с ролевыми компьютерными играми и начала более или менее

регулярной игры в них. Т.е. независимо от того, чем руководствуется человек и что им движет, когда он первое время начинает играть в компьютерные игры, включаются механизмы формирования зависимости, и в дальнейшем та потребность, на которой основан превалирующий механизм, принимает первостепенное значение в мотивации игровой деятельности.

Рассмотрим некоторые механизмы ухода от реальности.

Уход от реальности.

Основой механизма ухода от реальности является потребность



человека в «отстранении» от повседневных хлопот и проблем, своеобразная трансформация потребности в сохранении энергии. Мы употребляем термин «уход от реальности», а не «уход от социума», о котором упоминают некоторые авторы работ по сходной тематике. Дело в том, что мы имеем в виду не просто среду, общество, социум, а объективную реальность в целом.

Уйти от социума можно посредством самых разнообразных способов, включая неролевые компьютерные игры. **Однако уйти от реальности можно только лишь «погрузившись» в другую реальность - виртуальную.**

Психологические аспекты механизма основаны на естественном стремлении человека избавиться от разного рода проблем и неприятностей, связанных с повседневной жизнью. Ролевая компьютерная игра - это простой и доступный способ моделирования другого мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности. В этом смысле может показаться, что ролевые компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, т.е. своего рода терапевтическим методом. Однако использование ролевых игр в таком качестве под вопросом, хотя и представляется вполне возможным. На практике же, люди обычно злоупотребляют этим способом ухода от реальности, теряют чувство меры, играя длительное время. Вследствие этого возникает опасность не временного, а полного отрешения от реальности, образование очень сильной психологической зависимости от компьютера.

Процесс благотворного влияния ролевых игр представляется следующим образом: человек на время «уходит» в виртуальность, чтобы снять стресс, отвлечься от проблем и т.д. А в патологических клинических случаях происходит наоборот: человек на время «выходит» из виртуальности в реальный мир, чтобы не забыть, как он выглядит, и удовлетворить физиологические потребности. Остальная часть пирамиды потребностей сдвинута в виртуальную реальность и удовлетворяется там. Реальный мир начинает казаться чужим и полным опасностей, потому что человек не может в реальном мире делать все то, что ему дозволено в виртуальном.

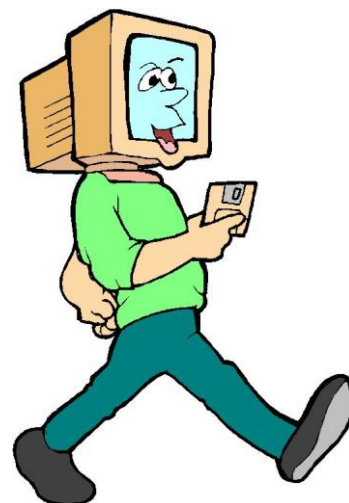
В последнее время мы часто можем слышать новый термин «Синдром компьютерного стресса». У людей, которые целый день работают за

компьютером, отмечаются нарушения памяти, бессонница, ухудшение зрения, головные боли, хроническая усталость, депрессивное состояние. У них могут возникнуть даже проблемы в общении с друзьями и близкими...

Можно говорить о двух сторонах в психологическом изучении взаимодействия человека и компьютера: с одной стороны, необходимо изучение вопроса о том, как усовершенствовать работу человека с компьютером и какие проблемы при этом возникают, а с другой стороны, важно исследовать, как изменяется сам человек, приспособившись к работе в новой знаковой среде. Изучение психологических последствий применения информационных технологий относится именно ко второму кругу психологических проблем в этой области.

Большое количество психологических исследований было проведено в рамках проблематики освоения человеком новых технологий. Так, были изучены феномены потребности в «общении» с компьютером при работе пользователя и особенности такого общения, например, потребность в антропоморфном интерфейсе и эмоционально окрашенной лексике, феномен персонификации компьютера, а также различные формы компьютерной тревожности. В более поздних работах на данную тему эти феномены были отнесены к проявлению тенденции субъекта к неосознаваемому уподоблению себя компьютеру, сравнению собственных интеллектуальных способностей и возможностей системы.

Вторая сторона взаимодействия человека с компьютером - проблема психологических последствий информатизации заслуживает не меньше внимания. Указания на негативные последствия применения информационных технологий можно найти и в письме Министерства образования РФ «Об информационной культуре», в котором говорится об опасности аутизации детей и подростков в результате чрезмерного увлечения информационными технологиями.



