

Методические рекомендации

по организации тренинговых занятий с учащимися с ОВЗ

Участие в тренингах детей с ОВЗ способствует приобретению полезных жизненных навыков, в том числе развитие лидерских и коммуникационных навыков, которые могут быть полезными в последующем их трудоустройстве.

Приобретение собственного опыта является основой процесса познания во время тренинга.

Принцип «равный-равному», по которому построена тренинговая работа, не противопоставляет ведущего аудитории, а наоборот, старается всячески демонстрировать схожесть их интересов. Именно поэтому равное обучение так плотно «срослось» с интерактивным, игровым обучением, волонтерским движением.

Существует ряд психологических закономерностей изменения поведения.

Добровольный отказ от устойчивых привычек, как правило, не происходит сразу, а представляет собой более или менее длительный процесс, на протяжении которого человек проходит несколько этапов. На каждом из этапов человеку, меняющему свое поведение, требуется соответствующая информация и поддержка.

1. Даже не задумывается о том, что привычное поведение может быть опасным. (Необходимо: привлечь внимание, шокировать, привести к осознанию собственного риска).

2. Начинает задумываться. (Необходимо: сообщить конкретную информацию о степени риска, помочь проанализировать «за» и «против» изменения привычного поведения).

3. Готов действовать. (Необходимо: обучить новым навыкам и техникам самоконтроля, поощрять успехи, помочь изменить привычную обстановку, избегать рискованных ситуаций).

4. Действует. (Необходимо: создать систему самоподдержки, взаимоподдержки, профессиональной поддержки).

5. Устойчивый результат. (Необходимо: выработать чувство гордости достигнутым, постоянно ощущать поддержку близкого человека).

В обучении по принципу «равный-равному» используется целый набор интерактивных методик: мозговой штурм, работа в малых группах, разбор конкретных ситуаций, викторины и контрольные опросники и т.д. Другой, широко применяемой и высоко интерактивной методикой является ролевая игра. Хорошая, убедительная ролевая игра - это методика, которая может помочь в достижении нескольких основных целей программы обучения в области здоровья. Она может:

ПРЕДОСТАВИТЬ ИНФОРМАЦИЮ: ролевая игра — это привлекательный способ подачи информации с использованием юмора и жизненной драмы. Она дает возможность преподавателям инсценировать определенные мифы/вымыслы, которые распространяют люди, и показать, как их можно развенчать. Через ролевую игру люди могут изучить проблемы, которые им, может быть, неудобно обсуждать в реальной жизни.

СОЗДАТЬ МОТИВАЦИЮ: используя ролевую игру, можно эффективно инсценировать внешние факторы, с которыми человек сталкивается в реальной жизни, и трудные психосоциальные ситуации, которые иногда являются следствием процесса принятия рискованных решений и поведения высокой степени риска. Ролевая игра может показать трудности, которые возникают, когда надо раскрыть болезненную информацию близким и друзьям. Хорошая ролевая игра увлекает сердца и умы аудитории и может создать у людей мотивацию для изменить отношение к определенным вопросам.

СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ: при хорошем исполнении ролевая игра создает потенциал для формирования навыков ответственного поведения. Она может продемонстрировать, например, как сказать «нет» в определенной ситуации или что нужно сделать, чтобы воспользоваться услугами соответствующих учреждений и организаций.

ОБЕСПЕЧИТЬ СВЯЗЬ С РЕСУРСАМИ: ролевая игра может проинформировать аудиторию об услугах, которые существуют в обществе, или обсудить их особенности, например, доступны ли они молодым людям, уважают ли они их права на конфиденциальность и т.д.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

До осуществления тренинговой работы проводится

1. предварительное анкетирование с целью получения исходной информации об уровне знаний, отношений и навыков (или предполагаемых навыков), которым посвящен данный курс обучения.

2. Организация «*Парковки для вопросов*»: лист ватмана с надписью «*Парковка для вопросов*». Если в ходе тренинга участникам, возникнут вопросы на которые они хотели бы получить ответ они могут записать их на этом листе.

3. **Принятие соглашений работы группы:** нужны специальные правила (соглашения). Правила – это законы группы, по которым она живёт во время всего тренинга. Правила принимаются всей

группой вместе с тренером в самом начале работы. Они нужны для создания такой обстановки, чтобы каждый участник:

- мог открыто высказаться и выражать свои чувства и взгляды;
- не боялся стать объектом насмешки и критики;
- был уверен в том, что всё личное, что обсуждается на занятии, не выйдет за пределы группы;
- получал информацию сам и не мешал получать её другим.

Определение правил работы — это специфика интерактивного тренинга. Пренебрежение этим пунктом вступительной части вызывает большие неприятности. Иногда и времени мало, и группа вроде знакомая, и люди бывалые, натренированные. Ан, нет! Как только вопрос, тема или упражнение затрагивает глубинные эмоции человека, спасти вас могут только правила, совместно выработанные группой в первые минуты вашей работы.

Правило поднятой руки.

Правило конфиденциальности. (Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы - естественное этическое требование)

Безоценочность. (Это важное правило мы часто нарушаем в жизни. Считаем себя в праве осуждать и оценивать чужие поступки, слова, привычки) («Ты – дурак», «Это идиотская мысль», «Только такие, как ты, могут так делать»).

Пунктуальность («0-0»).

Нас в группе совсем немного, и отсутствие даже одного опоздавшего ощутимо окажется на процессе. Поэтому я предлагаю награждение опоздавших участников почётной ролью чтеца, певца или танцора с соответствующими функциональными обязанностями.

Выключенный телефон.

Активность

В группе отсутствует возможность пассивно отсидеться. Большинство задач требует полного включения все. Но даже если в упражнении задействованы не все, не участвующие имеют безусловное право высказываться по завершении упражнения.

Искренность и открытость (не лицемерить и не врать. От искренности группы зависит успешность работы пространства. Раскрытие своего «Я» другому человеку есть признак сильной и здоровой личности.

«Здесь и теперь»

Важны процессы, происходящие в группе прямо сейчас, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли. Этот принцип способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах.

4. Упражнения на знакомство :

Упражнение №1:

Всем участникам раздаётся по листу цветной бумаги, из которой надо сделать человечка. В центре человечка пишем своё имя, на правой руке – лучшее качество, на левой руке – то, что хотели бы улучшить, на правой ноге – мечту, на левой ноге – одно слово, характеризующее настроение. Всё написанное озвучивается.

Упражнение №2 «Брось мяч и назови имя».

Упражнение на сближение (по-английски «ice-breaker» - ломающий лед) — это такое упражнение, которое проводится в самом начале работы с тем, чтобы люди могли почувствовать себя непринужденно в новой ситуации.

5. Введение в тему:

- создавать интерес к теме - использование техники ассоциаций. Для этого на флипчарте записывается ключевое слово по какой-либо из тем, а участники должны сказать, какую ассоциацию это слово вызывает у них. Их ассоциации можно записать на флипчарте, если это удобно.

