

КУЛЬТУРНО-ТВОРЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «КАЛЕПТУМ»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»



ОБУЧЕНИЕ НА РАВНЫХ:
профилактика рискованного поведения
среди подростков и молодёжи

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

КУЛЬТУРНО-ТВОРЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «КАЛЕГИУМ»

**ОБУЧЕНИЕ НА РАВНЫХ:
ПРОФИЛАКТИКА
РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ
СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЁЖИ**

Брест
«Альтернатива»
2014

УДК
ББК
О

В издании использованы фото из архивов клубов и волонтерских команд Брестской области

Составители: Н. Авсиевич, Е. Дмитриева (???)

- О **Обучение** на равных: профилактика рискованного поведения среди подростков и молодежи / сост. : Н. Авсиевич, Е. Дмитриева. – Брест: Альтернатива, 2014. – 152 с.

ISBN 978-985-521-441-1.

В данном издании обобщен опыт работы волонтерских команд и клубов, реализующих принцип «равный - равному» в сфере здорового образа жизни в учреждениях образования Брестской области.

Книга предназначена для специалистов, работающих с подростками в школах, молодежных центрах, лагерях отдыха и др.

**УДК
ББК**

ISBN 978-985-521-441-1

© ГУО «Брестский областной институт развития образования», Культурно-творческое общественное объединение «Калегіум», 2014
© Составление. Н. Авсиевич, Е. Дмитриева, 2014
© Оформление. ЧПТУП «Издательство "Альтернатива"», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	
2. Внедрение в образовательный процесс учреждений образования Республики Беларусь подхода «Равный обучает равного»	
3. ВОЛОНТЁР-ИНСТРУКТОР РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ: ПЕРВЫЕ ШАГИ	
• Основы деятельности волонтеров-инструкторов равного обучения.....	
• Волонтер-инструктор: базовые компетенции и модель поведения.....	
• Мы начинаем тренинг	
• Интерактивные формы и методы в тренерской работе.....	
• Тренер и группа: «трудные» участники и скрытые противоречия	
4. ЧЕЛОВЕК В МИРЕ ЛЮДЕЙ	
• Эмоции и чувства	
• «STOP, напряжение!»: профилактика стрессовых состояний.....	
• «Чужой» среди своих: профилактика подросткового буллинга.....	
• Гендерные роли и семейные ценности	
5. ОБЩЕНИЕ И СОТРУДНИЧЕСТВО	
• Искусство общения	
• Конфликт и бесконфликтное поведения.....	
• Учимся работать в команде	
• Лидеры и лидерство.....	
6. РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ	
• Здоровье – ценность и ресурс	
• Рациональное питание – путь к здоровью	
• Репродуктивное здоровье и ответственное сексуальное поведение	
• Профилактика ВИЧ-инфекции среди молодёжи	
7. ПРИВЫЧКИ И ЗАВИСИМОСТЬ	
• Профилактика употребления и зависимости от психоактивных веществ.....	
• В паутине социальных сетей.....	
• Мобильный телефон: привычка и потребность.....	
• Групповое давление и умение говорить «нет».....	

ВВЕДЕНИЕ

Тяжёлыми надо считать не те затраты, которые мы делаем на своё спасение, но бедствия, которые постигнут нас в случае, если мы не согласимся на эти затраты.

Демосфен

Профилактика – это комплекс мер, направленных на предупреждение негативных ситуаций и факторов, влияющих на здоровье человека. Профилактическая работа в зависимости от того, с кем она проводится, бывает разной по комплексу задач, содержанию, подходам, методам и приёмам.

В понятии «предупреждение негативных ситуаций и факторов» выделяют три аспекта: первичная, вторичная и третичная профилактика.

Целевая группа третичной профилактики – это те, кто уже давно и серьёзно находится в проблеме, например, глубоко наркозависимые люди или люди, живущие с ВИЧ-инфекцией. В этом случае не стоит вопрос об исключении проблемы, поскольку это уже невозможно. При третичной профилактике основная цель заключается в ограничении или уменьшении некоторых из наиболее серьёзных последствий влияния негативного фактора. Именно поэтому третичной профилактикой занимаются медицинские работники, психологи, психотерапевты и другие специалисты определённого профиля.

Суть вторичной профилактики состоит в том, чтобы способствовать прекращению негативной практики. Поэтому цель вторичной профилактики – оказать помощь тем, кто только-только столкнулся с проблемой либо оказался в группе риска, т. е. очень близок к попаданию в рискованную ситуацию. Целевой группой вторичной профилактики являются в первую очередь подростки, которые уже имели конфликты с законом, рискованную практику сексуальных отношений, курения и употребления алкоголя, пытались экспериментировать с иными психоактивными веществами и т. д. Также к целевой группе вторичной профилактики можно отнести и ту молодёжь, которая ещё не имеет такой практики, но постоянно находится в группе сверстников, регулярно попадающих в рискованные ситуации. На этом этапе профилактической работы очень важным является подключение педагогов и организация их грамотного взаимодействия со специалистами других профилей.

Цель первичной профилактики состоит в предупреждении попадания в рискованную ситуацию, в разъяснении вреда, который наносится человеку под влиянием того или иного негативного фактора. Целевая группа первичной профилактики – это подростки и молодые люди, соответствующего пола и возраста, ещё не столкнувшиеся с проблемой. И такой профилактической работой на сегодняшний день могут заниматься как педагоги и родители, так и сама молодёжь, используя принцип «Равный обучает равного» (далее – РОР).

Обучение по принципу РОР – это образовательная деятельность, которую сегодня способны осуществлять сами подростки в среде сверстников. Преимущество такой формы профилактической работы состоит ещё и в том, что она интерактивна и организуется в малых группах, где можно услышать каждого, помочь каждому, замотивировать каждого из участников, побудить к рефлексии. Ведь ни для кого не секрет – подросток начинает меняться и менять свои убеждения и отношение к проблеме только тогда, когда создаются условия, в которых он чувствует значимость своего участия в процессе. Интерактивное обучение сверстников сверстниками и есть те самые условия.

Уникальность принципа РОР состоит ещё и в том, что такая волонтерская образовательная деятельность создаёт пространство для развития не только тех, с кем проводится профилактика, но и для развития тех, кто проводит эту профилактическую работу, т. е.

для самих подростков-волонтеров. Во-первых, сверстник-волонтер для подростка является более авторитетным носителем информации в силу близости понимания проблем, а значит и доверие вызывает больше, чем представитель мира взрослых. Во-вторых, молодые люди берут на себя ответственность, стремятся быть моделью поведения для целевой группы. В-третьих, волонтеры-инструкторы приобретают навыки, важные для дальнейшего личного развития, замотивированы на самообразование. Для школы сегодня преимущество равного обучения очевидно, потому что такой подход в профилактической работе может дополнить другие образовательные меры, например, работу учителей, психологов, социальных работников и врачей.

Первичная профилактика, которая осуществляется через обучение по принципу «равный – равному», содержит в себе три обязательных компонента грамотной профилактической работы.

1. Образовательный компонент предполагает формирование знаний о действии и последствиях влияния негативного фактора; знаний о себе, своих чувствах и эмоциях, о возможных способах работы с ними; развитие навыков заботы о себе и своём здоровье. Цель образовательного компонента – научить распознавать рискованную ситуацию, сформировать развитую концепцию самосознания у подростка.

2. Психологический компонент включает коррекцию определенных психологических особенностей личности, способствующих попаданию под влияние негативного фактора; психологическую адаптацию подростков. Цель данного компонента – сформировать навыки эффективного общения, критического мышления, принятия решений; выработать адекватную самооценку; развивать умение постоять за себя, избегать ситуаций неоправданного риска, делать рациональный жизненный выбор; научить саморегуляции эмоций, избеганию стрессов, разрешению конфликтов, сопротивлению давлению извне, нести ответственность за свои действия и свой выбор, обращаться при необходимости за помощью.

3. Социальный компонент предполагает помощь в социальной адаптации подростка, решение проблемы занятости.

Таким образом, первичная профилактическая работа должна включать в себя не только информационно-просветительский блок, но и социально-психологические практики (тренинги, интерактивные упражнения, ролевые игры). Всё это присутствует в обучении по принципу «равный – равному». Именно это и позволяет увлечь подростков, донести до них ценности здоровья, активного творческого образа жизни.

В данном пособии содержится серия интерактивных встреч, которые могут быть включены педагогами-консультантами в программу базовой подготовки волонтеров-инструкторов равного обучения. И в то же время большая часть из представленных разработок может быть использована в практике, как педагогами, так и волонтерами-инструкторами равного обучения в качестве отдельных профилактических мероприятий в работе с подростками. Именно поэтому все занятия с элементами тренинга сгруппированы в пять разделов, каждый из которых представляет собой цикл профилактических мероприятий в рамках определённой тематики. Материалы представлены из опыта работы педагогов-консультантов равного обучения опорных площадок в учреждениях образования Брестской области, где уже на протяжении нескольких лет активно внедряется подход «Равный обучает равного» в профилактической работе с молодёжью.

*Дмитриева Елена Георгиевна,
методист учебно-методического центра
идеологической работы ГУО «Брестский
областной институт развития
образования», областной координатор
республиканского проекта «Равный обучает
равного», педагог-консультант равного
обучения городского волонтерского клуба
«Вектор-АБГ» г. Бреста*

ВНЕДРЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПОДХОДА «РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО»

*Минова Марина Евгеньевна, заместитель декана
факультета профессионального развития спе-
циалистов образования ГУО «Академия последи-
тельного образования»*

«Равный обучает равного» – это одновременно принцип и образовательный подход, который обеспечивает передачу и расширение достоверной социально значимой информации через доверительное общение на равных подготовленных волонтеров со сверстниками, происходящее в виде интерактивных занятий, тренингов, акций, консультаций, бесед, коммуникации в Интернет (социальных сетях, форумах, сайтах) и т. п.

Обучение в соответствии с подходом «Равный обучает равного» – процесс, при котором подготовленные и мотивированные волонтеры (подростки, молодые люди) помогают своим сверстникам, а также людям со сходным образовательным уровнем, социальным статусом или тем, кто имеет такие же интересы и потребности, приобретать новые знания, развивать умения и навыки, формировать ценностные ориентации, мотивации, направленные на уважение прав человека, толерантность, здоровый образ жизни, на нравственное отношение к себе и другим людям, на безопасное и ответственное поведение.

Ценностно-смысловую основу обучения в соответствии с подходом «Равный обучает равного» составляют гуманистические ценности, ориентирующие обучение на интересы, потребности, личностные особенности каждого участника – подростка, молодого человека. В основу обучения в соответствии с подходом «Равный обучает равного» положены ценности: уважение достоинства и прав человека, свобода выбора, равенство, ответственность и сотрудничество.

Ценностью обучения в соответствии с подходом «Равный обучает равного» является значимость для подростков, молодых людей общения со сверстниками, особенно неформального. Ведь именно сверстники хорошо знают и понимают их интересы, потребности, стремления и проблемы. Сверстники способны к взаимопониманию на основе общности ценностных ориентаций, жизненного опыта. Со сверстниками подростки, молодые люди могут поделиться своими знаниями и опытом, обменяться конфиденциальной информацией, которую они не всегда готовы предоставить взрослым. Обучение в соответствии с подходом «Равный обучает равного» предусматривает влияние авторитета и опыта сверстников на личностное развитие подростков, молодых людей, так как именно со сверстниками они обсуждают многие «горячие» вопросы, включая дискриминацию и насилие, сексуальность и репродуктивное здоровье.

Социальная значимость обучения в соответствии с подходом «Равный обучает равного» состоит в том, что оно способствует формированию у подрастающего поколения мотиваций, знаний, умений и навыков правового и толерантного поведения, здорового образа жизни, содействует профилактике социально опасного поведения, вредных привычек, заболеваний подростков, молодежи.

Обучение в соответствии с подходом «Равный обучает равного» создает условия для самостоятельности и самоуправления подростков и молодежи, в том числе их самостоятельности в процессе принятия решений, организации деятельности, способствующей их самобразованию, самовоспитанию, саморазвитию, самореализации. Участие в программах и мероприятиях в соответствии с подходом «Равный обучает равного» предоставляет широкие возможности для развития лидерских, коммуникативных способностей, умений и навыков подростков, молодых людей, способствует формированию активной гражданской позиции, социального интереса, толерантности, умений и навыков социальной сплоченности и решения конфликтов путём диалога, дискуссии.

Теоретическую основу обучения **в соответствии с подходом** «Равный обучает равного» составляют несколько теорий. *Социально-когнитивная теория* (А. Бандура) утверждает, что люди учатся непосредственно на личном опыте и опосредованно, подражая поведению других людей, которые выступают для них в виде ролевой модели, образца для подражания. Обучение в соответствии с подходом «Равный обучает равного» предоставляет возможности для приобретения подростками, молодыми людьми личного опыта, а также для освоения моделей поведения других людей, при этом образцами для подражания могут выступать волонтеры.

Согласно *теории обоснованного действия* поведение человека обусловлено личностными субъективными установками, отношениями к тому или иному виду поведения и его последствиям, а также нормативными установками, принятыми в обществе и/или в социальном окружении. Волонтеры могут влиять как на личностные установки участников, так и на нормативные установки, принятые в группах подростков, молодых людей.

Теория распространения инноваций доказывает, что социокультурное влияние общества играет важную роль в изменении поведения личности. Влиятельные социальные лидеры выступают проводниками поведенческих изменений. Волонтеры должны обладать авторитетом и доверием у сверстников, необходимыми в процессе неформального образования, когда они общаются со сверстниками в повседневной жизни.

