

6.1 ПРОЧИТАЙТЕ СТАТЬЮ

Тренировочное упражнение 0 «Конфронтирование»

Дефиниция

Конфронтирование – это нахождение лицом к лицу с кем-то или чем-то без избегания этого.

Цель

На этом упражнении вы узнаете комфортно КОНФРОНТИРОВАТЬ другого человека.

Положение

Вы и другой человек сидите на расстоянии около метра лицом друг к другу с открытыми глазами.



Указания

Вы не разговариваете. Это упражнение выполняется молча. Вы сидите и смотрите на человека напротив вас, ничего не говорите и ничего не делаете. Вы не должны говорить, ёрзать, хихикать, смущаться или становиться сонным. КОМФОРТНО КОНФРОНТИРУЙТЕ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА.

Паттер

Тренер: «Начали» или «Закончили».

Тренер может говорить две фразы. Если студент двигается, никнет, впадает в бессознательность, подёргивается, когда его взгляд начинает блуждать или когда студент делает что-то ещё не так, тренер помогает ему, говоря «Закончили» и устраняя затруднение. Затем он снова говорит «Начали» – и упражнение продолжается. Когда тренер хочет сделать какой-нибудь комментарий, он говорит: «Закончили», – устраняет недочёты в выполнении упражнения, а затем опять говорит «Начали».

Конечный результат

Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не будете способны просто присутствовать и комфортно КОНФРОНТИРОВАТЬ другого человека.