Принципы работы ведущего:

- нейтральность ведущего;
- добровольность участия сторон;
- конфиденциальность процесса.

Нейтральность ведущего задает базовую основу восстановительного способа разрешения конфликта
Принцип добровольности в равной мере касается как групп (служб), осуществляющих программы, так и самого ведущего. Ведь порой возникает искушение начать уговаривать, «давить» на сторону

Конфиденциальность процесса обеспечивает психологическую безопасность участников

Нейтральность ведущего означает, что ведущий не принимает чью-либо точку зрения, а одинаково уважительно относясь ко всем участникам, помогает им активно участвовать в процессе.

для введения в тему можно использовать Упражнение «30 секунд славы»

Ведущий объясняет, что это упражнение, в котором каждому будет предоставлено 30 секунд выступить перед группой на тему «Здоровье молодого поколения». «В конце этих 30 секунд, даже если вы не закончили мысль, я начну аплодировать, и это будет сигналом к тому, чтобы все тоже начали аплодировать. В течение 30 секунд вы можете говорить, что хотите и как хотите. Однако даже если вы перестанете говорить, мы не начнем хлопать в ладоши до тех пор, пока ваши 30 секунд не истекнут. Каждый в группе должен наблюдать за каждым выступающим с предельным вниманием и интересом, демонстрируя свою увлеченность. Пожалуйста, никоим образом не прерывайте говорящего. Не пытайтесь как-то прийти ему на помощь. Мы должны хлопать в ладоши одинаково громко всем выступающим».

Первому человеку говорят, когда начинать. Через 30 секунд все начинают хлопать в ладоши, несмотря на то, что он или она могут не закончить предложение. **Завершение.**

После того, как каждый выступит в течение 30 секунд, проведите групповое обсуждение, в котором участники расскажут о своем впечатлении от упражнения.

Упражнение «Считалочка» - на внимание

Участники группы встают в круг. Тренер дает инструкцию.

Инструкция: «Сейчас каждый из нас по очереди будет называть числа: 1,2 и так далее. Однако тем, кому выпадет называть число 3, а также тем, чье число делится на 3 (например, 6,9,12 и т.д.), следует молчать. Вместо называния своего числа они должны подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Давайте представим, что нам всем достались эти числа и покажем по моей команде, что надо делать в этом случае. Итак, три-четыре! (Группа прыгает и хлопает). Давайте сначала сделаем пробную попытку до числа 24, а потом начнем игру. Числа будем называть по часовой стрелке, а те ребята, которые ошибутся, выбывают из игры».

Информационный блок «Мозговой штурм»

Время: 10 мин.

Это метод сбора идей, способов решения проблем. Его используют довольно часто, но не всегда корректно. Не всегда то, что именуется мозговым штурмом, на самом деле он и есть.

Существуют основные правила его проведения.

1. Все предложения заносятся на лист.
2. Никакой оценки во время процесса.
3. Все идеи равноправны.
4. Не существует безумных идей.
5. Безумные предложения способствуют генерации вполне нормальных.
6. Необходимо установить время окончания работы.
7. Самые гениальные предложения появляются в последние 10% отведенного на работу времени.

Фасилитатор регулирует процесс проведения, уточняет формулировки, записывает предложения и напоминает правила, так как часто возникает желание обсудить то, что предлагается.

Модификации мозгового штурма — это карточный штурм и групповой штурм.

Карточный штурм — все идеи записываются на отдельных карточках. Как правило, это 3–5 предложений от каждого участника. Затем все вывешивается на доску и можно приступать к процессу группировки. Удобно, если группа не очень большая или очень разнородна.

Групповой штурм — при таком подходе мозговой штурм проходит по группам из 5–7 человек, а затем каждая группа по очереди предлагает одну новую идею. Его лучше использовать, если число участников больше 15, и помещение не позволяет свободно услышать каждого участника.

Метод 6*3*5.

Это тоже метод генерации идей и предложений. Название произошло от следующего:

- 6 участников,
- 3 идеи,
- 5 минут.

Каждый пишет 3 идеи на листе бумаги, затем листы передаются по кругу. На полученном листе нужно дописать 3 новых идеи и передать дальше. Процесс заканчивается, когда новых идей не возникает. Чаще всего для этого достаточно одного круга.

ТРЕНИНГ «ТОЛЕРАНТНОСТЬ»

№ 1 Разминка

Упражнение «Тележка с овощами»

У каждого участника должен быть стул, кроме ведущего. Каждому игроку присваивается название овоща, согласно заранее составленному списку («огурец», «помидор», «тыква», «картошка»), причем, каждый овощ должны представлять как минимум 3 человека. Затем ведущий игры начинает

считалку: «Тележка с овощами ехала-ехала, натолкнулась на камень, и перемешались...» (он называет любые из «имеющихся» овощей, либо их комбинации).

Те участники, которые представляют названные овощи, должны поменяться местами. При этом ведущий тоже должен стремиться занять одно из мест. Тот участник, который останется без места, становится ведущим. Если крикнули: «Тележка с овощами!» - все меняются местами.

Упражнение на сплочение «Ветер дует...»

Задачи: повысить энергетический уровень группы.

Дополнительные материалы: стулья, стоящие по кругу.

Время: 5 мин.

Процесс.

Стульев должно быть на один меньше, чем участников.

Предостережение:

Эта игра может быть травматичной, если участники слишком увлекутся соревновательным моментом. Проследите за тем, чтобы никто не пострадал. Ведущий встает в центре круга. Его задача - сесть на свободный стул. Для этого он продолжает фразу: «Холодный ветер дует для всех, кто...», называя какой-либо признак, который относится и к нему тоже. Например, если игрок в центре в черных туфлях, он может сказать: «Холодный ветер дует для всех, кто в черных туфлях». Все, для кого этот факт справедлив, — в данном случае все люди в черных туфлях — должны немедленно встать и быстро найти себе место, оставленное кем-то еще. Нельзя садиться обратно на свой собственный стул, и на стул, который непосредственно рядом. Таким образом все пересаживаются на новые места, и ведущий занимает какое-либо место. Можно сказать: «Ураган», тогда пересаживаются все. Оставшийся в центре человек говорит свою фразу, начинающуюся словами «Ветер дует на тех, кто...» и игра продолжается.

Объясните, что выбор конца предложения не должен быть обязательно привязан к какой-то физической вещи. Например, участники могут включать отношения к вещам или жизненный опыт. Игра заканчивается, когда тренер (или группа) захочет завершить ее.

Упражнение «Чем мы похожи»

Процедура проведения. Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например:

«Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы, одного роста и т. д.). Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

№ 2 Упражнение «Черты толерантной личности».

Цели:

- ознакомить участников с основными чертами толерантной личности;
- дать возможность участникам оценить степень своей толерантности.

Ход выполнения: Участники получают бланки опросника. Тренер объясняет, что 15 характеристик, перечисленных в опроснике, свойственны толерантной личности.

