

Гри!

- "Сидячи та стоячи" -

Мета: Створення в групі з початку заняття атмосфери невимушеності і довіри. Визначення учасниками своїх позиційних пріоритетів у спілкуванні. Навчання навичкам емпатичного спілкування.

Необхідний час: 45 хвилин

Інструкція: На першому етапі учасники розподіляються на пари. Один із партнерів стоїть, а другий сидить. Ведучий пропонує вести розмову, перебуваючи у такому положенні. Через декілька хвилин партнери обмінюються місцями, щоб кожний мав змогу подивитись на іншого знизу вгору і згори вниз.

На другому етапі вправи партнери сідають спина до спини і розмовляють у такому положенні. Наприкінці учасники обмінюються своїми відчуттями, які виникли під час виконання вправи, усвідомлюють, в якому положенні їм було легше спілкуватися, а в якому скрутніше розмовляти, в якому положенні вони краще себе відчували і чому.