Теория обучения через участие предполагает, что участие личности в решении проблем, которые её непосредственно касаются, является необходимым условием изменения её поведения. Обучение в соответствии с подходом «Равный обучает равного» организовано таким образом, что его участники в процессе обсуждения личностных или групповых проблем сами принимают решения, находят способы преодоления трудностей.

Модель ИМПР: информация, мотивация, поведенческие навыки и ресурсы основана на комплексном подходе к поведению, влияющему на здоровье человека. Эта модель включает четыре основных фактора, определяющих поведение личности: информация («что»); мотивация («почему»); поведенческие навыки («как»); ресурсы («где»). Все компоненты модели должны учитываться в процессе разработки и реализации программ обучения в соответствии с подходом «Равный обучает равного».

Научная обоснованность обучения в соответствии с подходом «Равный обучает равного» доказывает, что подростки, молодые люди, которые прошли специальную подготовку, могут передать необходимую и достоверную информацию в процессе общения со сверстниками в соответствии с их интересами. Эта информация может быть сообщена сверстникам как на специально организованных обучающих занятиях, акциях, консультациях и т. п., так и в процессе неформального общения: бесед, диалогов, дискуссий, коммуникации в пространстве Интернет.

Методика обучения в соответствии с подходом «Равный обучает равного» – совокупность средств, методов и форм, реализация которых позволит осуществить процесс образовательного межличностного взаимодействия волонтеров со сверстниками.

Основными **средствами** обучения в соответствии с подходом «Равный обучает равного» являются: *просвещение* – средство организации познавательной деятельности подростков, молодых людей в области здорового образа жизни, нравственности, правовой культуры, толерантности; *интерактивное взаимодействие* – способ целенаправленного межличностного взаимодействия волонтеров и сверстников; диалог – средство восприятия личностью себя и других участников общения как равных партнеров; *игра* – форма деятельности в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение социального опыта, а также способ моделирования системы ценностей; *коллективная творческая деятельность* – путь реализации ценностного отношения личности к здоровью, нравственности, правам человека, толерантности в процессе коллективного взаимодействия и творчества.

Основными **методами** обучения в соответствии с подходом «Равный обучает равного» являются активные и интерактивные методы, беседы, дискуссии, дебаты, мозговые штур-

мы, метод анализа историй и ситуаций, игры, творческие конкурсы. Использование того или иного метода должно быть обусловлено целями, задачами и основным содержанием обучения в соответствии с подходом «Равный обучает равного». Для достижения качественных результатов обучения целесообразно использовать вышеназванные методы в комплексе.

Организация процесса обучения в соответствии с подходом «Равный обучает равного» предполагает, что в условиях учреждения образования волонтеры-инструкторы (подростки, юноши и девушки) обучают своих сверстников основам прав человека, здорового образа жизни, в том числе сохранения сексуального и репродуктивного здоровья, а также нравственного поведения. Для практической деятельности со сверстниками волонтеры-инструкторы должны пройти специальную подготовку – курс обучения по программам и методикам равного обучения.

Педагог-консультант – организатор и координатор деятельности в соответствии с подходом «Равный обучает равного» должен подготовить волонтеров-инструкторов из числа мотивированных подростков и молодых людей. Он систематически обучает, осуществляет информационно-методическую и организационную поддержку волонтеров-инструкторов.

Алгоритм методики обучения в соответствии с подходом «Равный обучает равного» включает несколько этапов, на протяжении которых волонтеры-инструкторы проходят подготовку и осуществляют практическую деятельность:

I. *Диагностический этап.* Диагностика интересов, потребностей, участников равного обучения с целью определения содержания обучения и отбора будущих волонтеров-инструкторов. Выбор мотивированных участников для работы в качестве волонтеров-инструкторов. При выборе волонтеров важен принцип добровольности.

II. *Подготовительно-организационный этап.* Подготовка волонтеров-инструкторов. Создание системы самоуправления. Планирование и организация практической деятельности волонтеров-инструкторов с группами подростков, молодых людей в условиях учреждения образования.

III. *Деятельностный этап.* Это основной этап реализации методики. Практическая работа волонтеров-инструкторов в группах сверстников с обязательным сопровождением со стороны педагога-консультанта.

IV. *Оценочно-прогностический этап.* Оценка эффективности обучения по принципу «Равный обучает равного» (результативности, качества), составление прогноза о развитии и совершенствовании процесса обучения.

Осуществляя дальнейшее сопровождение волонтеров-инструкторов, педагог-консультант равного обучения должен быть готовым к тому, что придется сталкиваться с определенными барьерами. Во-первых, подростки всегда испытывают трудность в преподнесении большого количества материала на занятия, в переключении от одного тематического блока к другому. Во-вторых, активное обучение и волонтерская деятельность требуют от подростков слишком много времени для подготовки каждой профилактической темы. Трудности возникают и в ходе проведения интерактивных встреч со сверстниками. Часто бывает невозможным использование активных методов обучения, потому что целевая группа многочисленна, а помещение не приспособлено для тренинговой работы. Иногда нарушается принцип равного обучения настойчивым присутствием взрослых.

Задача педагога-консультанта состоит в том, чтобы помочь волонтерам-инструкторам в преодолении барьеров и рисков, возникающих в процессе реализации образовательной деятельности в среде сверстников.

Обучение в соответствии с подходом «Равный обучает равного» носит дополняющий характер и может осуществляться в рамках образовательных программ и проектов, реализуемых в учреждениях образования.

ВОЛОНТЁР-ИНСТРУКТОР РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ: ПЕРВЫЕ ШАГИ



Волонтёры равного обучения городского клуба «Ровесник – ровеснику» г. Пинска.
Из архива ГУО «Брестский областной институт развития образования»



Волонтёры равного обучения городского клуба «Вектор – АБГ» г. Бреста.
Из архива ГУО «Брестский областной институт развития образования»



Волонтёрская команда «Ровесник».
Из архива ГУО «Гимназии №3г.Барановичи»



Волонтёрская команда «Продвижение+».
Из архива ГУО «Оснежицкая средняя школа» Пинского района



Команда волонтёров равного обучения отряда «Светоч». Из архива ГУО «Коссовская средняя школа» Ивацевичского района



Волонтёрская команда «Парус надежды».
Из архива ГУО «Белошская средняя школа» Столинского района

Занятие 1

ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛОНТЁРОВ-ИНСТРУКТОРОВ РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ

*Разработала: Дмитриева Елена Георгиевна,
методист УМЦ идеологической и
воспитательной работы ГУО «Брестский
областной институт развития образования»*

Цель: познакомить подростков с ценностно-ориентированным подходом к добровольчеству через раскрытие роли волонтера; сформировать представление о деятельности волонтеров-инструкторов равного обучения и об основных принципах неформального образования в системе «равный-равному».

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ *(озвучивание цели встречи, актуализация темы, принятие правил, знакомство с группой, создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе)*

Встреча начинается с представления тренеров и общественной организации, от лица которой реализуется образовательная программа по подготовке волонтеров-инструкторов равного обучения.

☺ **Добрый день. Мы рады видеть вас здесь, на этой встрече. И сегодня мы хотим рассказать вам о том, кто такие волонтеры-инструкторы и что такое равное обучение.**

Тренер объявляет цель встречи и вывешивает плакат с формулировкой цели на видное место.

☺ **Давайте познакомимся и поприветствуем друг друга...**

Упражнение «Интервью»

Описание упражнения. Педагог-консультант предлагает участникам разбиться на пары произвольно и в течение пяти минут взять друг у друга интервью, т. е. узнать у своего собеседника следующее: 1) имя и самую сильную черту характера, которая помогает выходить из сложных ситуаций; 2) мотивацию (почему пришел на эту встречу?); 3) ожидания (чему хотел бы научиться, узнать, понять?). Затем участники по кругу представляют друг друга.

Игра-приветствие «Олени»

Описание упражнения. Участники выстраиваются в два круга (внешний и внутренний), повернувшись лицом друг к другу. Педагог-консультант говорит: «Вы когда-нибудь видели, как здороваются олени? Хотите узнать, как они это делают? Это целый ритуал: правым ухом вы трётесь о правое ухо своего партнера, а затем то же самое проделываете с левым ухом. В завершение приветствия потопайте ногами. А затем внешний круг смещается на одного человека вправо, и церемония повторяется. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не поздороваются друг с другом таким образом».

☺ **Чтобы наше общение было по-настоящему полезным, давайте примем правила коллективной работы, которые помогут нам создать активную творческую атмосферу в группе.**

Предложенные правила записываются на листе ватмана либо вывешиваются в уже напечатанном виде на видное место. Их соблюдение обязательно для всех участников. Участники могут в процессе встречи при необходимости к ним обратиться. Озвучивая правила, тренеры конкретизируют их смысл, спрашивают согласие группы принять то или иное правило:

- ✓ Правило поднятой руки
- ✓ Правило активной позиции каждого
- ✓ Правило «слушаем – слышим» (уважение и внимательность друг к другу)
- ✓ Правило точности (высказываться кратко и по существу)
- ✓ Правило «один человек говорит в одну единицу времени» (одновременно высказывается только один человек)
- ✓ Правило «песочных часов» (если кто-то в процессе коллективного обсуждения хочет быть услышанным, а на него не обращают внимания, он может подойти к столу с песочными часами, перевернуть их, и тогда в группе должна наступить тишина, а у того, кто перевернул часы есть ровно 1 минута, чтобы высказать свою точку зрения группе)
- ✓ Правило «спящего» телефона (на время проведения встречи телефон переключается в бесшумный режим и оставляется на столе у тренера)



Эту встречу мне хотелось бы начать с притчи об Учителе и ученике...

«Однажды зимой Учитель и ученик прогуливались по берегу реки.

— Учитель! Люди не понимают друг друга. Люди стараются общаться, читают книги, которые повествуют о взаимопонимании — и натываются на невидимую стену. Почему так? Неужели нельзя этому научить?

— Пойдем со мной — Учитель пошёл по льду на середину реки. — Посмотри вниз. — Ты видишь здесь что-то?

— Нет. Как я могу увидеть что-то сквозь лёд?

— Там, подо льдом — целый мир, неведомый тебе. Растопи лёд — и он станет водой, дающей жизнь целому миру. Но пролей сюда готовую воду — она замёрзнет и сделает лёд ещё крепче...

Итак, давая готовое знание, как готовую воду, мы не оставляем человеку шанс самому найти ответы и решения. Настойчиво задавая вопросы, мы подогреваем интерес человека и побуждаем его к самостоятельному поиску ответов и решений.

В этом и есть суть равного обучения — обучения через опыт.

- 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** (введение понятий «волонтёр», «волонтёрство», «волонтёр-инструктор», «равное обучение»; упражнение «Рисунок по инструкции»; мини-лекция «Принципы неформального образования в системе «равный – равному»; упражнение «Броуновское движение», работа в парах)



Сегодня мы всё чаще слышим слова «волонтёр» и «волонтёрство». Что означает каждое из них?

Участники по очереди высказываются, что значат для них эти понятия.

ВОЛОНТЁРСТВО – это неоплачиваемая, сознательная и добровольная деятельность на благо других, выходящая за рамки дружеских и семейных отношений.

ВОЛОНТЁР (от французского *volontaire*, от латинского *voluntaries*) – в дословном переводе означает «доброволец», «поступающий по собственной воле».



Добровольцем может стать любой человек, который разделяет основные цели и взгляды той или иной организации, учреждения или группы и готов безвозмездно помогать им в решении поставленных задач. Волонтёрская деятельность бывает ДОБРОТВОРЧЕСКОЙ (благотворительной) и ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (обучающей).

Дополнительная информация

Волонтёр ДОБРОТВОРЧЕСКОЙ миссии – это человек, который активно участвует в решении социальных проблем: добровольно помогает пострадавшим в результате стихийных бедствий, а также иным категориям и группам лиц, нуждающимся в посторонней помощи и поддержке; бескорыстно помогает детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, инвалидам, пожилым одиноким людям, бездомным животным; занимается популяризацией донорства; участвует в укреплении мира, дружбы и согласия между народами, предотвращении социальных, межнациональных, межэтнических конфликтов.

Волонтёр ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ миссии – это человек, который добровольно, сознательно организует неформальное обучение жизненно важным умениям и навыкам. Волонтер, который занимается образовательной деятельностью, называется волонтером-инструктором.

ВОЛОНТЁР-ИНСТРУКТОР – это доброволец, прошедший специальную подготовку, обучающий сверстников по вопросам здорового образа жизни и культуры поведения на основе принципа «равный – равному».

☺ **Как вы думаете, что означает «равный – равному»?**

Участники встречи высказываются по кругу.

☺ **«Равный – равному», или “Peer to peer” предполагает влияние членов определённой группы (например, подростков) на других членов той же группы (таких же подростков) для того, чтобы попытаться изменить их знания, установки, убеждения или поведение. “Peer” означает «равный» – равный по возрасту, по образовательному уровню, по общественному статусу.**

РАВНОЕ ОБУЧЕНИЕ – это процесс, при котором специально подготовленные и мотивированные молодые люди помогают другим молодым людям развивать знания, установки и умения/навыки, направленные на здоровый образ жизни и сохранение сексуального и репродуктивного здоровья путем организованных неформальных встреч и разговоров.