Инструкция: Сначала в колонке А поставьте:

- «+» напротив тех трех черт, которые, по Вашему мнению, у Вас наиболее выражены;
- «0» напротив тех трех черт, которые у Вас наименее выражены.
- Затем в колонке В поставьте: «+» напротив тех трех черт, которые на Ваш взгляд, наиболее характерны для толерантной личности.

Этот бланк останется у Вас и о результатах никто не узнает, поэтому Вы можете отвечать честно, ни на кого не оглядываясь.

На заполнение опросника дается 3 — 5 минут.

Затем ведущий заполняет заранее подготовленный бланк опросника, прикрепленный на доску. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в колонке В первое качество. Число ответивших подсчитывается и заносится в колонку бланка. Таким же образом подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются ядром толерантной личности (с точки зрения данной группы).

Участники получают возможность:

1. Сравнить представление о толерантной личности каждого из членов группы с общегрупповым представлением.

2. Сравнить представление о себе (в колонке «А») с портретом толерантной личности, созданным группой (в колонке «Б»).

	Колонка А		Колонка В
1		1	
2		2	
3		3	

Черты толерантной личности

1. Расположенность к другим
2. Снисходительность
3. Терпение
4. Чувство юмора
5. Чуткость
6. Доверие
7. Альтруизм
8. Терпимость к различиям
9. Умение владеть собой
10. Доброжелательность
11. Умение не осуждать других
12. Гуманизм
13. Умение слушать
14. Любознательность
15. Способность к сопереживанию

№ 3 Упражнение «Читаем стихи».

Цели:

- ознакомить участников с основными чертами толерантной личности;
- дать возможность участникам оценить степень своего уважения и внимания к словам и действиям окружающих людей.

Ход выполнения: 4 участника читают четверостишие стихотворения одновременно.

Вывод: важно с уважением относиться к точке зрения другого, услышать другого можно только если у собеседника есть возможность ее высказать. Развивать умение слушать и слышать других.

№4 Упражнение «Мир различий».(картина)

Цель:

- на практике осознать преимущества разнообразия в обществе;
- улучшить процессы коммуникации в группе.

Потребуется набор синих фломастеров, набор красных фломастеров, набор зеленых, и т.д. (4 - 8 цветов) и маленькие наклейки таких же цветов. При этом наклеек каждого цвета - разное количество. Один из цветов должен быть представлен только одной наклейкой.

Ход работы.

Нужно наклеить на каждого участника одну из наклеек. Выбор цветов должен быть случайным. Участникам нужно без слов собраться в группы по цветам. Каждой группе раздаются фломастеры ее цвета и листы бумаги. При этом каждый участник получает собственный карандаш, который он не имеет права никому отдавать. Группы получают разные задания (например, нарисовать праздник, время года, эмблему толерантности и т.д.). Задание - конкурсное, и победившая группа получит приз. Группам нужно небольшое время на выполнение задания.

Во время первой части занятия очень важно создать ощущение жесткого соревнования между группами, чувство соперничества и конкуренции, которое участникам придется преодолеть потом.

Жюри должно быть избрано заранее. Условия их работы обговорите с ними так, чтобы остальные участники их не слышали.

Нужно позволить группам представить свое название, лозунг и картину. Жюри смотрит выступления всех команд и ставит всем группам одинаково низкий балл. Тренер объявляет, что приз не получает никто. Затем у участников спрашивают мнение о причинах таких результатов. Когда группа приходит к мнению, что все дело в том, что рисунки одного цвета, тренер дает дополнительное время, чтобы они могли что-нибудь придумать. Можно незаметно направлять участников к принятию решения об объединении. Когда участники, наконец, образуют группу разных цветов, нужно дать им еще бумагу,

чтобы они могли выполнить задание, используя все имеющиеся у участников цвета. Нужно предложить каждому участнику сделать вклад в рисунок, независимо от того, насколько хорошо он рисует.

Обсуждение.

Часть 1:

- трудно ли было найти людей своего цвета?
- что чувствовали члены самой многочисленной группы?
- что чувствовали все остальные, когда нашли "своих"?
- что чувствовал участник, который остался один?
- что участники чувствовали в отношении других команд? Хотелось ли им победить, доказать, что они лучше, и т.д.?
- что они почувствовали, когда все получили одинаково низкий балл?
- трудно ли было договориться и начать рисовать вместе?
- получилась ли совместная картина лучше, чем те, которые были нарисованы одним цветом?

Тренер приводит пример "красных", "зеленых" и "синих" в обычной жизни.

Разные люди могут приносить различную пользу обществу.

№5 упражнение Игра «Козы и волки»

Цели:

- исследовать причины, по которым люди вызывают или не вызывают доверие;
- изучить ощущения группы и чужака.

Материалы: карточки по количеству участников группы. На части из них написано слово "козленок". На 2х- 3х написано "коза". На 2х -3х - "волк".

Ход выполнения:

Участники по жребию вытягивают карточки, которые определяют их роль в игре. Карточки с ролью «козы» или «волка» показывать нельзя. Тренер напоминает участникам сказку про семерых козлят.

Правила игры:

В одном углу комнаты в тесный круг садятся "козлята" - это "домик". Остальные участники отходят в другой конец комнаты. Каждый из них по очереди подходит к домику, и старается убедить козлят, что он - коза. Цель козлят - решить, пускать или не пускать претендента в домик. Если они впустят волка, он съедает одного козленка (участник выбывает из игры), если прогонят настоящую козу - один козленок умирает от голода (мама не принесла молока). Цель козлят - остаться в живых. Цель коз и волков - попасть в домик.

Обсуждение:

- что чувствовали козлята?
- на чем они основывались, когда принимали решение?
- почему иногда они ошибались?
- часто ли наши впечатления о людях бывают ошибочными?
- что чувствовали козы, когда их принимали за волков?
- как они пытались убедить козлят?
- бывает ли, что, не пустив кого-то в группу, группа что-то теряет?
- приятно ли было волкам быть волками?
- случается ли в жизни, что кто-то оказывается "волком" против своей воли?

№6 Упражнение «Ярлыки» (в вагоне)

Цели:

- показать, как себя чувствует человек, являющийся объектом стереотипов и предрассудков;
- дать возможность научиться оказывать поддержку человеку, чувствуя себя униженным.

Участники становятся в круг. На спины участникам расклеиваются ярлыки с нейтральными либо сомнительными обозначениями участника. Список негатива:

Российский экспресс:

- Цыганка
- Скинхед
- Молодой человек, больной СПИДОМ
- Неаккуратно одетая женщина с маленьким ребенком
- Кавказец-мусульманин
- Человек из деревни с большим мешком
- Африканский студент

- Подросток, похожий на наркомана
- Бывший заключенный
- Таджик в национальной одежде
- Милиционер
- Инвалид со складной коляской
- Китаец, который ест странно пахнущую еду
- Человек, говорящий на непонятном языке.