Виртуальная деятельность может и напрямую влиять на психику ребенка, способствовать возникновению маниакальной зависимости от интернета или от игр. При сильном увлечении компьютерными играми ребенок склонен полностью посвящать себя игре, исключая любую иную деятельность, игра для него становится самоцелью. Компьютерные игры становятся мощнейшим дезадаптирующим фактором. Ребенок уже не может жить без них, не может самостоятельно справиться с патологическим влечением.

Можно выделить следующие признаки, характерные для игромании, как разновидности зависимого поведения:

- постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры;
- изменение круга интересов, постоянные мысли об игре,

преобладание в воображении ситуаций, связанных с игровыми комбинациями;

- персонификация компьютера;
- появление «теории игры»;
- состояние психологического дискомфорта, раздражительности, беспокойства через короткие промежутки времени после игры с труднопреодолимым желанием возобновить игровую деятельность;
- увеличение частоты участия в игре;
- снижение способности сопротивляться соблазну; вытеснение прежних мотивов, нежелание учиться и вообще посещать школу и т.д.

Осознание важности данной проблемы ставит новые задачи перед педагогами, социальными работниками, психологами, руководителями учебных учреждений, медиками. Выше перечисленным специалистам необходимо реализовывать действенную систему профилактики, сформировать личность ребенка, обладающую разносторонними интересами, умеющую успешно адаптироваться к социуму, преодолевать критические жизненные ситуации, уверенно взаимодействовать с окружающими людьми.

Эффективной моделью профилактики компьютерной зависимости может стать обучение социально-важным навыкам. Жизненными навыками обозначают способность к адаптивному и позитивному поведению, позволяющую индивиду эффективно удовлетворять свои потребности и решать возникающие проблемы. В частности, жизненные навыки - это комплекс физиологических возможностей и навыков межличностного взаимодействия, которые помогают людям принимать продуманные решения, урегулировать проблемы, конструктивно разрешать конфликты, критично и творчески мыслить, эффективно общаться, строить здоровые взаимоотношения и продуктивно управлять своей жизнью.

Хорошие результаты дает организация деятельности, альтернативной зависимому поведению. Данная форма работы основана на представлениях о том, что аномальные проявления формируются в случае дефицита позитивных моделей поведения (например, пребывание в интернете может повышать самооценку или помогать вхождению в референтную группу). Альтернативными формами активности являются: познание (путешествия), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная).

В семейном воспитании данная форма профилактики может быть реализована через вовлечение ребенка в различные виды активности — спорт, искусство, познание, формирование позитивных потребностей личности, устойчивых интересов, способности любить и быть любимым, умений найти себе занятие и выбрать привлекательную деятельность.

Эффективна профилактика, направленная на активизацию личностных ресурсов. Занятия спортом, творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия, все это способствует раскрытию внутреннего потенциала, активизирует личностные ресурсы и обеспечивает

устойчивость индивида к негативному влиянию виртуальной реальности.

В настоящее время в работе с ребенком, с выраженной предрасположенностью к зависимому поведению, часто используется *интегративный подход*, предполагающий комбинацию взаимодополняющих методов и приемов. Интегративный подход также определяет сочетание различных форм работы. Например, для подростка склонного к компьютерной зависимости может быть адекватной следующая схема психолого-психологической помощи: индивидуальная коррекция — семейное консультирование — групповая психотерапия.

Профилактика зависимого поведения — это работа с нарушенной социальной адаптацией, поэтому изменение деструктивного поведения возможно только через включение личности в поддерживающие и конструктивные социальные системы.

Приводят ли жестокие игры к агрессивному поведению?

С тех пор, как существуют компьютерные игры, содержащие элементы насилия, агрессии и т.п., в СМИ периодически появляются сообщения о трагедиях, разыгравшихся на почве фанатичного увлечения виртуальными играми. Более того, с определенной периодичностью власти различных стран предпринимают ограничительные меры, касающиеся продажи, выпуска и распространения агрессивных электронных игр. Вот некоторые примеры подобных случаев.

Двое американских подростков протасили в школу самодельные гранаты и убили двенадцать одноклассников, учителя, ранили еще несколько человек. Потом и себя отправили в мир иной. При проведении расследования была обнаружена видеозапись, сделанная незадолго перед кровавым походом в школу. Один из «карателей» сказал, глядя в камеру, что задуманное ими будет «чем-то вроде стрелялки Doom».



