

Тренинг-упражнение «Золотой стул»

Время проведения: 30-40 минут.

Возраст участников: 10-16 лет.

Цели, задачи: повышение уровня самооценки, выявление свойств и качеств личности, привлекающих других; обучение видеть в людях их лучшие качества.

Ход занятия:

Ведущим и участниками разрабатываются правила поведения на занятиях. Правила поведения участники могут установить сами или воспользоваться теми, которые предложит ведущий.

- Искренность
- Высказывание от своего имени
- Правило «здесь и сейчас»
- Уважение говорящего
- Конфиденциальность

Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Участники настраиваются на совместную работу, говорят по кругу комплимент любого содержания.

Цель: преодолеть скованность участников в начале занятия, приобрести навык видеть положительные качества окружающих.

Затем ведущий говорит о том, что у каждого есть какие-то свои положительные качества. И стимулирует запрос на то, чтобы их узнать.

Когда запрос сформировался, выставляется на середину комнаты один стул.

На него может сесть любой, кто хочет о себе узнать. Но другие, кто хочет поделиться своим мнением относительно сидящего на стуле, должны говорить про него только то, что им нравится в сидящем.

В процессе упражнения ведущий дает положительное подкрепление высказывающимся. Когда все (желающие) побывали на стуле, идет обсуждение: Кто узнал о себе что-то новое? Кто нет? Что вы чувствовали, когда говорили? Что вы чувствовали, когда сами сидели на стуле? Что вы со всем этим собираетесь делать?

P.S. Если в коллективе ребята уже достаточно знакомы, можно изменить упражнение. Сначала высказывающий говорит, что ему не нравится в человеке, что мешает их общению, а затем выделяет положительные черты его личности. Таким образом, завершающий этап тренинга (обсуждение) немного меняет форму вопросов.

В завершение следует ритуал «прощание». Участники, сидя в кругу, поизносят в адрес сидящего рядом слова прощания и доброе пожелание. Цель:

улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.