Всем участникам предлагается расселиться в гостинице по три человека (найти себе двух партнеров).

Ориентировочные вопросы к обсуждению:

- трудно ли было найти партнеров?
 - каковы причины желания поселиться с человеком в одном номере (почему вы выбрали именно этих партнеров?)
 - каковы причины нежелания поселиться с человеком в одном номере? Когда нами руководит страх, когда - брезгливость, когда - неприязнь? Насколько они в каждом случае обоснованы?
 - можем ли мы что-то сделать с нашими чувствами в таких случаях? А нужно ли с ними что-то делать?
 - может ли кто-нибудь не захотеть поселиться с вами? А если дело происходит в другой стране?
 - как мы поступаем, когда оказываемся в одном номере с нежелательным человеком?
- Случались ли ситуации, когда вы (или кто-то при вас) вели себя плохо с людьми, которые вам не нравятся?

- виноваты ли те, кто нам не нравится?
- что они почувствуют, если увидят наше недовольство?
- как лучше всего поступать в таких случаях

Список пассажиров российского экспресса:

- Цыганка
- Скинхед
- Молодой человек, больной СПИДОМ
- Неаккуратно одетая женщина с маленьким ребенком
- Кавказец-мусульманин
- Человек из деревни с большим мешком
- Африканский студент
- Подросток, похожий на наркомана
- Бывший заключенный
- Таджик в национальной одежде
- Милиционер
- Инвалид со складной коляской
- Китаец, который ест странно пахнущую еду
- Человек, говорящий на непонятном языке.

Упражнение «Эмблема толерантности».

Цели:

- продолжение работы с определениями толерантности;
- развитие фантазии, экспрессивных способов самовыражения.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: бумага, цветные карандаши или фломастеры, ножницы, скотч.

Процедура проведения. На предыдущем этапе участники выработали собственные определения толерантности и ознакомились с уже существующими. Ведущий отмечает, что обсуждение проходило на интеллектуальном, абстрактном уровне. Следующее упражнение позволит подойти к этому понятию с другой стороны — участникам предстоит создать эмблему толерантности.

Каждый попытается самостоятельно нарисовать такую эмблему, которая могла бы печататься на суперобложках, политических документах, национальных флагах. Процесс рисования занимает 5—7 мин. После завершения работы участники рассматривают рисунки друг друга (для этого можно ходить по комнате). После ознакомления с результатами творчества других участники должны разбиться на подгруппы на основе сходства между рисунками. Важно, чтобы каждый участник самостоятельно принял решение о присоединении к той или иной группе. Каждая из образовавшихся подгрупп должна объяснить,

что общего в их рисунках, и выдвинуть лозунг, который отражал бы сущность их эмблем (обсуждение — 3—5 мин.). Заключительный этап упражнения — презентация эмблем каждой подгруппы.

Упражнение «Волшебная лавка»

Цель: дать участникам возможность выяснить, каких качеств им не хватает для того, чтобы считаться подлинно толерантными людьми.

Необходимое время: 20 минут

Процедура проведения.

Попросите участников группы представить, что существует лавка, в которой есть весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, терпимость к различиям, умение владеть собой, доброжелательность, склонность не осуждать других, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию. Напомним, что с этими качествами группа работала в предыдущем упражнении и бланк с их перечнем все еще висит на доске.

Ведущий выступает в роли продавца, который обменивает одни качества на какие-нибудь другие. Вызывается один из участников. Он может приобрести одну или несколько «вещей», которых у него нет. (Это те качества, которые, по мнению группы, важны для толерантной личности, но отмечены «О» в колонке А опросника этого участника, т.е. слабо выражены у него.) Например, покупатель просит у продавца «терпения». Продавец выясняет, сколько ему нужно «терпения», зачем оно ему, в каких случаях он хочет быть «терпеливым». В качестве платы продавец просит у покупателя что-то взамен, например, тот может расплатиться «чувством юмора», которого у него с избытком.

Рефлексия занятия

- Какие качества присущи толерантной личности?
- Какие качества характерны для интолерантной личности?
- Каковы, на ваш взгляд, условия, необходимые для формирования толерантной личности?

Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на «черный день»

Цель:

- развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе;
- развитие способности к самоанализу.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: бланки с табличками для каждого участника.

Подготовка. Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Ведущий предлагает участникам проделать подобную работу.

Участникам раздаются бланки с таблицами, в которых они должны самостоятельно заполнить следующие графы.

«Мои лучшие черты»: в эту колонку участники должны записать черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону.

«Мои способности и таланты»: сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек может гордиться.

«Мои достижения»: в этой графе записываются достижения участника в любой области.

Ведущий на свое усмотрение (в зависимости от уровня доверия в группе) предлагает членам группы зачитать свои памятки.

Заполненные памятки остаются у участников.

№7 Упражнение «Карамбия»

Цели:

— предоставить подросткам возможность понять и почувствовать, каковы причины и следствия межкультурного непонимания;

— помочь осознать, что успешное общение с представителями другой культуры невозможно без знания ее норм и правил.

Процедура проведения.

1. Из числа участников выберите двух-трех членов группы, которые будут в этой игре выполнять роль «посланников». Не заостряя на этом внимания, ведущий должен так подобрать посланников, чтобы они различались между собой по значимым внешним признакам: например, мальчиков и девочек. «Посланники» удаляются в другую комнату. Там они получают инструкцию и на ее основе готовят вопросы для группы (время на подготовку — 10 минут). Каждый «посланник» готовит свой перечень вопросов самостоятельно.

2. Пока посланники выполняют задание, дайте всей группе следующую инструкцию:

Мы — карамбийцы, представители страны Карамбия, имеющей богатое историческое прошлое, огромную территорию и неисчерпаемые природные ресурсы. К нам едут посланники из другой страны, чтобы узнать поближе нас и нашу культуру. Мы должны следовать трем правилам, которые действуют в нашей стране:

- Мы можем говорить только с человеком того же пола, что и мы сами (включая посланников).
- В нашем словаре всего два слова — «да» и «нет».
- Наш ответ на вопрос зависит от того, улыбается тот, кто нас спрашивает, или нет. Если человек улыбается, мы отвечаем «да», если не улыбается, отвечаем «нет».

3. Ведущий должен убедиться в том, что участники усвоили правила.

4. Начните игру, когда «посланники» готовы. Приглашайте их по одному, так, чтобы другие посланники не знали, какие вопросы задают его коллеги.

5. После опроса каждый из посланников представляет свой отчет о культуре Карамбии и ее жителях.

Обсуждение и анализ: после того как эксперты завершат свои отчеты, предложите группе дискуссию, выбрав некоторые из следующих вопросов (можно записать их на доске):

• Как карамбийцы приняли посланников: были ли они доброжелательны, дружелюбны, ориентированы на взаимодействие?