Профессора психологии Крейг Андерсон и Карэн Дил, утверждали: дети видят все больше жестокости в современном мире. Виноваты в этом телевидение, кино и компьютерные игры. В статье утверждалось, что существует связь между жестокостью компьютерных игр и агрессивным поведением подростков, что может привести к преступлениям и убийствам. В обращении к Сенату США К.Андерсон сказал: «Хотя в области исследования поведенческих особенностей есть много сложностей, одну простую и ясную вещь нужно знать всем: компьютерные игры увеличивают жестокость и насилие. Наше исследование показало: влияние на агрессивность поведения у жестоких компьютерных игр даже серьезнее, чем у жестоких телепередач и фильмов».

26 апреля 2002 года Роберт Штайнхойзер убил 17 и ранил 7 человек в гимназии имени Гуттенберга, город Эрфурт, Германия. Роберт плохо учился, не ладил с учителями. 14 из 17 убитых - учителя. При опросах свидетелей в частности выяснилось, что подросток играл в Counter-Strike. Авторитетная газета Франкфуртер Алльгемайне Цайтунг вышла со статьей «Программы для бойни», в которой писалось: «убийца тренировался с помощью компьютерных игр». При этом в Германии ни в одном магазине вы не найдете, например, Quake III. Они запрещены законом.

Любопытна точка зрения отечественного эксперта В. Морозовой, заведующей детским психотерапевтическим отделением Тюменского Центра психического здоровья. Она полагает, что сами по себе компьютерные игры никакой опасности не представляют: «На настоящем этапе развития человечество пользуется виртуальными играми, и это нормально. Другое дело, сколько этому занятию времени посвящается. Вопрос не в том, играет ли ребенок на компьютере, а в том, есть ли у него в реальной жизни друзья, какие-то достижения. Компьютер — это мир фантазий. А для любого нормального человека, который чувствует себя успешным, реальность важнее и нужнее любой самой привлекательной иллюзии. Если у ребенка хорошие отношения с родителями, ему есть чем заняться, то ему уже не хочется лежать и смотреть телевизор. Но когда он ноет: “Что бы мне поделать... Не знаю чем заняться...”, и вы, желая отвязаться, включаете ему мультик, для такого компьютерные игры в дальнейшем будут опасны».

Стресс при работе с компьютером. Способы его профилактики и коррекции.

Деятельность в системах «человек - компьютер» связана с периодическим, иногда довольно длительным и интенсивным воздействием (или ожиданием воздействия) экстремальных значений профессиональных, социальных, экологических факторов, которое сопровождается негативными эмоциями, перенапряжением физических и психических функций, деструкцией деятельности. Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием указанных факторов у человека, является психологический стресс. Развитие стресса в экстремальных условиях, связанных с компьютерной деятельностью может быть связано также с возможностью, ожиданием, угрозой воздействия разнообразных раздражителей физико-химической, психологической (личностной), организационной и, прежде всего, профессиональной природы. На этом основании данное состояние можно считать типичной формой информационного стресса. С другой стороны, особенности механизмов регуляции этого психического состояния позволяет отнести его к категории психологического стресса.

Информационный стресс по своей природе, является разновидностью профессионального (рабочего) стресса. Стресс может быть вызван факторами, связанными с эмоциональной перегрузкой человека при работе с компьютером. Факторы информационного стресса следующие:

Стресс может возникнуть в результате плохих физических условий, например, отклонений в температуре помещения, плохого освещения или чрезмерного шума. Неправильные соотношения между полномочиями и ответственностью, плохие каналы обмена информацией в организации и необоснованные требования сотрудников друг к другу тоже могут вызвать стресс. Идеальным будет такое положение, когда производительность находится на возможно более высоком уровне, а стресс - на возможно более низком. Чтобы достичь этого, необходимо научиться справляться со стрессом в самих себе.

Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение. Рассмотрим различные состояния человека, которые могут сигнализировать о наличии в организме внутреннего напряжения. Сознательная оценка способна перевести эти сигналы из сферы эмоциональной (чувства) в сферу рациональную (разум) и тем самым ликвидировать нежелательное состояние.

Приведем признаки стрессового напряжения (по Шефферу):

- Невозможность сосредоточиться на чем-то.
- Слишком частые ошибки в работе.
- Ухудшается память.
- Слишком часто возникает чувство усталости.
- Очень быстрая речь.
- Мысли часто улечиваются.
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
- Повышенная возбудимость.
- Работа не доставляет прежней радости.
- Потеря чувства юмора.
- Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
- Пристрастие к алкогольным напиткам.
- Постоянное ощущение недоедания.
- Пропадает аппетит вообще потеряв вкус к еде.
- Невозможность вовремя закончить работу.

