

# Розкажи мені про мене



6 та 8 жовтня в Центрі відбулися тренінгові заняття «Розкажи мені про мене» з підлітками Києво-Святошинської районної класичної гімназії (8 А, Б та Г класи) – тренер Оксана Слепова. Метою тренінгів було засвоєння прийомів самодіагностики та способів саморозкриття; вироблення активного стилю спілкування; відпрацювання способів передачі та прийому зворотного зв'язку.

У ході заняття підлітки були ознайомлені з основними правилами спілкування («Не лізь у душу, якщо тебе не запросили», «Правило конфіденційності» та ін.); мали змогу пройти тест на самовизначення та почати активну роботу над своїми недоліками. Закінчили заняття вправою «сонечко», під час якої кожен з учасників дізнався, що про нього думає кожен з членів групи. Ця вправа проводиться під керівництвом психолога, який вчить підлітків працювати з думкою інших про себе. Під час зворотного зв'язку підлітки висловили свої враження про те, що вправа була дуже корисною і дала змогу кожному краще зрозуміти себе. Підлітки залишилися дуже задоволеними заняттям і висловили бажання і надалі відвідувати подібні тренінги.