- Заметили ли посланники какие-нибудь особенности поведения и общения у карамбийцев?
- Какие чувства испытывали посланники во время контакта с карамбийцами?
- Были ли в вашей жизни ситуации, в которых вы испытывали сходные чувства? Попросите желающих рассказать об этом.
- Что могут карамбийцы сказать про поведение посланников?
- Как вы объясните возникавшие случаи непонимания?
- Что полезного дала вам эта игра?

После обсуждения вопросов «карамбийцы» могут рассказать посланникам о правилах поведения и общения, принятых в их культуре.

В процессе обсуждения отметьте следующие ключевые моменты:

- Представители разных культур часто объясняют одно и то же поведение по-разному.
- Человек использует для оценки другой культуры ценности, ожидания и способы поведения, выработанные в собственной культуре, и действует в соответствии с ними.
- Человек, попадая в другую культуру, часто не имеет практически никакой информации о ней, тем не менее, видит ее особенности в негативном свете.
- Погружение в другую культуру часто вызывает у человека страх, одиночество и неуверенность.
- Непонимание причин поведения представителей другой культуры порождает противодействие, раздражительность, агрессивность.

- Люди часто думают, что их язык лучше других, и тот, кто говорит на их языке, умнее.
- Одной из наилучших стратегий для понимания другой культуры является установление близкой дружбы с человеком из этой культуры, который может стать проводником и защитником

Рефлексия занятия Какое влияние оказывают стереотипы на поведение человека? Какие чувства могут возникать у людей, испытывающих на себе нетерпимое отношение со стороны окружающих?

ИТОГ

Упражнение «Цвет моего настроения».

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с цветом настроения: «Если бы мое настроение было цветом, то это был бы ...синий».

Это упражнение позволяет (согласно цветовой гамме Люшера) определить реальное эмоциональное состояние участника, даже если он по каким-то причинам стремится его скрыть или не знает, как выразить словами свои ощущения. Если участник выбирает черный, коричневый, серый или белый цвет, либо их оттенки (дымчатый и т.д.) это свидетельствует о эмоционально-психологическом неблагополучии. На этого участника в течение дня следует обратить особое внимание.

КОНЕЦ ТРЕНИНГА

Дополнительный методический материал(можно использовать при замене отдельных упражнений тренинга) :

Упражнение «Поэма о толерантности».

Цель: обобщение полученного опыта, обратная связь о тренинге.

Необходимое время: 7 минут

Процедура проведения. Первый вариант. Все участники получают по листу бумаги и фломастеру. Каждый участник пишет на своем листе короткую строчку, с которой будет начинаться поэма (например: «толерантность — это уважение и уверенность в том, что ты будешь понят», «это — возможность найти друзей», «таким когда-нибудь станет наш мир», «толерантность — это непросто!» и т.д.). Ведущий собирает у участников их листочки и зачитывает их один за другим как поэму.

Второй вариант. Каждый участник пишет свою строчку, потом передает листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжаящую поэму и т.д. После того, как каждый напишет по одной строчке на листе, законченная поэма возвращается ведущему.

Поэму можно размножить и раздать всем участникам тренинга. В завершение устраивается чаепитие

Упражнение «Нобелевская премия»

Цель: повышение социальной компетентности подростков, переживание ситуации «ответственности перед человечеством», работа с мечтами и фантазиями о будущем.

Необходимое время: 30 мин.

Материалы: бумага, письменные принадлежности карандаши, фломастеры, маркеры, скотч, кнопки пластилин.

Подготовка: написать на доске или ватмане пункты нобелевского выступления.

Процедура проведения. Ведущий рассказывает участникам о Нобелевской премии (Приложение 4.2), а затем предлагает игровую ситуацию:

Никто не знает, какие сюрпризы преподносит нам жизнь. Перенесемся в будущее. Представьте себе, что вы – известный ученый, писатель или общественный деятель. Нобелевский комитет принял решение о присуждении вам почетной премии. Торжественное вручение премии предполагает ответное выступление лауреатов – это является давней традицией. Через некоторое время желающие получают возможность выступить на церемонии вручения премии с ответной речью. Выберите номинацию, по которой вы хотели бы получить премию, и подготовьте выступление. Можно использовать следующую схему.

1. Опишите сделанное открытие, научные достижения или литературное произведение.
2. Объясните, почему ваш вклад в науку, литературу или дело мира получил такую высокую оценку.
3. Выразите словами благодарности тем, кто помог вам добиться подобного результата в работе.
4. Расскажите о своих планах на будущее.

В процессе работы могут быть использованы карандаши, фломастеры, пластилин и т.п. Время на подготовку 10 мин.

Речь каждого лауреата вознаграждается аплодисментами. После выступления участники группы задают свои вопросы лауреату.

Рефлексия занятия

- Как отношение к самому себе влияет на отношение к другим людям?
- Легко ли обнаружить в себе какие-нибудь положительные черты, способности и похвалить себя?

Притча «Всё в твоих руках!».

Время: 5 мин.

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

- Всё в твоих руках.

Вывод: в вашей жизни тоже всё в ваших руках. Вы – личность, вы – уникальны, вы сами решаете, что будет в вашей жизни сегодня, а что завтра. Если вы хотите сами принимать решения в вашей жизни, то вы сами и должны помнить о последствиях, к которым оно может привести.

Упражнение «Ценности».

Время: 10 мин.

Участникам игры предлагается написать на 5 листочках бумаги 5 ценностей: (1.любимое блюдо; 2.любимое занятие, увлечение; 3.близкий человек; 4.любимый друг; 5. принцип по жизни.) Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листке. Ведущий предлагает представить себе: Представьте себе: у вас в жизни все неплохо складывается, у вас есть друзья, близкие люди, с которыми вы делитесь и плохим и хорошим. У вас есть любимое занятие – вы занимаетесь спортом и достигли неплохих результатов? А может вы поете и танцуете, а может просто любите слушать любимую музыку и бывать на природе? Может быть учеба, а может быть работа, что вы написали сейчас на этих листочках бумаги? Что дорого вам в жизни? Это ваши ценности, ценности вашей жизни! Они дороги вам, с ними ваша жизнь имеет смысл, радость, пользу. Вы - счастливый человек! Вы можете быть свободным, любимым и любить сами! С ними ваша жизнь наполнена и то, что вы сейчас держите в своих руках, может быть для вас самое важное на земле.

Но вдруг в вашей жизни случается что-то страшное. Это требует от вас отказаться от какой-либо ценности в вашей жизни. Отдайте мне любую ценность, которой меньше всего дорожите. Как вы себя чувствуете после потери этой ценности?

Вроде бы все в принципе осталось прежним, и вы, может быть, даже не обратили внимания на то, что этой ценности в вашей жизни больше нет. Но ситуация повторяется, и вы снова должны выбрать от какой ценности вам придется отказаться. Отдайте ее мне. Что вы сейчас чувствуете?