Если мы обнаружили у себя признаки стрессового напряжения организма, то необходимо внимательно изучить его причины.

Каждый человек должен сам проводить анализ своего состояния и выявлять причины стрессового напряжения, возможно характерные только для его организма (с точки зрения его личных ощущений). Предрасположенность к стрессовому напряжению можно определить также с помощью различных тестов.

Возникает вопрос - как человеческий организм может противостоять стрессу и управлять им? Рассмотрим возможные реакции организма на стресс и основные способы борьбы со стрессом: - релаксацию; - концентрацию; - ауторегуляцию дыхания. Как человеческий организм реагирует на стресс? Каковы возможные реакции организма человека на

стресс?

1. *Неблагоприятные факторы (стрессоры)*, к которым относится и работа с компьютером вызывают реакцию стресса, т.е. стресс. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к совершенно новой ситуации. Затем наступает выравнивание, или адаптация. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней - это так называемая маладаптация (плохая адаптация). Как следствие этого могут возникнуть различные психические или физические отклонения. Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается, либо возникает довольно часто. Причем частые стрессы способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что, в свою очередь может стать причиной психосоматических заболеваний.

2. *Пассивность*. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей. Две другие реакции активные и подчинены воле человека.

3. *Активная защита от стресса*. Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т.п.).

4. *Активная релаксация (расслабление)*, которая повышает природную адаптацию человеческого организма - как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная. Попытаемся объяснить, что происходит в организме во время стресса. В нормальных условиях в ответ на стресс у человека возникает состояние тревоги, смятения, которое является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему или защитному. Такая подготовка осуществляется в организме всегда, независимо от того, какой будет реакция на стресс - даже тогда, когда не происходит никакого физического действия. Импульс автоматической реакции может быть потенциально небезопасен и приводит организм в состояние высшей готовности. Сердце начинает биться учащенно, повышается кровяное давление, мышцы напрягаются. Вне зависимости от того, серьезна ли опасность (угроза жизни, физическое насилие) или не очень (словесное оскорбление), в организме возникает тревога и в ответ на нее - готовность противостоять.

Автоматическая реакция тревоги состоит из трех последовательных фаз (согласно теории Г. Селье): - импульс - стресс - адаптация. Иными словами, если наступает стресс, то вскоре стрессовое состояние идет на убыль - человек так или иначе успокаивается. Если же адаптация нарушается (или вообще отсутствует), то возможно возникновение некоторых психосоматических заболеваний или расстройств. Следовательно, если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью

этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую из трех фаз стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или (если стрессовая ситуация еще не наступила) ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение. Так что же такое релаксация?

Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко - для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно неперемное условие - мотивация, т.е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию.

Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.

Средства снятия стресса.

Снять отрицательные последствия стресса помогут:

1) разрядка эмоций: если нельзя проявить эмоции сразу, то можно это осуществить после события, в одиночестве. Выразите вслух или письменно (главное - чтобы чувства были облечены в слова) все, что вы хотите или хотели сказать;

2) плач: если хочется плакать - плачьте. Особенно это касается мужчин. В нашей культуре считается, что настоящий мужчина не должен плакать. Эту мысль внушают мальчикам с раннего детства, однако слезы приносят облегчение и снижают боль;

3) теплый душ: теплая вода действует расслабляюще на мышцы, тем самым снимая напряжение. Струи воды способствуют также релаксации (расслаблению) путем легкого массирующего действия;

4) физические упражнения;

5) релаксация через расслабление мышц;

6) переключение с неприятных событий на то, что приносит покой, радость, а иногда и просто позволяет не думать о том, что произошло. Это могут быть ваши увлечения, физическая активность, музыка;

7) дыхательные упражнения;

8) умение жить настоящим моментом, делать упор в ощущениях «на здесь и сейчас», а не проигрывать вновь и вновь прошлые события и ожидать плохого.

Игры и упражнения на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций, возникших при работе с компьютером

«Брыкание»

Участники разбиваются на пары. Один лежит на полу, другой стоит напротив. По команде стоящий наваливается руками на согнутые в коленях ноги лежащего. Лежащий сопротивляется «нападению» и при этом громко кричит: «Нет!» Упражнение длится 2—3 минуты, затем пары меняются ролями.