☺ **Как вы думаете, чем равное обучение отличается от обучения в школе? Участники высказывают мнение.**

Упражнение «Рисунок по инструкции»

Описание упражнения. Участники садятся парами. Одному из участников в паре закрываются глаза, даётся лист бумаги и фломастер. Этот участник должен по инструкции ведущего нарисовать картинку (треугольник в центре листа, затем окружность вокруг треугольника, затем в правом верхнем углу машинку, а в нижнем левом – жирафа). Задача второго участника – помочь первому выполнить задание как можно лучше. Затем участники в парах меняются местами, а инструкция по рисованию уже может быть другой. Например, нарисовать картинку квадрат в центре листа, затем треугольник вокруг квадрата, затем в левом верхнем углу самолёт, а в нижнем правом – собачку).

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Какие ощущения, чувства испытали, выполняя разные роли?*
- ✓ *Что было самым трудным в этом задании?*
- ✓ *Что зависело от второго участника?*
- ✓ *Какую стратегию выбирали, выполняя задание в паре?*
- ✓ *Всё ли получилось? Если не всё, то почему?*
- ✓ *Как данное упражнение связано с равным обучением?*



Чтобы обучение в группе сверстников проходило НА РАВНЫХ, волонтеру-инструктору при проведении встречи необходимо соблюдать определённые принципы. Их выделяют всего десять. И для того чтобы они были лучше усвоены и сопровождали нас на протяжении всех наших встреч, давайте попробуем их не только озвучить, но и проиллюстрировать. Мы будем работать в парах...

Тренеры предлагают участникам разделить на пары по такому принципу добровольности, но с условием – в партнёры по паре нельзя выбирать тех участников, которые сидят рядом в тренинговом кругу справа и слева.

Игра «Броуновское движение» (деление на пары)

Описание игры. Волонтер предлагает участникам по сигналу «Атомы!» начать хаотично двигаться по комнате. Когда волонтер произносит команду «Молекулы! По три (шесть, четыре, два)!\», участники останавливаются и объединяются в группы по три (шесть, четыре, два) человека. Игра продолжается несколько минут. Последняя команда звучит «Молекулы! По два!\», и участники садятся на свои места в уже сформировавшихся парах.

Когда участники формируют пары, тренер предлагает каждой из них карточку формата А4 с одним из принципов равного обучения. Участникам необходимо на другом листе такого же формата отобразить содержание этого принципа символическим рисунком так, как они его понимают. Затем каждая пара представляет свой принцип, т. е. как они понимают его содержание, какими символами смогли его отобразить. После выступления каждой пары тренер ещё раз зачитывает принцип, поясняет его и вывешивает формулировку рядом с рисунком на стену.

Принципы неформального образования в системе «равный – равному»

1. Ориентирование на обучающегося

Понимание принципа: материал (информация, которую транслирует своим сверстникам волонтер-инструктор), должен быть доступным, интересным и востребованным целевой группой. Если информация, предложенная волонтерами, уже знакома целевой группе, в задачу волонтеров входит определение уровня информированности сверстников по заданной теме и умение перестроиться и предложить новую информацию в соответствии с образовательными запросами целевой группы.

2. Обучение через действие

Понимание принципа: новое знание, предложенное целевой группе волонтерами, может быть эффективно усвоено сверстниками только в том случае, если волонтер создаст ситуацию «проживания» этого нового знания через собственный опыт участников встречи. Это может быть организовано через интерактивные методы и приёмы. Проще всего этот принцип объяснить на таком примере: можно много раз рассказывать человеку, как варится суп, а можно просто дать продукты, рецепт и сказать «пробуй варить сам».

3. Безоценочное отношение

Понимание принципа: волонтер не имеет право давать оценку высказываниям и в целом участию сверстника на встрече. За каждое мнение, суждение, за каждую позицию участникам встречи необходимо говорить «спасибо» или «у тебя очень интересное суждение/позиция». Нужно уважать мнение каждого участника. Ведь на тренинге нет позиции «взрослый» и «ребёнок» – все на равных. Поэтому волонтеры не могут высказывать ни порицания, ни одобрения, им не стоит говорить участникам, что делать и как это нужно делать.

4. Использование точной, достоверной информации

Понимание принципа: волонтер – равный по возрасту и образовательному уровню своей целевой группе, а значит, ему будут верить и доверять как своему. Именно поэтому у волонтера нет права транслировать недостоверную информацию. В этой ситуации во-

волонтеру лучше сказать меньше, но с уверенностью в том, что говоришь правду, подкреплённую точными данными и проверенными источниками.

5. Свободное и безопасное пространство для эксперимента

Понимание принципа: для проведения интерактивной встречи должно быть подготовлено пространство заранее – это предполагает отсутствие лишней мебели, расстановку стульев в форме тренингового круга, наличие свободных стен и доски (флипчарта). Помещение для проведения таких встреч должно быть достаточно свободным и комфортным для работы целевой группы, для свободного перемещения участников при выполнении интерактивных упражнений, для организации работы в малых группах и в парах.

6. Самостоятельная оценка процесса обучения

Понимание принципа: каждое из предложенных на встрече заданий и упражнений, методов и приёмов предполагает последующее обсуждение. Очень важно, чтобы участники встречи могли самостоятельно дать оценку своим эмоциям и чувствам, проанализировать то, что с ними происходило, сделать вывод и осознать, каким образом опыт, полученный на встрече, они могут использовать и дальше в своём социальном опыте. Волонтеру необходимо понимать, что упражнение или игра, предложенная им на встрече, является не формой банального развлечения, а несёт смысловую нагрузку и носит обучающий характер. А значит, каждое упражнение должно выходить на рефлексию (обратную связь), т. е. самостоятельную оценку обучения участниками встречи.

7. Целостный подход: воздействие на разум, тело и эмоции

Понимание принципа: на встрече с целевой группой волонтер, прежде всего, транслирует новые знания (воздействует на разум); организует обучение через действие, т. е. создаёт для участников ситуацию освоения умения/навыка через их опыт – побуждает двигаться, быть в действии, пробовать что-либо сделать самостоятельно (воздействие на тело); побуждает участников к переживанию эмоций и чувств по отношению к той теме/проблеме, которую пытается донести до целевой группы (воздействие на эмоции). При организации равного обучения очень важным является присутствие всех трёх видов воздействия на целевую группу. Избирательность воздействия нарушает целостность подхода «равный обучает равного».

8. Достижимые цели и выход на конкретный результат

Понимание принципа: при подготовке к встрече со сверстниками волонтеру необходимо чётко знать и понимать, что он хочет донести своим сверстникам и чему они должны научиться. Поэтому цель нужно ставить минимальную и вполне достижимую в рамках одной встречи. Нецелесообразно ставить такие глобальные цели, как «воспитание всесторонне развитой личности с высоким социальным самосознанием и готовностью вести здоровый образ жизни». Эта цель недостижима. Если на встрече волонтеры говорят о ценностном отношении к здоровью и факторах, влияющих на здоровье человека, то в цели не стоит писать ничего лишнего, кроме как «дать представление о том, что такое здоровье человека и какие факторы влияют на него». При подготовке встречи цель необходимо сформулировать из трёх компонентов: 1) по какой теме повышаем уровень информированности (знаниевый компонент); 2) чему должны научиться сверстники на встрече (работа с умениями и навыками); 3) как должно измениться отношение участников к проблеме? (работа с убеждениями и ценностными ориентациями).

9. Минимум теории + демонстрация

Понимание принципа: на встрече в процессе передачи информации волонтеру необходимо визуализировать всё, о чём он говорит своим сверстникам. Согласно пирамиде обучения на пассивном уровне восприятия мы склонны запоминать всего 10% того, что

мы читаем, 25% – того, что слышим, 30% – того, что видим, и 50% – того, что слышим и видим. Именно поэтому интерактивная встреча должна сопровождаться и рассказом, и визуализацией. Для этого можно использовать информационные карточки, плакаты, видеофильмы, презентации. И в этой встрече принцип визуализации используется при выполнении данного задания: участники иллюстрируют содержание принципов равного обучения, а в дальнейшем они, зрительно обращаясь к рисункам на стене, будут вспоминать формулировки и смысл этих принципов.

10. Удовольствие от обучения

Понимание принципа: для сверстников участие в интерактивной встрече «равный – равному» не должно быть обидной и принудительной обязанностью, это должно быть делом добровольным, приносящим пользу и эмоциональное удовлетворение, как для волонтера, так и для участников.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (подведение итогов встречи)

Тренер предлагает участникам вспомнить, что было на этом занятии. Затем он интересуется, остались ли у участников какие-либо вопросы по теме занятия, которые можно было бы обсудить на следующей встрече. В итоге тренер предлагает каждому участнику ответить на один из предложенных ниже вопросов. Участника, которому предстоит ответить на очередной вопрос, тренер выбирает, бросая мяч.

Вопросы могут быть следующими:

- ✓ *Что больше всего запомнилось на этой встрече?*
- ✓ *Что для вас было совсем новым?*
- ✓ *Что больше всего удивило на этой встрече?*
- ✓ *Что было самым неожиданным на этой встрече?*
- ✓ *Чему смогли научиться?*
- ✓ *О чём готовы рассказать своим друзьям?*
- ✓ *Как оценили своё участие в этой встрече?*
- ✓ *Где можно применять полученные знания и умения?*
- ✓ *Как изменилось понимание сути волонтерства?*
- ✓ *Есть ли готовность продолжить обучение в группе?*
- ✓ *Чему хотелось бы научиться на следующей встрече?*
- ✓ *Что является самым важным в работе волонтера-инструктора?*
- ✓ *Оправдались ли ожидания от этой встречи?*
- ✓ *Какой вывод сделали на этой встрече?*

Занятие 2

МОДЕЛЬ ВОЛОНТЁРА-ИНСТРУКТОРА РАВНОГО ОБУЧЕНИЯ

Разработала: *Дмитриева Елена Георгиевна, методист УМЦ идеологической и воспитательной работы ГУО «Брестский областной институт развития образования»*

Цель: дать представление о модели волонтера-инструктора равного обучения, его личностных качествах и компетенциях; научить находить возможные варианты предупреждения рисков, возникающих в работе волонтера-инструктора; сформировать ответственное отношение к деятельности волонтера равного обучения.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (*приветствие участников, создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе; восстановление знаний, полученных на предыдущей встрече; принятие правил*)

 **Добрый день. И чтобы он был действительно добрым, давайте начнём его с приветствия.**

Упражнение «Приветствие»

Описание упражнения. Тренер предлагает всей группе встать в круг и, хаотично передвигаясь по комнате, поздороваться друг с другом различными способами. Сначала как люди очень застенчивые и стеснительные. Затем как люди куда-то спешащие, торопящиеся. Потом как коллеги по деловой сфере. И в итоге как близкие люди, которые не видели друг друга несколько лет. По окончании упражнения тренер предлагает всем участникам сесть в круг.

 **На этой встрече мы продолжим с вами разговор о равном обучении и волонтерах-инструкторах. Но для начала давайте вспомним то, о чём говорили на предыдущей встрече...**

Участники с помощью тренера вспоминают основные содержательные аспекты предыдущей встречи: проводят сравнение понятий «волонтерство добротворческое» и «волонтерство образовательное», дают определение понятию «равное обучение», перечисляют принципы неформального образования в равном обучении.

 **Чтобы наше общение было по-прежнему эффективным и комфортным, давайте вспомним правила коллективной работы...**

Предложенные правила уже записаны на листе ватмана и вывешены на видном месте. Их соблюдение, как и прежде, обязательно для всех участников. Участники могут в процессе встречи при необходимости к ним обратиться. Озвучивая правила, тренер напоминает их содержание, спрашивает согласие группы оставить либо изменить то или иное правило (см. предыдущую встречу).

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (*озвучивание цели встречи; индивидуальная работа по составлению личностного портрета волонтера-инструктора через упражнение «Ёжик из ладошек»; введение понятия «компетенция»; мини-лекция «Компетенции волонтера-инструктора: коммуникативные, организаторские, знаниевые»; формирование малых групп через метод «1/2/4», организация обсуждения компетенций через метод «Бумеранг»; трудности в работе волонтеров-инструкторов: поиск возможных вариантов предупреждения возникновения проблем в волонтерской деятельности*)

 **Сегодня мы с вами попробуем составить модель идеального волонтера-инструктора: разобраться в том, какими качествами и убеждениями он**

должен обладать, что должен знать и уметь. Давайте представим себе волонтера-инструктора равного обучения в образе ежа. И это не случайно. Ёж – очень мудрое и трудолюбивое животное, доброжелательное, осторожное и ненавязчивое, ведёт здоровый образ жизни и не боится трудностей. Пускай сегодня он для нас будет моделью волонтера-инструктора равного обучения, которую мы придумаем сами...

Упражнение «Ежик из ладошек»

Описание упражнения. Тренер раздаёт всем участникам ладошки из бумаги, на которых написана ключевая фраза «ВОЛОНТЁР должен быть...», которую необходимо завершить, называя те личностные качества и черты характера, которыми должен обладать волонтер равного обучения. Затем каждый участник по кругу рассказывает о том, что он написал, и наклеивает свою ладошку на большой лист, где изображён силуэт ежа.



Мы с вами говорили о личностных качествах волонтера-инструктора. Но для организации эффективной работы в равном обучении одних личностных качеств волонтеру-инструктору недостаточно. Он должен обладать ещё и компетенциями.

Компетенция (от англ. *competence*, от лат. *competere* — соответствовать) — это личная способность решать определённый круг профессиональных задач, применять знания и умения, успешно действовать на основе практического опыта.