Но ситуация стала не управляемой, теперь не вы решаете какую ценность вы можете отдать, а ситуация решает за вас. Я сама забираю то ценность, которую захочу. В вашей жизни ее больше нет.

Наконец болезнь становится настолько глубока, что вы не можете ее контролировать. Зависимость контролирует вами. Она не спрашивает вас, она заменяет вас. И уже без вашего согласия забирает все остальное, что было для вас ценным.

Обсуждение: как вы себя чувствуете?

Нет, вы по-прежнему, счастливый человек, ничто не заменит настоящее в вашей жизни.

Мозговой штурм «Барьеры в общении»

Теоретическая информация

ПОМЕХИ В ОБЩЕНИИ

Оскорбительные замечания

КРИТИКА - вызывает чувство вины, снижает самооценку.

«Ты все испортил!»

«Вечно ты...»

«Ты как ребенок!»

САРКАЗМ – усиливает чувство возмущения и разочарования

«Не представляю себе, как это ты можешь быть не прав!»

ВЫНЕСЕНИЕ СУЖДЕНИЯ – отталкивает и пугает, повышает гнев или подрывает доверие

«Ты просто переутомился»

«На самом деле, ты так не думаешь»

«Это просто такой период»

«Тебе просто не нравятся такие как я!»

Псевдоподдержка

ВОСХВАЛЕНИЕ - предполагает возможность выносить суждение, усиливает суждение, занижает ценность отношений

«Это отличная работа»

«Ты отлично справляешься»

ОБНАДЕЖИВАНИЕ - отсутствие симпатии, излишний оптимизм

«Все будет в порядке»

«Я уверен, все не так плохо»

УТВЕРЖДЕНИЯ «Я ТОЖЕ» - отводит внимание от говорящего.

«У меня была та же проблема, когда это со мной приключилось...»

Решения

ПРИКАЗЫ – побуждают защищаться

«Ты должен...»

«Старайся лучше»

«Вставай»

УГРОЗЫ - вызывают защитную реакцию

«Если ты это сделаешь, то пожалеешь»

«Ты бы лучше...»

НАСТАВЛЕНИЯ / ПОУЧЕНИЯ – вызывают чувство вины

«Тебе действительно нужно...»

«Каждый учитель знает, что...»

НОТАЦИИ – повышает защитную реакцию

«Через какое-то время ты сам поймешь...»

«Факты таковы, что...»

СОВЕТЫ – могут вызвать зависимость или ответы в форме «да, но...»

«Прежде всего, тебе необходимо сделать...»

«Почему бы тебе...»

Отговорки

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ – показывает неуважение.

«Я не могу сейчас это обсуждать»

ПОИСК ФАКТОВ – игнорирует чувства и говорит о недоверии

«Что ты сделал в первую очередь?»

«Ты уверен?»

Упражнение «Параолимпийские игры»

Цель работы – проведение командных соревнований «Параолимпийские игры» в условиях ограничения физических возможностей команд с целью демонстрации дискриминации в отношении лиц с инвалидностью.

Материалы: листы формата А4, фломастеры-маркеры, скотч, набор карандашей, листы ватмана, секундомер.

Ход выполнения:



Тренер делит группу на 4 команды: «здоровых», «слепых», «безруких» и «безногих».

Команда «здоровых» выполняет упражнение без каких-либо ограничений. Команда «слепых» выполняет все задания только с закрытыми глазами. Команды «безруких» выполняет задания, не используя руки, а команда «безногих» - сидя на стульях (не используя ноги).

Все команды по очереди выполняют задания (под секундомер). Результаты записываются на флипчарте. Выигрывает команда, потратившая меньше всего времени на выполнение всех заданий в сумме.

Задания для соревнований:

1. Тренер раскладывает на полу листы бумаги формата А4 в виде дорожки и прикрепляет их скотчем к полу. Нужно как можно быстрее всей командой преодолеть дорожку, наступая на каждый лист дорожки.

2. Тренер на одном листе ватмана на полу раскладывает набор карандашей. На другом конце комнаты кладет другой лист ватмана. Нужно как можно быстрее переложить карандаши с одного ватмана на другой.

3. На флипчарте изображена фигурка человека. Нужно как можно быстрее и без ошибок нарисовать такую же (вызывается по 1 участнику от каждой команды).

4. Тренер демонстрирует три хлопка в прыжке. Необходимо повторить всей командой действия тренера.

Лист для контроля результатов:

	1 конкурс	2 конкурс	3 конкурс	4 конкурс	Итоги
Здоровые					
Слепые					
Безрукие					
Безногие					

При подведении итогов команда здоровых практически всегда выигрывает. При этом тренер хвалит победившую команду и ругает проигравших. Чаще всего, четвертое место занимают «безногие».

Обсуждение:

- что испытывали команды «слепых», «безногих», «безруких», когда столкнулись с заведомо дискриминационными условиями выполнения конкурсных заданий?

- какие чувства испытывали по отношению к «здоровым»?

- почему «здоровые» не помогли другим командам?

- возникало ли желание помочь представителям других команд?
- каковы, на ваш взгляд, цели этого упражнения (на что оно направлено)?

Упражнение «Пирог».

Предложите участникам подумать над тем, из каких важных частей состоит их жизнь. Например, учеба, хобби, добровольческая деятельность, друзья, семья и др. Попросите каждого индивидуально разделить «пирог жизни» пропорционально тому, какая часть какую пропорцию занимает. Дайте 5-7 минут на индивидуальную работу, затем объедините в группы по 4-5 человек, чтобы участники могли пояснить друг другу свои изображения (5-7 минут).

После обсуждения в подгруппах дайте возможность желающим выступить перед всей группой (2-3 человека). Перед выполнением этого упражнения на листе ватмана покажите деление «пирога» на примере своей жизни. Если упражнение выполняется на отдельных листах, то можно все рисунки разместить на стенах.

Вывод: наша жизнь состоит из разных частей, количество и соотношение этих частей разное для каждого человека.

Упражнение «Карьера», «судьба» и «успех».

Предложите участникам поразмыслить над словами «карьера», «судьба», «успех».

Разделите участников на три группы, каждой группе выдайте лист бумаги и маркеры двух-трех цветов. 1-й группе предложите поработать с понятием «судьба», 2-ой – «карьера», 3-ей – «успех».

Группы должны рассмотреть данные понятия по двум направлениям:

1. Что это такое?
2. Из чего это складывается?

Дайте на работу в группах 10 минут. Затем каждая подгруппа представляет результаты работы, остальные делают дополнения.

Представление работы идет в таком порядке – «судьба», «карьера», «успех».

Ниже дана информация для тренера для работы по этим понятиям. Помните, что на эти вопросы нет правильных или неправильных ответов, есть мнение личности, которое надо уважать.

Предложите каждому участнику индивидуально подумать над следующими вопросами по понятию «успех» (5-7 минут):

В чем для меня заключается Успех в жизни?	Что у меня есть, чтобы быть успешным?	Что мне еще необходимо для этого?

