

## Команда нашего самоуправления сегодня принимала участие в "упражнениях Джеффа"

### УПРАЖНЕНИЕ ДЖЕФФА.

#### ЗАДАЧИ:

- развитие навыков принятия решения и умения нести ответственность за свой выбор.
- развитие умения отстаивать собственное мнение.
- развитие умения уважать и принимать мнение другого человека, его право на выбор.

Упражнение Джеффа проводится для каждой учебной группы.

Используются вопросы трех типов: 1. Узнать себя, 2. Узнать что-то о других участниках, 3. Ответить на те вопросы, на которые ранее задумываться не приходилось.

Упражнение проводится в два этапа: первый - ответы на вопросы, второй - анализ происходящего.

**ПОДГОТОВКА:** Для ведения упражнения необходимы двое ведущих. Готовятся три плаката с надписями: «ДА» «НЕТ», «НЕ ЗНАЮ». Крайние плакаты вывешиваются по двум концам зала, а средний - в центре. Ведущие располагаются в середине зала. После заданного опроса все участники переходят под тот плакат, который соответствует их ответу. Ведущий спрашивает, кто хотел бы ответить, почему он встал именно под этот плакат. Желаящий поднимает руку. Ведущий кидает ему мяч. Тот, у кого в руках мяч право на ответ.

**ЗАПРЕТ:** участники упражнения не имеют права на кого-либо нападать, критиковать, спорить. Они высказывают только свое мнение.

#### ВОПРОСЫ:

(Данные вопросы помогают человеку лучше понять себя и тех, кто рядом с ним.)

1. Я считаю, что недостатки людей так же естественны, как дождь, и потому отношусь к ним терпимо.
2. Не люблю посещать музеи, так как считаю, что все они одинаковы.
3. Не люблю вести светские беседы.
4. Во всех своих неприятностях прежде всего виню себя.
5. Никогда не скучаю, даже если пребываю в одиночестве.
6. Во всех делах во главу угла ставлю принцип: "Не нарушай естественный ход событий".
7. Считаю, что если человек не может сделать так, чтобы ему было хорошо сейчас, то ему никогда не будет хорошо.
8. Я верю в судьбу.
9. Считаете ли вы, что общество теряет моральный устой?
10. Считаете ли вы, что цель оправдывает средства?
11. Для меня качество важнее, чем количество.
12. Лучше быть умным, чем богатым.
13. Все ли можно купить за деньги?
14. Смогли бы вы помочь другим в ущерб себе?
15. Есть ли у вас самолюбие?
16. Трудно ли вас вывести из себя откровенным хамством?
17. Знаете ли вы себя полностью?
18. Считаете ли вы себя умным?
19. Считаете ли вы, что глупо здоровому человеку думать о смерти?
20. Считаете ли вы, что в большинстве случаев вы правы?
21. Я знаю, для чего я живу.

#### Вопросы к анализу:

1. Было ли тебе интересно, если да, то почему?
2. Как ты думаешь, какую цель преследовали заданные вопросы?
3. Были ли вопросы, над которыми ты раньше не задумывался?
4. Были ли вопросы, над которыми тебе хотелось бы подумать или поговорить подольше?
5. Что чувствовали к тем, кто давал ответ противоположный вашему?
6. Менялось ли при этом ваше мнение?
7. Помогли ли эти вопросы узнать друг друга больше?
8. Открыли ли вы что-нибудь новое для себя и в себе?