Предостережение:

1. «Нападающий» давит только руками, а не телом.
2. Защищающийся брыкается только ногами, без помощи рук.

«Жужжа»

«Жужжа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекочут. «Жужжа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

Замечание: взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.

Игры - освобождения, снимают напряженность и отрицательные эмоции:

УПРАЖНЕНИЕ 1. «ВИДЕОКАМЕРА»

Для того чтобы снять остро-эмоциональное напряжение, перед упражнением «Видеокамера» проведите кратковременное занятие на релаксацию (упражнение «Пресс»). Когда Вы почувствуете некоторое успокоение, попробуйте представить историю развития Ваших конфликтных взаимоотношений в виде своеобразного сценария: когда Вы впервые увидели человека, с которым у Вас впоследствии возникли осложнения в отношениях, каково было Ваше первое впечатление. Какие общие дела и занятия Вас с ним объединяли, с какого момента отношения стали портиться, что Вы делали и говорили, что он делал и говорил он и т. п. Представьте также, что все эти ситуации в их реальной последовательности, Вы снимаете на видеокамеру. При этом, следовательно, Вы детально воспроизводите обстановку и условия каждой из этих ситуаций. Других его участников, динамику развития конфликта и его апогей.

Время этого упражнения не ограничено. Вы сами почувствуете, когда начнете «отходить» от конфликтной ситуации и относиться к ней более спокойно.

УПРАЖНЕНИЕ 2. «МОЙ ВРАГ - МОЙ ДРУГ»

Это упражнение поможет Вам принципиально (от отрицательного к

положительному) изменить отношение к человеку, с которым у Вас напряженные взаимоотношения.

Представьте себе своего обидчика. Возьмите лист бумаги и постарайтесь описать его внешний вид, т. е. составить словесный портрет. Старайтесь фиксировать прежде всего симпатичные детали его внешности. Прочитайте то, что написали. Если Вы соскользнули на описание отрицательных внешних данных этого человека, Вы вычеркните их. Затем на втором листе опишите качества характера своего партнера по конфликту. Опирайтесь на то, что в нем хорошего, не разрешайте себе описывать отрицательные свойства его личности. Если все же это произошло, при повторном чтении второй страницы вычеркните их.

На третьем листке опишите взаимодействие с этим человеком, опять таки опираясь на позитивные моменты в его поведении. В связи с этим попробуйте проанализировать свое собственное поведение. Вы почувствуете, как что-то изменилось к лучшему в Вашем отношении к этому человеку, а теперь, на основе Вашего измененного отношения выстройте другую линию Вашего поведения: «Мне надо сделать все по-другому»...

УПРАЖНЕНИЕ 3. «ТЕЛЕПАТИЯ»

Группа участников разбивается на пары. Это можно сделать как на основе симпатий участников, так и на основе выборной системы (например «Считалочка »)

В каждой паре участники садятся лицом друг к другу и договариваются, кто из них будет ведущим, а кто ведомым. Ведущий начинает «передавать» какой-нибудь образ или мысль: он сосредотачивается и в течении 4-5 минут внушает их своему партнеру, принимающему. Задача последнего- понять или почувствовать то, о чем думает ведущий.

Игра имеет несколько ограничений:

- нельзя использовать слова и вспомогательные средства: рисунок, жесты.

После того, как передача образа состоялась, принимающий рассказывает ведущему, что он понял.

УПРАЖНЕНИЕ 4. «ОТГАДАЙ»

Цель игры состоит в отгадывании человека, которого загадала группа. Все участники садятся в круг; по желанию выделяется ведущий. Он выходит из комнаты, а группа в его отсутствии выбирает человека из числа оставшихся в комнате. Когда ведущий заходит в комнату, он начинает спрашивать у каждого участника по отдельности: « с каким, например, животным ассоциируется у Вас этот человек, или с каким временем года, или с каким цветом.

Задача ведущего состоит в том, чтобы отгадать этого человека, причем после того, как он отгадает этого человека, он должен сказать, какая именно характеристика способствовала его выводу и пояснить почему.

УПРАЖНЕНИЕ 5. «ФОТОГРАФИЯ»

Возьмите в руки какую-нибудь фотографию незнакомого человека (знакомого кому-нибудь из членов группы), взгляните в его лицо, обратите

внимание на его одежду, позу, постарайтесь определить род занятий, стиль жизни, придумайте биографию этого человека.

Потом обсудите это в группе.