После индивидуальной работы предложите желающим представить свои размышления, обсудите в группе.

Вопросы тренера:

1. В чем для меня заключается Успех в жизни? (Это какое-либо достижение, правильный путь, счастье, успешная карьера?)
2. Что у меня есть, чтобы быть успешным? (Есть ли цель, желание ее достичь, необходимые знания, умения, помощь друзей, родных, сила воли?)
3. Что мне еще необходимо для этого? (Какие знания, опыт, личные качества дополнительно нужно?)

Упражнение «Ролевая игра «отказ».

Время: 10 мин.

Задачи:

- помочь молодым людям развить уверенность в своей позиции;
- помочь участникам найти способ справиться с давлением со стороны сверстников.

Материалы не требуются.

Процесс

Попросите всех участников вспомнить какой-нибудь случай, когда, кто-то из их ровесников попросил их сделать что-то, что они не хотели. Выберите несколько ситуаций, например:

1. Друг спросил, не может ли он/она воспользоваться вашим абсолютно новым скутером для дальней поездки по плохой дороге.
2. Друг предложил вам попробовать сигарету или косяк.
3. Друг подговорил вас украсть что-то в супермаркете.

Попросите двух добровольцев разыграть ролевую игру на основе одной из этих ситуаций.

Обсудите то, как участник ролевой игры сказал: «Нет». Спросите, что чувствовали актеры, отказываясь сделать то, о чем их просили. Было ли это легко? Во время обсуждения обратите внимание

участников на то, что отказывать, в особенности другу, нелегко. Как правило, человек чувствует смятение или испытывает чувство дискомфорта, когда другие оказывают давление на них. Но вы можете узнать о разных способах отказаться делать что-то, что вы не хотите делать, оставаясь при этом верным самому себе и тем вещам, в которые вы верите.

Ролевая игра «Сделай шаг вперед»

Цели:

- Обратить внимание на неравенство возможностей в обществе.
- Вызвать понимание возможных индивидуальных последствий принадлежности к каким-либо социальным меньшинствам или культурным группам.

Необходимо создать успокаивающую атмосферу, включив спокойную, негромкую музыку.

Тренер может просто попросить всех соблюдать тишину. Всем участникам раздаются произвольно выбранные ролевые карточки, с просьбой не показывать их другим.

Тренер приглашает всех занять места (желательно, сесть на полу) и прочитать свои роли. Затем просит участников начать вживаться в свои роли.

Чтобы помочь им в этом, зачитываются некоторые из следующих вопросов, делая после каждого паузу, чтобы у них было время подумать и образно представить себя и свою жизнь.

Вопросы:

- Как прошло ваше детство? В каком вы жили доме? В какие игры играли? Чем занимались ваши родители?
- Что представляет собой ваша повседневная жизнь сегодня? Каково ваше социальное окружение? Что вы делаете по утрам, во второй половине дня, вечерами?
- Какой образ жизни вы ведете? Где вы живете? Сколько зарабатываете в месяц? Чем занимаетесь в свободное время? Как проводите отпуск?
- Что вас волнует и чего вы опасаетесь?

Нужно попросить всех участников сохранять полную тишину и выстроиться в ряд (как на линии старта). Тренер сообщает участникам, что собирается зачитать список «Ситуации и события». Всякий раз, когда кто-то из участников может утвердительно ответить на зачитанное высказывание, он делает шаг вперед. Остальные остаются на своих местах без движения.

Зачитывается по одной ситуации. После каждой делается пауза, давая людям время сделать шаг вперед и посмотреть на свою позицию по отношению к остальным. В конце нужно попросить всех запомнить свое итоговое положение.

Ролевые карточки:

Вы – безработная мать-одиночка	Вы – председатель молодежной политической организации, ассоциированной с партией, которая в данное время находится у власти.
Вы – дочь директора местного банка, изучаете экономику в университете	Вы – сын иммигранта-китайца, владеющего процветающим предприятием быстрого питания.
Вы – девушка-мусульманка арабского происхождения, живущая вместе с глубоко верующими родителями.	Вы – сын (дочь) посла США в стране, где вы сейчас проживаете.
Вы – солдат срочной службы, выполняющий свой воинский долг.	Вы – владелец преуспевающей импортно-экспортной фирмы.
Вы – молодой инвалид, передвигающийся только в коляске.	Вы – пенсионер, в прошлом рабочий обувной фабрики.
Вы – 17-летняя цыганка, не окончившая даже начальную школу.	Вы – молодой художник-наркоман.
Вы – ВИЧ-инфицированы	Вы – манекенщица африканского происхождения.
Вы – безработный педагог, недостаточно хорошо владеющий новым официальным языком страны пребывания.	Вы – 27-летний бездомный
Вы – 24-летний беженец из Афганистана	Вы – 19-летний сын крестьянина в отдаленном горном селе.
Вы – незаконный иммигрант из Мали.	Вы – 24-летний молодой человек с Северного Кавказа, поступивший в вуз

Инструкция тренеру: четко и громко зачитывайте утверждения. После каждого высказывания дайте персонажам время решить, делать ли шаг вперед, а также оглянуться на других.

- Вы никогда не испытывали серьезных финансовых трудностей.
- У вас приличное жилье с телевизором и отдельным телефоном.
- Ваш язык, религия и культура пользуются уважением в обществе, в котором вы живете.
- С вашим мнением по социальным и политическим вопросам считаются.
- К вам обращаются за советом по различным вопросам.
- Вы не боитесь, что вас остановит полиция.
- Вы знаете, к кому обратиться за советом и помощью в случае необходимости.
- Вы никогда не испытывали дискриминации из-за своего происхождения.
- Ваша социальная и медицинская защищенность полностью отвечает вашим нуждам.
- Раз в году вы можете позволить себе уехать в отпуск.
- Вы можете себе позволить приглашать к себе друзей на ужин.
- У вас интересная жизнь, и свое будущее вы видите в положительном свете.
- Вы можете себе позволить учебу и работу по избранной вами профессии.
- Вы не боитесь преследования, издевательства на улицах и нападков в прессе.
- Вы можете принимать участие в общенациональных и местных выборах.
- Вы свободно отмечаете наиболее важные религиозные праздники с родственниками и близкими.
- Вы имеете возможность участвовать в международных мероприятиях за рубежом.
- Минимум раз в неделю вы можете себе позволить сходить в театр или в кино.
- Вам не приходится опасаться за будущее своих детей.
- Вы можете позволить себе покупку новой одежды, как минимум, раз в три месяца.
- Вы можете себе позволить влюбиться в кого угодно.
- Вы пользуетесь признанием и уважением в обществе, где живете.
- Вы можете пользоваться преимуществами, предоставляемыми интернетом.

Дав пару минут для выхода из ролей, тренер приступает к подведению итогов и выводам. Спрашивает о впечатлениях от упражнения в целом, а потом переходит к обсуждению поставленных проблем и выяснению того, чему участники научились.

