

«Сколько весит личность?»

(тренинговые упражнения с лидерами школьных детских организаций)

Курс «Я+Ты=МЫ»

Разработчик: Петрович О.В., методист,

руководитель клуба «Я+Ты=МЫ»

В течение всего занятия используется интерактивная доска.

Ведущий: Сегодня мы продолжим взвешивать личность. Только теперь на одной чаше весов будет ваше собственное мнение о себе, а на другой – мнение окружающих.

Ведущий: Есть психологическое наблюдение: человек, заглядывая в зеркало, невольно прихорашивается, подбирается, у него меняется выражение лица – кому же захочется увидеть там хмурое и злое лицо?

Поэтому мы видим свой портрет, нарисованный нами же, который иногда сильно отличается от того, каким вас видят все вокруг. Понимаете, лицо человека, его походка, жесты – выражение его внутреннего состояния. Мы проведем несколько игровых тренингов, в которых ваши слова, действия и жесты получают оценку. И это отношение к вам – такое же зеркало, только незримое. А уж ваша задача: сравнить ее со своей собственной.

Упражнение 1 «Рисунок».

Участникам предлагаются чистые листы бумаги, карандаши. По сигналу ведущего все начинают рисовать любой рисунок. Затем, по сигналу каждый участник передает свой лист соседу справа. Так продолжается до того момента, пока свой лист не вернется к участнику. Нужно ответить на вопросы:

Тот ли рисунок получился, который задумывался? Что этому способствовало? Как вы думаете, рисунок был бы лучше, если бы вы рисовали самостоятельно?

Вывод: Сотрудничество и доброжелательность лучше конкуренции в достижении общей цели.

Упражнение 2 «Обмен ролями».

Кто-то играет самого себя, второй партнер – предложенную роль (это простой диалог). Затем первый рассказывает, какие ощущения он испытал, какую личность перед собой увидел, отметить характерные черты поведения. Затем партнеры меняются, и процедура повторяется.

Ситуативные пары.

- ✓ Сорвавший урок учащийся – директор школы.
- ✓ Отпрашивающийся с урока учащийся – учитель.
- ✓ Девушка с ярким макияжем – завуч.

Участникам выдается памятка «Эффективное общение».

- ✓ Искренне интересуйтесь другими людьми.
- ✓ Чаще улыбайтесь.
- ✓ Никогда не забывайте упомянуть имя собеседника.
- ✓ Умейте выслушать.
- ✓ Активно говорите о том, что интересно окружающим.

Упражнение 3 «Кто я?»

Участники поочередно проходят ролевое упражнение. Каждому предстоит проделать ряд действий, всякий раз в какой-либо роли. Присутствующие должны сказать, в какой именно он был наиболее естественен, был самым собой.

Продекламировать любое четверостишие:

- ✓ с пулеметной очередью (очень быстро),
- ✓ со скоростью улитки (очень медленно),
- ✓ как будто вы напуганы,
- ✓ как робот,
- ✓ как маленький ребенок,
- ✓ как строгий родитель,
- ✓ как император.

Изобразить свое первое появление в незнакомом обществе в роли:

- ✓ младенца, только что научившегося ходить,

- ✓ глубокого старика,
- ✓ бодрого солдата,
- ✓ влюбленного,
- ✓ налогового полицейского.

Вывод: ваше поведение важнее ваших намерений, так как оно является камертоном общения.

Упражнение № 4 «Десять лет спустя».

Предлагается всем представить встречу через 10 лет и заняться воспоминаниями «Какой я был». Работают участники попарно. Один из них записывает на бумаге три главных качества себя как одноклассника, которыми он обладал 10 лет назад. Второй записывает подобные качества в отношении первого. Затем происходит сравнение и обмен заданиями. Важен настрой на доброжелательное отношение к игре.

Упражнение № 5 «Свое место».

Предлагается встать как можно ближе к тому человеку, который, по вашему мнению, больше всего вам симпатизирует. Исход такого «построения» практически непредсказуем, но позволяет завершить игру на эмоциональной ноте.

Ведущий: эти простейшие тренинги показали, что не всегда мы кажемся такими, какими себя ощущаем. Что ж, это умение придет. И хорошо, если ваше умение выглядеть не станет простым лицемерием. Среди людей нельзя фальшивить и играть не свою роль – все это заметят. Учитесь быть собой таким, чтобы не было стыдно за себя настоящего. И тогда ваши внутренние нравственные весы будут в равновесии.