

## Вправа «Маски в спілкуванні»

Вправа на усвідомлення своїх індивідуальних способів відходу від щирого, відкритого спілкування. Ведучий пропонує учасникам на вибір картки, де задані маски: байдужості; прохолодної ввічливості; зарозумілої неприступності; агресивності («спробуй не виконати моє бажання»); слухняності або догідливості; удаваної доброзичливості або співчуття; простодушно-дивакуватої веселості. Оскільки в групі більш ніж 7 осіб, то 2-га і 6-та картки повторюються. Тепер учасники по черзі повинні продемонструвати свою «маску». Варіант 1

Кожному учаснику слід пригадати або придумати ситуацію, яка до-помогла б зобразити маску і продемонструвати її всім. Варіант 2

Кожен учасник повинен обрати собі партнерів та інсценувати без слів або зі словами ситуацію, відповідну масці. Інсценування закінчується «живою фотографією»: маску потрібно втримувати на обличчі упродовж двох хвилин.

Коментар. Варіант 2 є переважним, оскільки він знижує тривожність і деяку штучність завдання. Після заняття можна дати домашнє завдання: у зошиті для самоаналізу виписати, якими «масками» учасники найчастіше користуються в житті, чим ці «маски» допомагають і чим заважають у спілкуванні.