Также под компетенцией понимают формально описанные требования к личностным и профессиональным качествам волонтера-инструктора равного обучения. Компетенции могут быть КОММУНИКАТИВНЫМИ, ОРГАНИЗАТОРСКИМИ и ЗНАНИЕВЫМИ.

КОММУНИКАТИВНЫЕ компетенции волонтера-инструктора связаны с навыками вербального и невербального общения, умением устанавливать коммуникативный контакт с целевой группой.

Организаторские компетенции связаны с умением волонтера организовать работу целевой группы, навыками управления ситуацией в группе.

Знаниевые компетенции отражают то, насколько глубоко волонтер владеет информацией по теме, которую транслирует в целевой группе.



Теперь давайте обсудим, какими компетенциями должен обладать волонтер равного обучения...

Метод «1/2/4»

Описание метода. Каждому участнику встречи предлагается взять лист бумаги любого цвета, изначально не объясняя их значения. Всего используется три цвета по названию групп компетенций: коммуникативные – голубой лист, организаторские – зелёный лист, знаниевые – жёлтый лист. Когда участники выбрали себе лист определённого цвета, тренер объявляет всем значение цветов. В течение трёх минут участникам индивидуально необходимо на своём листе перечислить то, что на их взгляд входит в данную группу компетенций.

Например, коммуникативные компетенции – это...

- умение находить общий язык с людьми разного возраста;
- умение осуществлять эффективное взаимодействие с участниками;
- умение проявлять эмпатию (сопереживание);
- умение выслушивать собеседника;
- умение убеждать;
- умение договариваться и т. д.

По окончании трёх минут тренер предлагает участникам объединиться в пары по цвету и обсудить написанное, выделив то, что оказалось общим у обоих участников. На выполнение этого задания даётся ещё одна минута. Затем тренер предлагает парам объединиться в четвёрки по цвету и обсудить написанное уже в группах, выписав маркером всё на один общий большой лист и выделив то, что оказалось общим. На выполнение этого задания группам даются ещё три минуты.

Примечание: если в группе участников больше 12 человек, метод может быть реализован по схеме объединения «1/3/6».

Приём «Бумеранг» (организация обсуждения в группах)

Описание приёма. По команде «Бумеранг!» тренер предлагает обменяться группам (четвёркам) своими листами, передав их по часовой стрелке по кругу. Теперь в течение одной минуты у каждой группы есть возможность дополнить список компетенций, составленный предыдущей группой. Этот процесс обмена листами происходит ещё несколько раз до тех пор, пока уже дополненные листы не вернуться в свою группу. Теперь перед каждой группой ставится задача прочитать и обсудить дополненный список, а затем представить его всем. Листы с перечнем компетенций волонтера-инструктора вывешиваются на стену и остаются там на протяжении всего дальнейшего обучения. Тренеру рекомендуется к ним обращаться время от времени.



Даже при наличии всех компетенций, о которых мы с вами вели речь, волонтер-инструктор не застрахован от случайных рисков и неудач. Итак, перед вами перечень проблем, с которыми чаще всего сталкиваются даже опытные волонтеры-инструкторы...

Тренер обращает внимание участников на доску-флипчарт, где висит плакат с перечисленными проблемами и трудностями, с которыми сталкиваются волонтеры равного обучения в своей деятельности.



Давайте сейчас подумаем о том, что можно сделать для того, чтобы избежать этих трудностей и проблем в своей будущей деятельности.

Тренер предлагает каждому участнику взять нужное ему количество стикеров, ещё раз внимательно прочитать список волонтерских проблем, затем написать на стикерах возможные варианты предупреждения возникновения этих трудностей в волонтерской деятельности. По итогам завершения индивидуальной работы со стикерами тренер предлагает участникам подойти и приклеить свой стикер в соответствии с проблемой.

Шесть наиболее часто возникающих проблем в работе волонтера-инструктора равного обучения

Варианты предупреждения возникновения проблем

— Трудность в преподнесении большого количества материала на занятии, неумение переключаться от одного блока к другому!

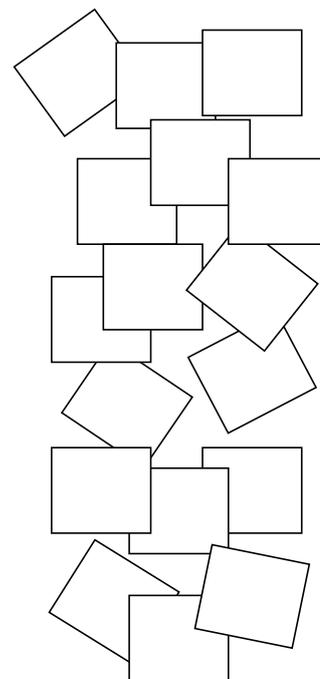
— Активное обучение требует от волонтера-инструктора много слишком времени для подготовки занятия!

— Представляется невозможным использование активных методов обучения в многочисленной целевой группе и неприспособленном помещении.

— Недостаток информационных материалов и достоверных источников.

— Отсутствие навыка работы с «трудными» участниками»

Недостаточная компетентность в случае спонтанно заданных вопросов участниками тренинга.



3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (подведение итогов встречи, заключительная мотивационная игра «Я уникален!»)

Тренер предлагает участникам вспомнить, о чём шёл разговор на этой встрече, что было для них самым сложным и вызвало затруднения в понимании, какие сделали выводы. Участники высказываются по кругу.



В завершение этой встречи хотелось бы сказать вам о том, что нет вершин, которые невозможно было бы покорить. Ваша вершина сегодня – это успешность в будущей волонтерской деятельности «равный – равному». Каждому из вас по силам покорить эту вершину, потому что все мы уникальны по-своему. И сейчас вы сможете в этом убедиться...

В заключение встречи тренер предлагает участникам игру.

Игра «Я уникален!»

Описание игры. Все участники сидят на стульях в кругу. Один из участников произносит фразу «Я уникален, потому что...» и дополняет её какой-то своей особенностью, которая отличает его от других участников. Например, «Я уникален, потому что умею играть на баяне». Если в группе есть участники, которые тоже умеют играть на баяне, они садятся к этому игроку на колени друг на друга. Задача игрока, говорящего ключевую фразу, состоит в том, чтобы освободиться от других игроков. А с этой целью он должен вспомнить о какой-нибудь ещё одной своей уникальности, которой не будет ни у кого в группе. Затем ту же фразу произносит следующий участник в кругу и т. д., пока о своей уникальности не расскажут все участники встречи.

На этом встреча заканчивается. Тренер прощается с группой.

Занятие 3

МЫ НАЧИНАЕМ ТРЕНИНГ

Разработала: *Дмитриева Елена Георгиевна,*
методист УМЦ идеологической и воспитательной ра-
боты ГУО «Брестский областной институт разви-
тия образования»

Цель: дать участникам представление о том, что такое тренинг; познакомить с характерными особенностями и структурой тренинга; сформировать умение определять цель и логически выстраивать все структурные компоненты тренинга.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (приветствие участников: упражнение «Здравствуйте!»; озвучивание темы встречи; принятие правил)

Для создания благоприятной атмосферы в группе тренер проводит коммуникативную игру-приветствие.

Игра «Здравствуйте»

Описание игры. Все встают в круг лицом плечом к плечу. Водящий идёт по внешней стороне круга и задевает одного из учащихся. Водящий и игрок, которого задела, бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встретившись, они пожимают друг другу руки и говорят «Здравствуйте!» и называют свое имя. Потом они бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим. Таким образом, игра проводится несколько раз, чтобы у каждого участника была возможность сказать «Здравствуйте!»

☺ **Сегодня мы с вами продолжаем разговор об особенностях равного обучения и о том, как разработать интересное профилактическое занятие для своих сверстников. Давайте вспомним правила коллективной работы, которые помогут нам сделать сегодняшнюю встречу организованной и продуктивной...**

Предложенные правила уже записаны на листе ватмана и вывешены на видном месте. Озвучивая правила, тренер напоминает их содержание, спрашивает согласие группы оставить либо изменить то или иное правило (см. в содержании первой встречи).

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (введение понятий «интерактивный» и «тренинг»; мини-лекция «Основные характеристики тренинга»; работа в малых группах по определению цели тренинга; мини-лекция «Структура тренинга» с интерактивными упражнениями; шесть способов сделать лекцию интерактивной: работа в малых группах)

☺ **Обучение сверстников по принципу «равный – равному» – это ИНТЕРАКТИВНЫЙ процесс. Именно поэтому он и воспринимается группой с большим интересом, чем другие формы профилактических мероприятий. Как вы понимаете слово «интерактивный»?**

Участники высказывают свои предположения.

☺ **Понятие «интерактивный» (от английского interact) образовано из двух слов: ИНТЕР (inter) – взаимный и АКТ (act) – действовать. Интерактивный процесс предполагает взаимодействие участников друг с другом. И сегодня нам предстоит познакомиться с такой интерактивной формой обучения, как ТРЕНИНГ. Слово «тренинг» происходит от английского *to train* – обучать, тренировать.**

ТРЕНИНГ – это особый метод получения знаний, который отличается от других методов тем, что все его участники активно учатся на собственном опыте настоящего момента.

ТРЕНИНГ – это интерактивный процесс, цель которого изменить отношение, знания или поведение участников с помощью обучающего опыта.

Тренер вывешивает заранее подготовленный плакат, на котором перечислены основные характеристики тренинга, и обсуждает их с участниками.

Мини-лекция «Основные характеристики тренинга»

1. **ОБЩЕНИЕ В НЕФОРМАЛЬНОЙ ОБСТАНОВКЕ.** Участники тренинга вовлекаются в дискуссию, у них есть возможность отстаивать собственную точку зрения, учатся правильно задавать вопросы и, в конечном итоге, применять полученные знания на практике.
2. **РАБОТА В ТРЕНИНГОВОМ КРУГУ.** Тренинг проводится в просторном помещении, в котором достаточно свободного пространства для выполнения упражнений. Учебные столы участниками на тренинге практически не используются, поэтому вполне достаточно поставленных в круг стульев. Участники тренинга рассаживаются по кругу. Это способствует возникновению доверительной атмосферы, позволяет видеть всех присутствующих, свободно общаться и доверять друг другу.
3. **ОГРАНИЧЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ И ВРЕМЕНИ.** Тренинг не относится к массовым формам профилактических мероприятий. Если ставится задача получить на выходе конкретные изменения в целевой группе, проведение тренинга считается допустимым в группе от 10 до 15 человек. Продолжительность тренинга – не менее одного/полутора часа, иначе нет смысла в его проведении.
4. **ПРИНЯТИЕ ПРАВИЛ КОЛЛЕКТИВНОЙ РАБОТЫ.** Правила работы группы принимаются в самом начале тренинга и являются актуальными на протяжении всей встречи. Они позволяют создать определенную рабочую атмосферу и исключают ненормативное поведение участников во время тренинга.
5. **ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ.** Тренинг – это деятельностная форма обучения. Она предполагает постоянное нахождение участников в действии. Поэтому тренинг включают в себя интерактивные упражнения, ролевые игры, командную/ групповую работу, практические задания и «мозговые штурмы». Даже информационный блок предполагает включение участников в активный самостоятельный поиск ответов на вопросы.



Разработка программы тренинга начинается с определения ЦЕЛЬ. Цель тренинга должна быть несложной, понятной участникам и достижимой в процессе его проведения. Для того чтобы правильно определить цель тренинга, нужно знать с какой ПРОБЛЕМОЙ (ТЕМОЙ) и с какой КАТЕГОРИЕЙ УЧАСТНИКОВ мы работаем. Формулировка ЦЕЛИ должна состоять из трёх частей...

АЛГОРИТМ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ

- ➔ **какие ЗНАНИЯ /ПРЕДСТАВЛЕНИЯ должны сформировать у участников?**
- ➔ **какие УМЕНИЯ и НАВЫКИ будем развивать?**
- ➔ **как хотим изменить ОТНОШЕНИЕ к проблеме?**



Давайте попробуем сформулировать ЦЕЛЬ тренинга для группы ваших сверстников по одной из предложенных тем

Тренер проводит упражнение на ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛИ ТРЕНИНГА.

Описание упражнения. Тренер предлагает участникам разделиться на три малые группы. Используется приём «Пчёлы – Мишки – Мёд». Каждой группе необходимо будет, пользуясь предложенным алгоритмом, самостоятельно сформулировать предполагаемую цель тренинга по одной из заданных тем:

1. ВИЧ-инфекция: что мы знаем о проблеме?
2. ПАВ: профилактика употребления
3. Репродуктивное здоровье и ответственное сексуальное поведение

Например...

Тема: ВИЧ-инфекция: что мы знаем о проблеме?	
→ ЗНАНИЯ/ПРЕДСТАВЛЕНИЯ	сформировать представление о ВИЧ/СПИД, о влиянии ВИЧ на иммунную систему человека и о путях передачи ВИЧ
→ УМЕНИЯ и НАВЫКИ	научиться объективно определять степень риска заражения ВИЧ-инфекцией в различных ситуациях
→ ОТНОШЕНИЕ	осознать ценность здоровья и его прямой зависимости от нашего образа жизни

Упражнение заканчивается обсуждением результатов.



Важной особенностью ТРЕНИНГА является его СТРУКТУРА.



В ней можно выделить ТРИ больших ЭТАПА: ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ, ОСНОВНОЙ и ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ. На каждом этапе волонтеру предстоит решать определённые организационные задачи. А в соответствии с этими задачами и подбираются формы.

