

Упражнение «Мой взгляд на мои отношения»

Цель – помочь участникам осознать и сформулировать свои сильные стороны в общении с родителями и определить существующие проблемы, которые можно разрешить.

Для выполнения этого упражнения каждому участнику понадобится чистый лист бумаги, карандаш и ластик.

Ведущий предупреждает участников о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому не стоит задавать друг другу никаких вопросов в ходе проведения упражнения. Однако если кто-то захочет поделиться своими мыслями, чувствами или содержанием проделанной работы, он сможет это сделать в конце упражнения.

Ведущий просит каждого из участников нарисовать на листе бумаги себя и родителей своих учеников в виде геометрических фигур. Когда работа будет закончена, ведущий начинает задавать вопросы, которые участники обдумывают самостоятельно, не фиксируя ответ на бумаге. После каждого вопроса психолог дает участникам от 15 до 40 секунд на обдумывание.

Вопросы:

- Посмотрите, пожалуйста, на свой рисунок. Как расположены у вас фигуры: на одном уровне или на разных (кто-то выше, а кто-то ниже), почему? Что значит для вас «выше» или «ниже»? Или, может быть, вы расположены в центре, в окружении других геометрических фигур, почему?
- На каком расстоянии друг от друга расположены геометрические фигуры? Почему?
- Кто расположен правее, а кто левее? Почему? Вкладываете ли вы какой-нибудь личный смысл в понятия «левый» и «правый»? Какой?
- Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько фигуры, изображающие родителей; почему?
- Одинаковыми ли геометрическими фигурами вы изобразили себя и родителей, почему?

- Много ли острых углов в ваших изображениях, почему? Вкладываете ли вы какой-либо личный смысл в понятие «острые углы» и если «да», то какой?
- Если бы я попросила вас нарисовать идеальные взаимоотношения с родителями, то как бы вы изменили свой рисунок, почему? Если бы не изменили совсем, то почему?
- На какие еще размышления наводит вас ваша картинка, почему? Кого бы вы еще хотели изобразить на рисунке, почему?
- Какие свои сильные стороны в общении с родителями вы могли бы ответить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?
- Что бы вам хотелось изменить или улучшить в ваших взаимоотношениях с родителями? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить это?

После того, как участники ответят на последний вопрос, ведущий предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений.