Примеры вспомогательных вопросов:

- Какие ощущения возникали при продвижении вперед или стоянии на месте?
- В какой момент те, кто чаще шагал вперед, заметили, что остальные от них отстают?
- Возникло ли у кого-то ощущение, что в какие-то моменты его основные права игнорировались?
- Могут ли участники отгадать, кто какую исполнял роль в упражнении? (на этом этапе каждый раскрывает свою роль).
- Насколько легко или трудно было участникам играть свои роли? Как они пытались представить себе человека, чью роль играли?
- Отражает ли упражнение положение в обществе в целом? Каким образом?
-

Какие права человека поставлены на карту в каждой из ролей? Мог ли кто-либо утверждать, что его права не уважались или что он не мог их реализовать?

• Какие первоочередные меры можно было бы принять с целью решения проблем неравенства в обществе?

Воздействие этого упражнения заключается в том, что участники наглядно видят увеличение разрыва между людьми особенно к концу, когда расстояние между теми, кто шагнул вперед, и теми, кто оста-

Коммуникативные задачи	способы	техники
Установление контакта	Организация пространства коммуникации самопрезентация	эмпатия
Разговорить	Активное слушание	постановка вопросов
Услышать и понять	Активное слушание	1. переформулирование 2. резюмирование 3. Паузы
Регуляция эмоционального напряжения	пассивное слушание	4. Дать возможность начать говорить («У тебя что-то случилось?») 5. Не задавать вопросов, не прерывать «пока не остынет» 6. «Угу-реакция», кивание
	вербализация чувств партнера	«отражение»

ректировать роли с учетом жизненных реалий самих участников упражнения. Внося эти коррективы, следите за тем, чтобы возможность двигаться вперед (т.е. отвечать утвердительно) оставалась лишь у минимума участников. Этот принцип применяется и в том случае, если группа большая и вам нужно придумать дополнительные роли.

Упражнение «Слухи».

Для этого упражнения пригласите 5 добровольцев. Скажите, что их задание будет состоять в том, чтобы передать друг другу информацию, которую сообщит тренер. Одному добровольцу предлагается остаться, а остальные выходят из аудитории. Первому участнику зачитывается текст, затем добровольцы поочередно заходят в аудиторию для получения информации друг от друга. Когда последний доброволец получил информацию, его также просят пересказать то, что он услышал, а затем снова зачитывают исходный текст.

Тренер предлагает слушателям оценить изменения, происходившие с первоначальным текстом от участника к участнику. Слушатели отмечают, что по мере передачи часть информации терялась, появлялись фактические ошибки, возникали новые факты, обеднялась лексика.

Обсудите с группой, что надо делать, что «потеря» информации было меньше.

Упражнение «Прочти затылком».

Задачи: узнать и обменяться информацией таким образом, чтобы это было забавно и интересно. *выяснить уровень информированность участников по этой теме и выявить их уровень «комфорта» в использовании определенных терминов. Кроме того, участники учатся говорить о сложных понятиях простыми словами. Информация передается весело и в непринужденной форме. Возможно, выявятся какие-либо ложные представления, бытующие в группе относительно того или иного понятия,*

Дополнительные материалы: листы А4 с отдельными словами на них, по одному слову на лист, два ряда стульев для участников.

Время: 15 мин.

Процесс.

Поставьте стулья в два ряда таким образом, чтобы одни стояли друг против друга, и попросите участников сесть на них. Возьмите готовую к использованию листов со словами, но не показывайте эти слова участникам.

Встаньте позади первого ряда и скажите всем, что нужно смотреть прямо перед собой. Покажите слово участникам в ряду, сидящим лицом к вам. Участники, которые видели слово, должны сделать, так,

чтобы сидящие напротив них отгадали это слово на основе подсказки, состоящей из одного слова. Один человек в начале ряда, дает подсказку, а человек, сидящий напротив него или ее, пытается отгадать слово. Если он ошибается, следующий человек дает подсказку, и участник, сидящий напротив, пытается отгадать слово на основе уже двух подсказок. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь не отгадает слово.

Разминка «Зип-Зеп-Зап».

Время: 5 мин.

Станьте в круг. Кто-то начинает, показывая на другого человека в круге и говоря «ЗИП!». Этот человек показывает на другого и говорит «ЗАП!». Тот в свою очередь показывает на третьего и говорит «ЗОП!».

Слова должны быть произнесены именно в таком порядке: «ЗИП!, ЗАП!, ЗОП!». Если кто-то ошибается, выбывает из игры. В конечном счете, круг сужается до 2-х человек, которые, уставившись друг на друга, орут «ЗИП!, ЗАП!, ЗОП!» пока один из них не ошибётся.

Упражнение «Живая Россия»

Цель: понимание культурного многообразия народов, населяющих Российскую Федерацию.

Материалы:

- фломастеры-маркеры, ручки, карандаши, обычные фломастеры;
- офсетная бумага формата А2;
- бумага для рисования формата А4;
- ватман;
- рулонная бумага;
- краски и кисти;
- бумажный и прозрачный скотч, булавки, скрепки;
- различные ткани.

Ход выполнения:

Тренер разбивает группу на 4-5 подгрупп. Каждой подгруппе предлагается в течение 5 минут придумать и изобразить в виде «живой скульптуры» свое видение России. Участник могут использовать все подручные материалы, которые имеются в помещении.

После того, как подгруппы покажут свои работы, аналогичное задание предлагается уже всей группе. Получившиеся «живые скульптуры» фотографируются на память.

Упражнение «Слово планете»

Тренер оглашает задание группе: «У вас есть 15 секунд, чтобы что-нибудь сказать группе или всему человечеству. Что вы будете говорить, принципиально не важно. Аудитория, вне зависимости от того, что вы говорите, должна реагировать так, как будто только что выслушала что-то очень важное и замечательное, чего ни разу в жизни не слышала. Причем, начинать аплодировать надо точно через 20 секунд, вне зависимости от того, все ли сказал человек». Каждый по кругу выступает. После участники опрашиваются, и каждый делится ощущениями, которые у него были до, вовремя и после упражнения.

**Шеринг (обсуждение работы тренинга)
раздаточный материал:**



КОЗЛЕНОК	КОЗЛЕНОК	КОЗЛЕНОК	КОЗЛЕНОК	КОЗЛЕНОК
КОЗА	КОЗА	КОЗА	КОЗЛЕНОК	КОЗЛЕНОК
ВОЛК	ВОЛК	ВОЛК		

При подборке материала использовались разработки, полученные в ходе обучения по социальной тренинговой программе в рамках слета добровольцев России «Доброград-2016» Удачи и творческих успехов!!!

*Подготовил педагог-психолог
МБОУ СОШ №19
Климова Лия Александровна*

№	СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ	ЦЕЛЬ	ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ
1	Применение силы	100	0
2	Уход от решения	0	0
3	Уступка	0	100
4	Компромисс	50	50
5	Сотрудничество	100	100