Тренер предлагает участникам разделиться на три малые группы по принципу «яблоки – груши – сливы».

Работа в группах

Каждой группе предлагается набор карточек, на которых сформулированы отдельные шаги в структуре тренинга. Участникам необходимо разложить эти карточки в правильной последовательности и в соответствии с каждым из трёх этапов тренинга. На выполнение задания группам отводятся 3 минуты. По завершению работы каждая группа рассказывает о том, что необходимо сделать на том или ином этапе тренинга. Можно предложить первой группе представить компоненты вступительного этапа, второй группе – компоненты основного этапа и третьей группе – компоненты заключительного этапа тренинга. В процессе обсуждения группы могут исправлять свои ошибки.

Перечень карточек в наборе для каждой группы:

принятие ПРАВИЛА работы	АКТУАЛИЗАЦИЯ темы/проблемы	
ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК	организация ЗНАКОМСТВА участников	
выявление ОЖИДАНИЙ участников	создание БЛАГОПРИЯТНОЙ АТМОСФЕРЫ в группе	
приобретение ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ и НАВЫКОВ	анализ ОЖИДАНИЙ	
озвучивание ТЕМЫ/ЦЕЛИ встречи	ОЦЕНКА уровня ИНФОРМИРОВАННОСТИ	
ОЦЕНКА ИЗМЕНЕНИЯ уровня ИНФОРМИРОВАННОСТИ	РЕФЛЕКСИЯ	
ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	ОСНОВНОЙ ЭТАП	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

☺ Давайте разберём теперь каждый этап в структуре тренинга. . .

Этап 1. ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ

Задачи этапа: озвучить ТЕМУ и ЦЕЛЬ встречи; организовать ЗНАКОМСТВО участников и создать благоприятную атмосферу в группе; выявить ОЖИДАНИЯ участников; принять ПРАВИЛА работы в группе.

☺ Обычно ЗНАКОМСТВО проводится в тех группах, с которыми впервые работают волонтеры-инструкторы. Если встреча в группе проводится не в первый раз, то достаточно одного упражнения или игры на создание дружеской атмосферы в группе, которая позволит без стеснения обсуждать различные вопросы. Например...

Упражнение «Привет!»

Описание упражнения. Каждый участник произносит фразу «Меня зовут... (называет своё имя) и я приветствую всех, у кого... (например, голубые глаза)». Все участники, у кого есть эта особенность (признак, увлечение и т. д.), машут рукой и говорят «Привет!». То же самое проделывает каждый участник в группе. Тренер предупреждает группу, что повторяться нельзя.

☺ ОЖИДАНИЯ участников можно выявить и в ходе знакомства, и с помощью какого-либо другого упражнения. Например...

Упражнение «Камера хранения»

Описание упражнения. Для выполнения упражнения тренеру необходимо заранее подготовить вырезанные из цветной бумаги силуэты сумок, рюкзаков, саквояжей и чемоданом. Каждому участнику встречи предлагается выбрать себе багаж по желанию и написать на этом листочке ожидания, с которыми он пришёл на тренинг. Затем тренер просит участников прикрепить свой листок на заранее приготовленный на флипчарте лист с названием «Камера хранения», т. е. оставить «сумку» со своими ожиданиями в «камере хранения» до окончания встречи. Если есть достаточно времени, то участники могут озвучить свои ожидания. В конце встречи тренер предложит участникам заглянуть в «камеру хранения» и решить – забрать свой багаж или оставить в ней. Если ожидания оправдались – участник снимает листок с ожиданиями, если же не оправдались – оставляет «сумку» в «камере хранения», если же оправдались, но не совсем – участник озвучивает это всей группе.

☺ ПРАВИЛА работы в группе принимаются коллективно, но с подачи волонтера. Участникам нужно предоставить возможность дополнить или исключить какие-либо из предложенных правил, если у них есть такое желание. Сформулированные участниками правила записываются на доске либо на листе большого формата.

Тренер просит участников сформулировать все известные им правила, а в дополнение к ним может назвать следующие:

- ✓ *Право на любое мнение.*
- ✓ *Высказываемся лаконично и по существу.*
- ✓ *Соблюдаем конфиденциальность.*
- ✓ *Критикуем мнение, а не личность.*
- ✓ *Говорим от своего имени.*
- ✓ *Высказываемся по одному.*
- ✓ *Придерживаемся временных рамок.*
- ✓ *Чем больше даем, тем больше получаем (правило активности).*
- ✓ *В добровольцы предлагаем только себя.*

Этап 2. ОСНОВНОЙ

Задачи этапа: ОЦЕНКА уровня ИНФОРМИРОВАННОСТИ участников; АКТУАЛИЗАЦИЯ темы/проблемы; представление ИНФОРМАЦИОННОГО БЛОКА; приобретение ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ и НАВЫКОВ.

- ☺ Чтобы ОЦЕНИТЬ степень ИНФОРМИРОВАННОСТИ группы, можно предложить каждому участнику заполнить анкету или провести интерактивное упражнение, которое поможет волонтеру понять, насколько участники владеют темой, имеют ли они представление о проблеме.

Например...

Упражнение «Знак =>»

Описание упражнения. Тренер представляет участникам на карточках понятия по теме встречи и предлагает подумать и решить, можно ли между ними поставить знак «=>». Например, понятия «ВИЧ» и «СПИД» (в теме профилактики ВИЧ-инфекции) или понятия «ПАВ» и «наркотик» (в теме профилактики зависимости от ПАВ). Объяснения участников и расстановка ими смысловых акцентов поможет тренеру понять, насколько участники информированы в теме. Например, между ВИЧ и СПИД нельзя поставить знак «=>», потому что ВИЧ – это внеклеточный организм, который является возбудителем заболевания. Во втором примере, ситуация может быть спорной, потому что наркотик – это действительно психоактивное вещество (ПАВ), но не всякое психоактивное вещество относится к наркотикам. Ответы могут быть разными, но рассуждения участников так или иначе помогут тренеру оценить уровень их информированности в заданной теме встречи.

- ☺ Главная задача АКТУАЛИЗАЦИИ на этом этапе тренинга – пробудить у участников интерес к выбранной теме/проблеме, помочь им осознать ее значимость и актуальность. Для этого можно использовать притчу, афоризм или цитату, а также метод «Четыре угла» или такой интерактивный приём, как «логическая цепь»...

Упражнение «Логическая цепь»

Описание упражнения. Для проведения этого упражнения тренер берёт за основу одно из ключевых понятий в теме встречи и предлагает построить логическую цепь из ассоциаций. Например, понятие ТРЕНИНГ. Тренер просит первого сидящего справа/слева участника продолжить определение одним/двумя словами. Итак, «Тренинг – это... (к примеру, занятие)», затем тренер обращается к следующему по кругу участнику «Занятие – это... (например, действие)», далее продолжает следующий участник «Действие – это... (допустим, движение)» и т. д. Упражнение идёт до тех пор, пока не выскажется последний участник в кругу. И теперь тренер подводит итог «Тренинг – это... (заканчивает тем, что произнёс последний участник)». Такое упражнение позволяет не только актуализировать тему, но и настраивает участников на восприятие дальнейшей информации.

- ☺ Наиболее сложная часть основного этапа тренинга – это ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК. Сложность его заключается не в объёме материала, который нужно выучить волонтеру. Главное – это отобрать минимум нужной и достоверной информации, и умело преподнести эту информацию участниками тренинга. Информационный блок должен состоять из нескольких логически завершённых частей. Эти части последовательно предлагаются вниманию участников на протяжении всего тренинга. Информацию необходимо излагать так, чтобы ее слышали, видели и понимали. А для этого можно использовать различные средства визуализации: плакаты, информационные карточки, презентации, видеофильмы.

Тренер обращается к конкретным примерам средств визуализации, которые могут быть использованы в информационном блоке.

😊 Важной составляющей **ИНФОРМАЦИОННОГО БЛОКА** любого тренинга является мини-лекция. Слово «лекция» происходит от латинского (lectio) – чтение. В современном значении этого слова приставка «мини» указывает на ограничение по времени: мини-лекция может продолжаться 10-30 минут. На протяжении этого времени участники могут активно слушать и воспринимать информационный материал.

Этапы проведения мини-лекции

Этап 1. Актуализация темы, постановка задач, слушание лекции.

На данном этапе материал излагается крупными блоками. После каждого блока (законченного по содержанию отрезка) формулируется краткий вывод и осуществляется логический переход к следующему блоку. Учащиеся только слушают, ничего не пишут. Это самый ответственный этап лекции.

Этап 2. Активная работа участников.

Составление плана, тезисов, конспекта. Запись новых терминов, понятий, проблемных вопросов.

Этап 3. Обратная связь.

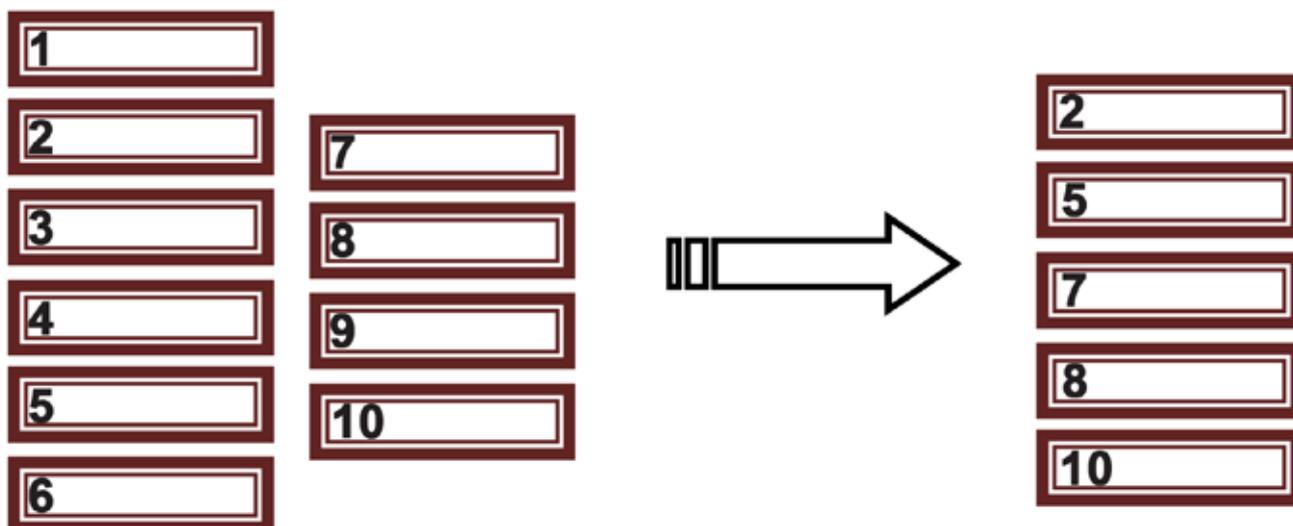
Подведение итогов (комментирование). Подготовка связного рассказа по теме лекции. Ответы на вопросы. Рефлексия. Отзывы участников.

Правила проведения мини-лекции:

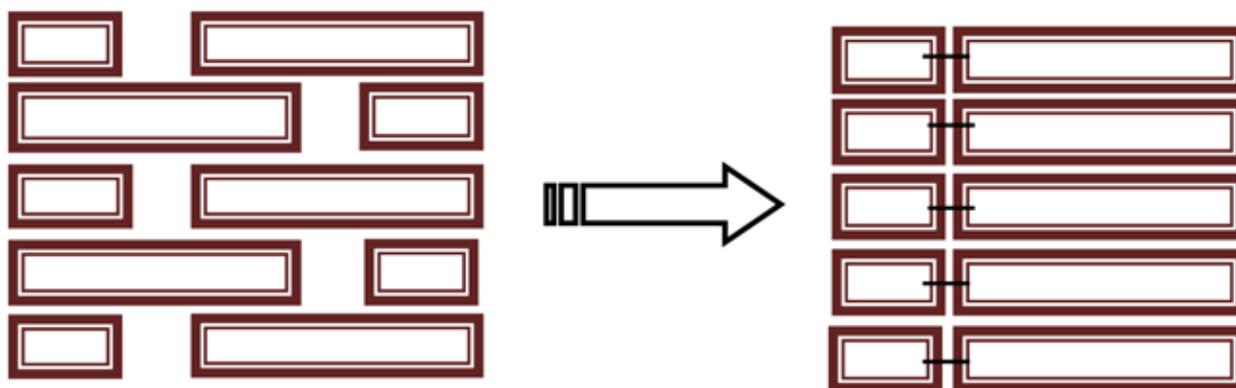
- ✓ *Научность содержания.*
- ✓ *Строгий отбор необходимой информации.*
- ✓ *Логичность, доступность и наглядность изложения материала.*
- ✓ *Грамотность и оптимальный темп речи, хорошая дикция лектора.*

😊 Даже мини-лекция может быть не «сухим» монологом тренера, а оживлённым процессом взаимодействия самих участников. Активную позицию слушателей во время лекции можно обеспечить многочисленными приемами. Существует шесть способов сделать лекцию интерактивной...

