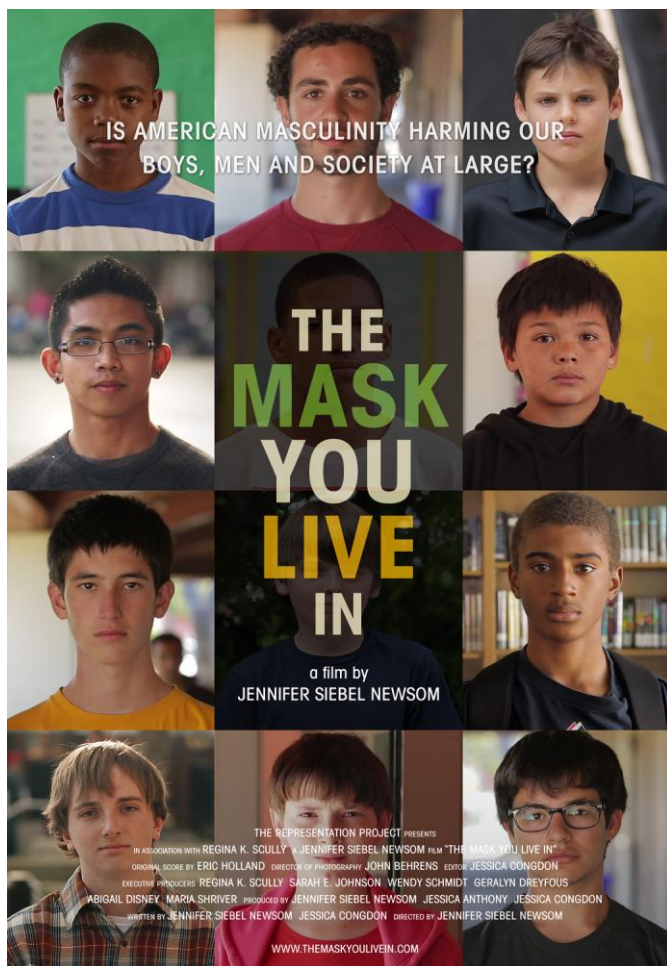




УПРАЖНЕНИЕ: Изследване на личната маска

По документалния филм „Маската, с която живееш“

Цели на обучението

- Да се подобри способността на обучаемите да разбират собствената си „маска“, за да отговарят на обществените очаквания.
- Да разберат по-добре различните идентичности или аспекти на себе си, които представят пред другите.
- Да разпознават обществените и културните норми, които влияят на тях и на други хора да носят маски или да се представят по определен начин.
- Да изследват психологическите причини за носенето на маски, като например защита, социално приемане или конформизъм.
- Да развият способността си да разсъждават върху собственото си поведение, емоции и мисловни модели, свързани с маските, които носят в различни ситуации.
- Да подобрят способността си да предават мислите, емоциите и намеренията си автентично и ефективно с другите.



УПРАЖНЕНИЕ: Изследване на личната маска

В предната част на маската трябва да напишете как ви представя тази маска, какво искате да видят хората, например забавен, грижовен, щастлив човек.

На задната част на маската трябва да напишете какво не позволявате на другите да видят, напр. гняв, страх, уязвимост.

Маските трябва да са анонимни.

Имате 10 минути за тази задача.

Размяна на маските



Смачкайте маската си на топка и я изпратете в произволна посока в стаята. Когато всички маски бъдат намачкани, и разхвърляни изберете една, която е паднала близо до вас, и я прочетете.



... споделете
преживяванията си и
обсъдете емоциите,
които потискате.