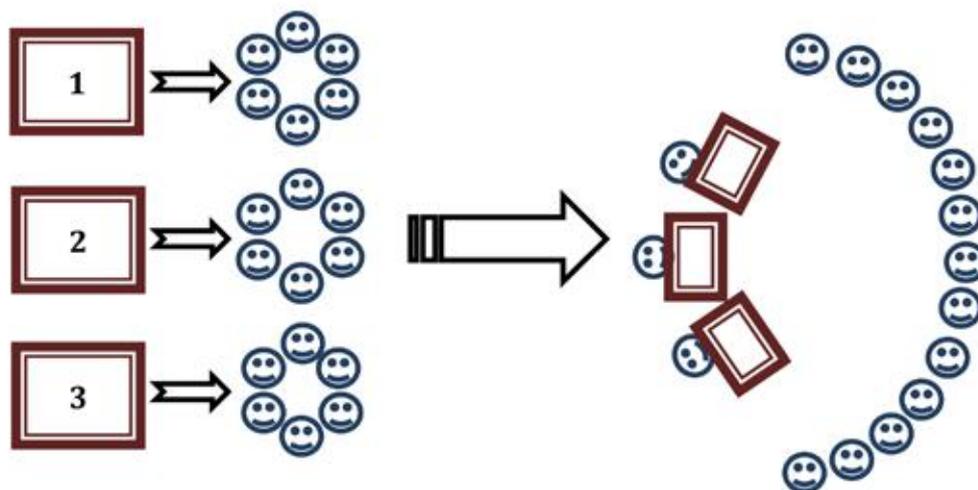
Способ 1: ВЕРНО – НЕВЕРНО. Раздать участникам понятия на карточках и предложить отобрать те понятия, которые относятся к заданной теме.



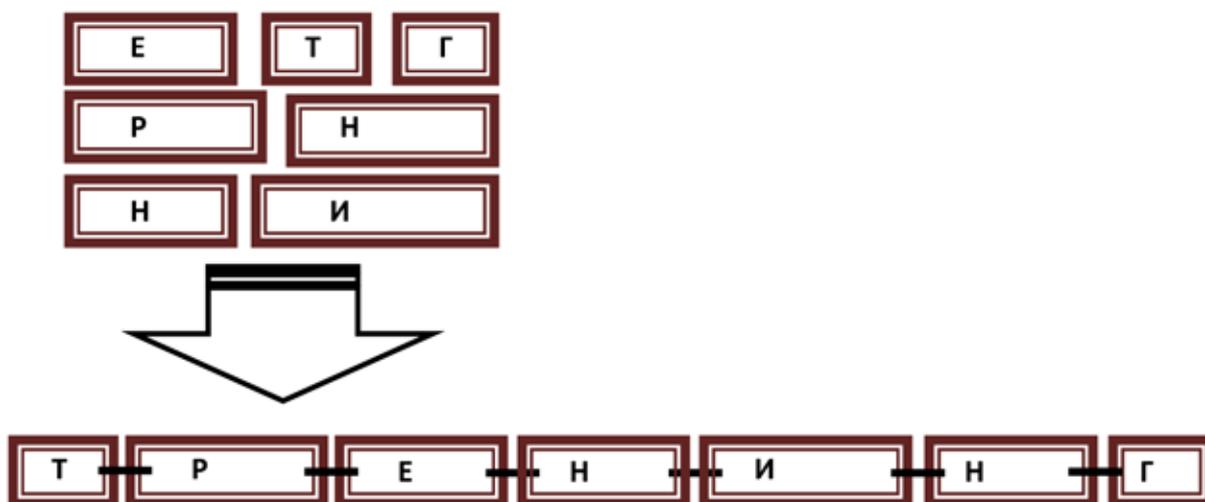
Способ 2: СОЕДИНИ В ОДНО. Раздать участникам понятия и определения на от



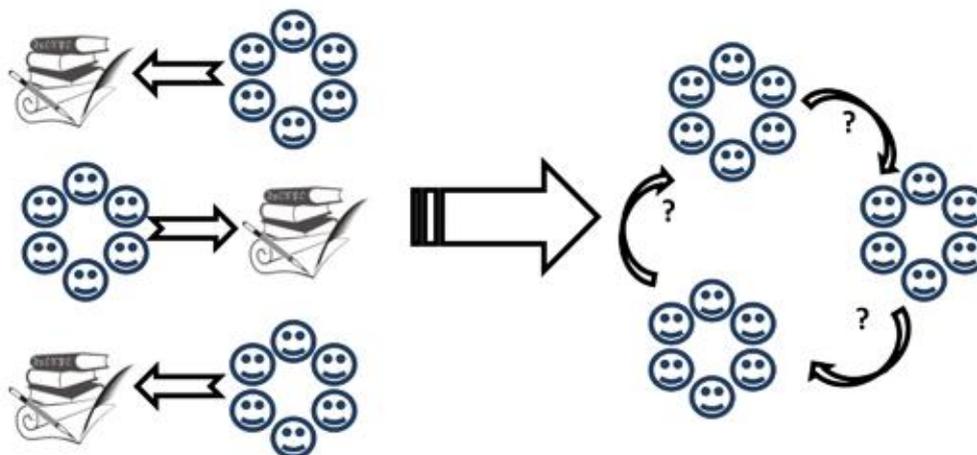
Способ 3: ОБЪЯСНИ ДРУГИМ. Разделить участников на группы по количеству информационных карточек, дать каждой группе карточку для того, чтобы участники группы с ней познакомились, затем отобрали на листе иллюстративно полученную информацию, а потом предложить каждой группе выступить и донести эту информацию другим участникам тренинга.



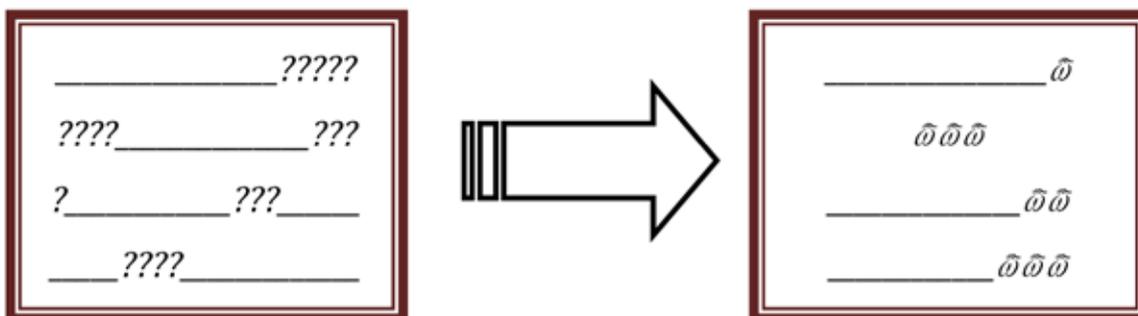
Способ 4: СЛОЖИ ПО ПОРЯДКУ. Дать участникам карточки с определёнными структурными компонентами и предложить сложить их в правильном порядке.



Способ 5: СОСТАВЬ ВИКТОРИНУ. Разделить участников на группы, раздать темы и источники, по которым необходимо тему изучить и составить вопросы, затем каждая группа задаёт вопросы другим группам и комментирует (корректирует) их ответы.



Способ 6: ДОБАВЬ ПРОПУЩЕННОЕ. Участникам предлагаются карточки с информацией, в которой есть пропуски; участникам (индивидуально, в парах, в группах) нужно вспомнить и дописать в тексте пропущенное.



😊 **Мини-лекция за короткое время позволяет не только преподнести необходимый материал, но и сформировать у участников умение внимательно слушать, активно воспринимать информацию, осмысливать услышанное и выделять из него главное. Сейчас каждой группе предлагается выбрать наугад по одной карточке в синем и красном конверте...**

Представители групп берут по одной карточке из каждого конверта. Таким образом, у каждой группы будет выбрана тема мини-лекции (карточка из красного конверта) и один из интерактивных способов её подачи (карточка из синего конверта). В течение 10 минут группам необходимо составить мини-лекцию по заданной теме с использованием предложенного интерактивного способа. Для подготовки мини-лекции группы могут использовать различные информационные материалы и пособия, предложенные тренером. По истечении 10 минут каждая группа представляет свой вариант интерактивной мини-лекции. После того, как выступят все группы, организуется обсуждение.

- ☺ **На основе полученной информации формируются ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ безопасного и ответственного поведения с применением разнообразных интерактивных методов и приёмов, с которыми мы познакомимся на следующей встрече.**

Этап 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

Задачи этапа: подведение ИТОГОВ тренинга; анализ оправданности ОЖИДАНИЙ, оценка ИЗМЕНЕНИЯ уровня ИНФОРМИРОВАННОСТИ.

- ☺ **Подвести итоги встречи можно, используя различные рефлексивные методики. Рефлексия – это обратная связь, которую мы хотим получить от участников встречи. Чтобы услышать впечатление участников о проведённом тренинге, можно предложить уже знакомое вам упражнение «Неоконченное предложение» или интерактивный приём «Ключевое слово»**

Интерактивный приём «Ключевое слово»

Описание приёма. Тренер заранее готовит набор карточек со словами по количеству участников в группе. Можно использовать такие слова: ВОЗМОЖНО, ЗАДАЧА, СЛУЧАЙНОСТЬ, УЧАСТНИК, БЫВАЕТ, УСПЕШНОСТЬ, НАВЕРНОЕ, ОШИБКА, НЕОЖИДАННОСТЬ, ОСНОВАТЕЛЬНО, ОПЫТ, ЗНАНИЕ, ПРИВЫЧНО, ЭМОЦИИ и др. В завершении встречи тренер предлагает каждому участнику взять одну карточку и построить предложение-вывод, используя слово, написанное на карточке. Например: «Сегодняшняя встреча помогла мне получить новый ОПЫТ общения с моими сверстниками» или «Для меня было НЕОЖИДАННОСТЬЮ то, как насколько сложно противостоять давлению компании сверстников в рискованной ситуации» и т. д.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (*подведение итогов встречи: метод «Рефлексивная мишень»*)

- ☺ **Итак, сегодня мы с вами говорили о том, что такое ТРЕНИНГ. Давайте вспомним, чем отличается тренинг от других профилактических мероприятий. Какие характерные особенности тренинга вы запомнили?**

Участники высказываются по желанию. В завершение тренер просит каждого участника дать оценку встречи и своей работе в группе с помощью метода «Рефлексивная мишень».

Методика «Рефлексивная мишень»

Описание методики. На листе бумаги форматом А1 нарисована на мишень, разбитая на четыре сектора. Каждому участнику нужно подойти к нарисованной мишени и любым символом обозначить свою оценку (от 1 до 10 баллов) по следующим позициям (секторам мишени): 1) насколько озвученная на встрече информация была доступной? 2) насколько данная информация была усвоена? 3) как оцениваете собственное участие в этой встрече? 4) насколько пребывание в группе было комфортным?

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ В ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЕ

Разработала: *Дмитриева Елена Георгиевна*,
методист УМЦ идеологической и воспитательной работы ГУО «Брестский областной институт развития образования»

Цель: расширить и систематизировать знания участников об интерактивных приёмах и методах, используемых в тренинге; сформировать умение отбирать и применять на практике интерактивные методы в соответствии с тематикой и задачами тренинга.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (приветствие участников и создание рабочей атмосферы в группе: упражнение «Ревущий мотор»; обращение к уже принятым ранее правилам работы в группе)

Для создания благоприятной атмосферы в группе тренер проводит упражнение-приветствие.

Упражнение «Ревущий мотор»

Описание упражнения. Тренер приветствует участников и обращается к ним со словами: «Сегодня нам предстоит длительная сложная работа и для того, чтобы всё успеть, нужно завести мотор и очень сильно разогнаться. Вы видели настоящие автомобильные гонки? Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!». Один из нас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?»

Упражнение проводится 2-3 раза. Затем тренер предлагает участникам поприветствовать друг друга аплодисментами, таким образом поблагодарить друг друга за создание рабочего настроя.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (определение понятия «интерактивный метод»; деление на группы: упражнение «Цыганская кибитка», организация работы в малых группах «Интерактивные методы в тренерской работе»)



Наше сегодняшнее занятие посвящено интерактивным методам работы. Этот сложный теоретический вопрос имеет важное практическое значение. Для того чтобы проводить занятия с группой, необходимо познакомиться с теми методами, которые помогут не просто передать сверстникам информацию, уже известную вам, но сделать это весело, интересно, увлекательно, т. е. так, чтобы вашим сверстникам захотелось воспринимать эту новую информацию.

Тренер раздает каждому участнику по листку стикера, предлагает вспомнить определение слову «интерактивный» (*эта информация давалась на предыдущей встрече*) и написать в течение одной минуты, что такое, на их взгляд, «интерактивный метод». После этого каждый участник по кругу зачитывает то, что написал и клеит стикер на лист флипчарта напротив уже написанной фразы «ИНТЕРАКТИВНЫЙ МЕТОД – это...». Затем тренер формулирует определение понятию «интерактивный метод». Участники анализируют, насколько определение, написанное ими на листочках, соответствует сказанному тренером.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ МЕТОД - это метод, позволяющий людям взаимодействовать или находится в режиме беседы, диалога друг с другом.

☺ Вам уже приходилось слышать об интерактивном обучении, когда мы говорили о тренинге. Ученые пришли к выводу, что благодаря использованию интерактивных методов на занятиях создается ситуация психологической безопасности, а обучение становится комфортным и интересным. Наше взаимодействие в процессе познания, освоения учебного материала означает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности. В одной китайской притче говорится: «Скажи мне – и я забуду; покажи мне – и я запомню; дай сделать – и я пойму». В этих словах находит свое отражение суть интерактивного обучения.

Карточка с цитатой вешается на стену.

Дополнительная информация

Сегодня к интерактивным методам относятся обучающие и развивающие личность игровые технологии, которые построены на целенаправленной, специально организованной групповой и межгрупповой работе, «обратной связи» между всеми ее участниками для достижения взаимопонимания и коррекции учебного и развивающего процесса, индивидуального стиля общения на основе рефлексивного анализа «здесь и сейчас» (Панфилова А. П.).

Как нам узнать, какие из многочисленных методов можно отнести к интерактивным?

Тренер записывает на доске варианты ответов участников и подводит итог. Примерами таких ответов могут быть: активность, постоянная перемена рабочего места (пересадка для групповой работы), работа в группах, участие в дискуссиях, творчество, постоянное движение, проявление лидерских качеств и обмен информацией, множество вопросов и способов их решения и др.

Если участники не могут назвать отличительные черты, ведущий делает это сам и просит участников прокомментировать, когда в процессе обучения они уже сталкивались с подобными методами.

☺ **Вы смогли назвать много различных характеристик интерактивных методов. И в этом нам помог один из них – этот интерактивный метод, который мы сейчас использовали, называется «мозговой штурм». К интерактивным методам также относится организованная дискуссия, работа в малых группах, обучающие игры и упражнения. Давайте рассмотрим наиболее часто применяемые интерактивные методы. Для этого нам необходимо сформировать четыре группы.**

Упражнение «Цыганская кибитка» (разделение на группы)

Тренер предлагает участникам представить себе большую цыганскую кибитку, в которой есть: цыгане и кучер (3-4 человека), колёса (4 человека), лошади в упряжи и жеребёнок бежит позади кибитки (4 человека), стенки и крыша кибитки (3-4 человека). Участникам необходимо построить коллективно скульптуру «Цыганская кибитка», учитывая все эти составляющие. Причём, количество человек, участвующих в постройке каждого компонента, заранее оговаривается тренером и обязательно соблюдается участниками. Для обсуждения ролей участникам даётся не более 1 минуты. Затем по сигналу тренера каждый занимает свою позицию в композиции. Таким образом, формируются 4 группы: первая – цыгане и кучер, вторая – колёса кибитки, третья – лошади и жеребёнок, четвёртая – сама кибитка (стены и крыша).

Каждая группа получает задание ознакомиться с информацией на карточках о конкретном интерактивном методе и в творческой форме представить его другим участникам группы. Кроме того каждой группе нужно провести со всеми на практике один из вариантов того интерактивного метода, который они представляют. По итогам презентации работы малых групп тренер разъясняет схему анализа используемых интерактивных методов.

Раздаточный материал для работы в группах ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТОЧКА 1. «МОЗГОВОЙ ШТУРМ»

МОЗГОВОЙ ШТУРМ (от англ. *brainstorming*) – один из наиболее популярных интерактивных методов стимулирования творческой активности. Это свободная форма дискуссии, когда каждый участник высказывает свою точку зрения на определенную проблему и генерирует идеи для ее решения.

Метод разработан американским психологом Алексом Осборном. Заметив, что люди при обсуждении решения той или иной проблемы очень боятся оценки своего решения со стороны, он предложил безоценочное общение на двух принципах: «отсрочка вынесения приговора идее» и «из количества рождается качество». «Мозговой шторм» проводится поэтапно.

Этап 1. Знакомство участников с особенностями метода «мозговой шторм» и правилами его проведения.

Правила проведения «мозгового шторма»:

- ✓ Не выносите оценочных суждений – ни положительных, ни отрицательных.
- ✓ Говорите все, что приходит в голову. Разрешено высказывать любые, даже самые абсурдные, необычные или фантастические предложения.
- ✓ Выдвигайте максимум идей.
- ✓ Комбинируйте и улучшайте любые идеи.
- ✓ Избегайте споров. Не вдавайтесь в детали (достаточно кратко озвучить идею).
- ✓ Быстро записывайте все предложения.
- ✓ Поощряйте участие всех присутствующих.
- ✓ Подводя итоги, из всех идей скомбинируйте лучшее решение.

Этап 2. Постановка задачи. Тренер раздает всем участникам по листочку бумаги для записей. Вопрос или задачу ведущий записывает на доске.

Этап 3. Генерация идей. Участникам группы дается от одной до пяти минут поразмыслить над темой (вопросом, задачей) и записать пришедшие идеи на листе бумаги. Тренер записывает все высказанные участниками идеи.

Этап 4. Анализ идей. Необходимо удалить повторяющиеся, не относящиеся к теме или проблеме идеи. Следует расставлять приоритеты (понимать, что наиболее важно для решения данной задачи). Нужно прорабатывать наиболее предпочитаемые идеи.

Этап 5. Итоговый. Подводятся итоги. Составляется обобщенный список идей. Таким образом, метод «мозгового шторма» дает возможность очень быстро и спонтанно выдвигать идеи. Помогает пробудить воображение, отойти от установленных форм реакции. Является хорошим началом для обсуждения любой сложной темы, поскольку строится на творчестве. В конце требует обязательного подведения итогов и ранжирования идей в соответствии с определенными критериями.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТОЧКА 2. РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ.

Работа в малых группах – одна из самых популярных форм активизации учебной деятельности, поскольку позволяет максимально вовлечь в работу всех участников. Этот метод позволяет увеличить вклад участников в освоение конкретной темы или решение проблемы, дает возможность им лучше узнать друг друга и увеличивает вероятность того, что они будут учитывать мнение других людей. Помогает учащимся услышать информацию и получить знания от своих сверстников.

Работа в малых группах позволяет накопить конкретный информационный опыт, разработать подходы к решению сложных ситуаций, чтобы в дальнейшем применить знания на практике (при решении заданных проблемных ситуаций, достижении поставленных целей, принятии групповых решений).

В процессе групповой работы можно поставить вопросы о конкретных проблемах, найти способы их решения или дополнительную информацию для их уточнения, внести поправки и дополнения, даже создать новый проект решения той или иной проблемы.

В связи с тем, что время выполнения заданий или действий, обсуждения конкретной темы, проблемы или вопросов ограничено, целесообразно большую группу разделить на

малые (не более шести человек).

Для организации работы в малых группах могут быть использованы разные формы постановки задачи:

1. *Составьте схему-кластер.* Для информации волонтерам: кластер (группа, пучок, гроздь) – это графическая модель, схема в виде иерархически разветвленного дерева. Например, при рассмотрении рискованной ситуации (это центральное звено схемы) укажите причины (социальные, психологические и др.), по которым возникла эта ситуация, и последствия (физиологические, социальные, психологические и др.), к которым приведет сложившаяся ситуация.
2. *Используя информационную карточку, изучите новый материал, представьте его иллюстративно и объясните другим группам.*
3. *Найдите аргументы. Запишите их на листе флипчарта.* Затем по сигналу волонтера группы передают по кругу по часовой стрелке свои листы и в течение 1 минуты дописывают аргументы, которых нет в листе предыдущей команды. Таким образом, листы передаются по кругу и в них дописываются аргументы до тех пор, пока они вернутся к своей группе. Такой приём называется «Бумеранг». В зависимости от темы можно предложить группам найти аргументы, назвать формы, перечислить функции, задачи, причины, следствия и т. д.

Организация и этапы работы в малых группах

Этап 1. Подготовительный. Сформируйте небольшие группы (лучше сделать это в процессе игры). Сообщите задание для обсуждения в группе. Определите четкие временные рамки для выполнения задания. Расставьте стулья таким образом, чтобы члены группы могли хорошо слышать друг друга. Попросите группу выбрать участника, который будет освещать результаты работы в группе.

Этап 2. Обсуждение темы в группах. Участники группы обмениваются мнениями, впечатлениями, вариантами решения проблемы (задачи).

Этап 3. Подведение итогов. Группа представляет результаты своей работы. Выступающий представитель рассказывает о том, как проходило обсуждение темы в группе.

Правила организации работы в малых группах:

✓ *Убедитесь, что у участников групп достаточно знаний и умений для выполнения группового задания.*

✓ *Старайтесь сделать свои инструкции максимально четкими. Запишите инструкции на доске и(или)карточках.*

✓ *Предоставьте группе достаточно времени на выполнение задания. Не следует прибегать к работе в малых группах, когда выполнение задания требует индивидуального подхода.*

✓ *Продумайте варианты поощрения за групповую работу.*

✓ *Будьте внимательны к вопросам внутригруппового управления. Старайтесь обращать внимание на то, уважаются ли и реализуются ли права каждого члена группы.*

✓ *Будьте готовы к шумной обстановке, характерной для совместной работы.*

✓ *Переходите от группы к группе, наблюдая за происходящим (оценивая его). Оставившись возле одной из групп, не отвлекайте внимание на себя.*

✓ *Убедитесь в том, что все члены группы хорошо видят друг друга, могут общаться и взаимодействовать.*

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТОЧКА3. ОРГАНИЗОВАННАЯ ДИСКУССИЯ.

Дискуссия как интерактивный метод строится на совместной работе от 2 до 30 человек, обменивающихся информацией и идеями в целях решения какой-либо проблемы или лучшего понимания конкретной задачи или ситуации. Дискуссия возникает тогда, когда каждый участник высказывает мнение по теме на основании ранее полученных знаний. Этот метод предполагает свободную и открытую коммуникацию, владение информацией, обстоятельность и глубину суждений, групповую ответственность.

Поскольку ведущий можетуправлятьходом дискуссии, давать комментарии и инструкции, она носит название организованной. Чтобы дискуссия была успешной, на нее необходимо выделять достаточно времени (не менее 15 минут). При проведении груп-

повых дискуссий могут быть затронуты вопросы, актуальные для членов группы. Любой участник имеет право попросить тайм-аут, если почувствует себя дискомфортно.

В рамках профилактической работы классическая форма организованной дискуссии обычно ограничивается одним вопросом и строится в определенном порядке. Примерный план классической формы дискуссии выстраивается следующим образом:

1. Знакомство стемой.
2. Определение временных рамок дискуссии.
3. Установление областей или вопросов обсуждения.
4. Формулировка намерений и ожиданий от обсуждения.
5. Подготовка ряда вопросов, стимулирующих активность участников.
6. Создание доброжелательной, неформальной обстановки.

Основная задача ведущего во время дискуссии – следить за тем, чтобы обсуждение шло в русле предложенного вопроса, а не превратилось в разговор ни о чем. При проведении организованной дискуссии многочисленную группу можно разделить на три малые группы по 3-8 человек: докладчики, оппоненты, эксперты. Первая группа (докладчики) предлагает свое видение вопроса, вторая (оппоненты) – выдвигает контраргументы; третья (эксперты) – ищет рациональное зерно в этих мнениях и суждениях, приводит стороны к компромиссу.

Чтобы дискуссия прошла интересно, уровень подготовленности малых групп должен быть равноценным.

Дискуссия может быть организована и с помощью других интерактивных приёмов и методов. Например..

МЕТОД «ЧЕТЫРЕ УГЛА». Суть метода состоит в том, чтобы участники группы сформулировали своё мнение в отношении определённого вопроса или проблемы. Готовые варианты ответов (например, «Да», «Нет», «Может быть» или др.) располагаются в трёх углах комнаты, а четвёртый угол открыт для всех, у кого имеется собственный вариант ответа, отличный от трёх предложенных. Для того, чтобы состоялось обсуждение, волонтеру (тренеру) нужно зачитать группе утверждение, не имеющее единственно правильного ответа. Затем волонтер (тренер) предлагает каждому определиться со своей позицией, заняв место в одном из предложенных углов. Теперь организуется дискуссия-обсуждение: каждый участник может высказать свою точку зрения, аргументируя выбор позиции в том или ином углу.

МЕТОД «ГОРЯЧИЙ СТУЛ». Участники сидят в кругу. Волонтер (тренер) зачитывает спорное утверждение и предлагает участникам выразить свою позицию действием: если участник согласен с утверждением – он остаётся на своём месте, если участник не согласен с утверждением – он встаёт и пересаживается на другое место или меняется местами с другим несогласным участником. Затем волонтер (тренер) организует обсуждение, предлагает все желающим высказать свою точку зрения и аргументировать свою позицию.

МЕТОД «РАНЖИРОВАНИЕ». Предлагается всего одно утверждение, допускающее разное отношение участников к проблеме. На полу выкладываются карточки с баллами от 1 до 6. Участникам даётся минута для обдумывания своего мнения. Затем каждый участник должен занять своё место в ряду. Позиции 1-3 отражают согласие с этим утверждением, но с разной степенью уверенности: от 1 к 3 сомнения в правильности утверждения растут. Позиции 4-6 отражают несогласие с озвученным утверждением, но в разной степени уверенности: от 4 к 6 баллам несогласие растёт. После того, как участники определились со своей позицией, организуется обсуждение-дискуссия.

МЕТОД «СПОРНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ». Волонтер (тренер) зачитывает утверждение, которое не предполагает единственно правильный ответ, т. е. , является спорным. В комнате на двух противоположных стенах вешаются карточки с позициями «Согласен» и «Не согласен», таким образом, комната визуально делится на две зоны. Участникам нужно подумать и занять позицию одной из зон в зависимости от того, согласны они с данным утверждением или нет. В этом методе не предусматривается промежуточная позиция для сомневающихся, зато в процессе дальнейшего обсуждения каждый участник может высказать свою позицию, свои сомнения и убеждения.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТОЧКА 4. ОБУЧАЮЩИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Обучающие игры основаны на привлечении реального практического опыта участников или на его моделировании. Полученный таким образом опыт помогает участникам лучше усвоить информацию, отработать навыки.

РОЛЕВАЯ ИГРА – это интерактивный метод, основанный на постановке небольших инсценировок, отражающих модели поведения в различных ситуациях. Участникам ролевой игры дается описание какой-либо ситуации и действующих в ней лиц, объясняются правила игры. Участник игры выбирает роль одного из действующих лиц и старается вести себя так, как этот человек вел бы себя в заданной ситуации. Очень важно, чтобы участники после окончания игры, как можно быстрее «возвратились» в реальную жизнь.

Вначале многие боятся ролевых игр и чувствуют себя скованно, но в итоге большинству людей они нравятся. Игроки могут действовать по сценарию, а могут просто импровизировать. По окончании игры нужно прокомментировать. В первую очередь слово предоставляется тем, кто изображал персонажей. Нужно спросить, что они ощущали во время игры и что чувствуют сейчас, как они реагировали на других игроков, как относятся к своему (или другому) персонажу, что вызвало трудности, что стало понятным в результате игры. Затем свои комментарии могут высказать специально назначенные наблюдатели из числа остальных участников, ведущий и/или все члены группы.

Игра помогает в работе над проблемой, особенно если ее решение требует изменения шаблонных моделей поведения. В ролевых играх участникам предоставляется возможность разработать новые поведенческие стратегии, избавиться от существующих стереотипов, «прожить» свои внутренние переживания. Ролевую игру можно использовать для разных целей: чтобы развить уверенность в себе, «отрепетировать» трудный разговор или отработать на практике модель желаемого поведения. Также в ролевой игре можно смоделировать возникший в группе конфликт и найти пути его преодоления.

Правила проведения обучающих ролевых игр:

- ✓ *Разъяснение правил и условий игры.*
- ✓ *Распределение ролей в зависимости от ожиданий участников, смена ролей.*
- ✓ *Контроль за ситуацией во время игры (во избежание травм и конфликтов).*
- ✓ *В случае необходимости вмешательство в процесс, выбор новой стратегии.*
- ✓ *Обязательный анализ, обсуждение состоявшейся игры, моделей поведения каждого игрока.*

В ходе игры в упрощенной форме имитируются конкретные жизненные ситуации. При этом моделированию этих ситуаций, воспринимаемых в качестве реального обучающего опыта, значение придается большее, чем результату. Игра является отличным способом развития навыков планирования и принятия решений, она может оказывать сильное влияние на установки и ценности, активизировать личностный потенциал участников, актуализировать их знания, умения и навыки, приобретенные на занятиях.

В отличие от ролевой игры интерактивное **УПРАЖНЕНИЕ** может не предполагать распределение ролей, но так или иначе содержит игровую задачу и содействует получению участниками социального опыта на практике в процессе организации их взаимодействия друг с другом.

 **Важной составляющей любой обучающей игры и любого интерактивного упражнения является итоговое обсуждение и коллективный анализ. Организуя обсуждение по итогам игры или упражнения, необходимо следовать алгоритму...**

Чувства и эмоции	Факты и события
<ul style="list-style-type: none"> – Какие у вас ощущения, чувства? – Что произвело впечатление? 	<ul style="list-style-type: none"> – Давайте вспомним, как все было? – Что произошло? Что мы делали?
Вывод (ЗНАНИЕ)	Связь с реальной жизнью (опыт)
<ul style="list-style-type: none"> – Почему это происходило именно так? – Зачем/для чего мы это делали? – Как можно было это сделать по-другому? 	<ul style="list-style-type: none"> – Как полученные знания и умения использовать в жизни? – Были ли в жизни ситуации подобные тем, что пережили?

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (*подведение итогов встречи и рефлексия состоявшегося взаимодействия*)

Тренер предлагает участникам проанализировать участие в данной встрече, обращаясь к тому алгоритму, который был только что представлен. Рефлексивные вопросы на карточках вывешены на стене. Участники сначала оценивают встречу и своё участие в ней, говоря о своих ЧУВСТВАХ и ЭМОЦИЯХ. Затем они вспоминают и анализируют все СОБЫТИЯ и ФАКТЫ, происходящие на данной встрече; озвучивают то, чему научились и какие новые ЗНАНИЯ получили, делают ВЫВОД. И в заключение рефлексии участники говорят о своей готовности/неготовности использовать полученный опыт в практической деятельности волонтеров-инструкторов.

В завершение встречи тренер проводит упражнение на снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение-прощание «Спасибо за приятное занятие»

Описание упражнения. Тренер приглашает участников встать в круг и даёт следующую инструкцию: «Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию громким коллективным «Спа-си-бо» и крепким троекратным пожатием рук на каждый слог этого слова.

Занятие 5

ТРЕНЕР И ГРУППА: «ТРУДНЫЕ» УЧАСТНИКИ И СКРЫТЫЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ

*Разработала: Дмитриева Елена Георгиевна,
методист УМЦ идеологической и воспитательной ра-
боты ГУО «Брестский областной институт разви-
тия образования»*

Цель: познакомить с возможными типами «трудных» участников тренинга и с их типичным поведением; развивать у потенциальных волонтеров-инструкторов рефлексивные навыки; сформировать представление о способах преодоления барьеров, возникающих у тренера (волонтера-инструктора) в работе с группой.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ *(приветствие участников: упражнение «Лестница приветствий»; актуализация темы «барьеры в тренерской работе»: упражнение «Ассоциации», принятие правил)*

Упражнение «Лестница приветствий»

Описание упражнения. Участники становятся в круг. Подходят друг к другу и здороваются. При этом каждый использует свой способ приветствия, который должен быть невербальным. Со следующим участником нужно поздороваться тем способом, который использовал предыдущий участник. Если в какой-либо из пар «встретятся» два одинаковых приветствия, то следующих своих партнеров эти два человека должны приветствовать новым способом.

Упражнение «Ассоциации»

Описание упражнения. Чтобы актуализировать в группе тему данной встречи, тренер предлагает всем участникам по кругу ответить на один вопрос: «Какие ассоциации у вас возникают при слове БАРЬЕРЫ?».

-  **Мы неслучайно начали разговор с упражнения «Ассоциации». Наша сегодняшняя встреча будет последней в программе базовой подготовки волонтеров-инструкторов равного обучения. Следующие шаги – это ваша самостоятельная обучающая деятельность в среде сверстников. Возможно, не сразу эти шаги станут успешными, но желание учиться самому, обучая других, поможет вам совершенствовать своё тренерское мастерство.**
-  **В равном обучении нет Учителя и Учеников. В равном обучении есть Тренер и Группа, и между ними могут возникать и спорные ситуации и противоречия – это и есть БАРЬЕРЫ. Сегодня мы будем говорить о том, как волонтеру-инструктору преодолевать барьеры или, сказать иначе, трудности, возникающие в работе с группой и чем они вызваны.**
-  **Чтобы наше общение было по-прежнему эффективным и комфортным, давайте вспомним правила коллективной работы...**

Предложенные правила уже записаны на листе ватмана и вывешены на видном месте. Их соблюдение, как и прежде, обязательно для всех участников. Они могут в процессе встречи при необходимости к ним обратиться. Озвучивая правила, тренер напоминает их содержание, спрашивает согласие группы оставить либо изменить то или иное правило (см. первую встречу)

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ *(работа индивидуальная по прогнозированию рисков в волонтерской деятельности, выделение общих рисков: метод «Мозговой штурм», группирование рисков (выделение маркерами); работа в малых группах; мини-лекция «Как работать в трудных ситуациях?»)*

- ☺ **Начиная свою образовательную деятельность в программах «равный - равному», многие волонтеры-инструкторы испытывают опасения в ожидании предстоящих трудностей. Все эти предстоящие трудности называются рисками. Их можно избежать, если быть к ним готовыми. Давайте сейчас попробуем спрогнозировать те риски, которые могут возникнуть в работе волонтера-инструктора.**

Метод «Мозговой штурм»

Описание задания. Тренер предлагает каждому участнику подумать и на индивидуальных листах написать те риски, которые вызывают больше всего опасений при подготовке и проведении интерактивного занятия со сверстниками. На выполнение задания отводится одна минута. Затем участники по кругу озвучивают то, что они написали. Тренер выписывает риски, озвученные участниками, на лист флипчарта, сразу группируя их в две колонки:

- 1) риски, вызванные поведением группы и отдельных участников;
- 2) риски, возникающие при взаимодействии волонтеров в паре.

- ☺ **Вы видите, что все озвученные вами риски можно разделить на две категории. Первая – это те трудности в работе волонтеров, которые возникают независимо от них, и вызваны они поведением группы либо отдельных «трудных» участников. Вторая категория рисков – это те трудности, которые возникают при взаимодействии волонтеров в паре, как до тренинга, так и во время его проведения. Сейчас вам предстоит поработать в группах, а поделиться на группы нам поможет упражнение «Деление по цвету»...**

Упражнение «Деление по цвету»

Описание упражнения. Тренер крепит на спины участников заранее подготовленные «смайлики» определенного цвета так, чтобы они этого не видели. Участникам дается задание объединиться в группы по цвету рисунка: оранжевый, малиновый, лиловый. При этом им запрещено разговаривать – можно общаться только невербально (мимикой и жестами). Участники должны сами выбрать стратегию объединения в группы: самостоятельный поиск либо подчинение лидеру, взявшему на себя инициативу распределения участников на группы по цветам. Сформировавшиеся группы образуют три отдельных круга из стульев и присаживаются.

Работа в группах

Каждой группе тренер предлагает взять лист для флипчарта и маркеры определенного цвета. Затем группам дается задание, которое необходимо выполнить в течение 5 минут. Выполнение задания предполагает работу с теми рисками, которые были определены участниками уже в предыдущем упражнении. В ходе работы в каждой команде организуется коллективное обсуждение.

Задание первой группе: ПОЧЕМУ? (причины, по которым возникают риски в работе волонтеров?).

Задание второй группе: ЧТО ДЕЛАТЬ? (как вести себя в каждом отдельном случае, вызванном тем или иным риском?).

Задание третьей группе: КАК ДОГОВОРИТЬСЯ? (выработать правила взаимодействия в паре).

По окончании времени каждая группа представляет результаты коллективного обсуждения, оформленные на листах для флипчарта.

- ☺ **Опытные тренеры заявляют о том, что даже в случае предварительного прогнозирования трудных ситуаций, они неизбежны. И волонтеру нужно учиться действовать в таких ситуациях, не впадая в растерянность и проявляя находчивость. Вот несколько советов, которые вам обязательно пригодятся в работе с группой...**

Мини-лекция «Как работать в трудных ситуациях» (может проходить в сопровождении мультимедийной презентации или с использованием индивидуальных информационные карточек)

Проблема первая: СОПРОТИВЛЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ УЧАСТНИКОВ

Соппротивление обычно возникает у участников вследствие их негативного опыта и полного недоверия как к взрослым, так и к сверстникам. У волонтеров может возникнуть впечатление, что сопротивляющийся участник целенаправленно старается его разозлить. Однако, сопротивление может быть формой самозащиты. Выделяют три фазы сопротивления:

Первая фаза: – демонстративное неповиновение, то есть открытое выражение недоверия и попытка причинить вред волонтерам, сорвать за-нятия. Если «трудные» участники убедились, что их поведение не действует на волонтера так, как они ожидали, то начинается вторая фаза сопротивления.

Вторая фаза: – проверка волонтеров «на прочность». «Трудные» участники пытаются спровоцировать его на агрессию различными выходками, вплоть до нецензурных выражений в процессе встречи. Если волонтер не обращает внимания, и участники убедились в бесполезности попыток подобного воздействия на него, то наступает третья фаза сопротивления.

Третья фаза: – молчание, отказ от взаимодействия с волонтерами.

Столкнувшись с такой проблемой, как сопротивление отдельных участников в группе, воспользуйтесь советами:

- ✓ Скажите, что у каждого участника есть право покинуть встречу.
- ✓ Если в группе есть 1-2 сопротивляющихся участника – не тратьте на них слишком много сил в попытках преодолеть сопротивление. Позвольте им выразить свой гнев по поводу того, что им приходится участвовать в группе. После этого оставьте их в покое и продолжайте работу дальше.
- ✓ Если участник проявляет враждебность, молчит или отвечает язвительно, попросите его рассказать, что заставляет его так поступать.
- ✓ Используйте методы, которые требуют активных действий. Не ждите, что участники будут просто сидеть и разговаривать.

Проблема вторая: АГРЕССИЯ ОТДЕЛЬНЫХ УЧАСТНИКОВ

Агрессия участников на тренинге может проявляться в виде грубости, угроз, ругани и дерзости. Агрессия у подростка может быть направлена не только на тренера (волонтера) и других участников, но и на себя, например, как чувство вины и обиды в ситуации неуспешности выполнения какого-либо задания. Как вести себя волонтерам в ситуации, когда в группе оказывается участник с агрессивным поведением? Попробуйте определить, чем вызвана агрессия: внешним фактором, например, поведением другого участника, или агрессивный участник ассоциирует ситуацию на встрече с неприятной ситуацией, которая уже с ним происходила ранее. Действовать дальше нужно исходя из того какие выводы вы сделали. Советы опытных тренеров:

- ✓ Можно отвлечь агрессивного участника или помочь ему разрядить агрессивные эмоции через специальные игры или упражнения.
- ✓ Для разрядки напряжённой ситуации можно попросить участников по кругу зачитать предложение типа: «Я бываю зол, когда...»
- ✓ Если агрессия участника вызвана нежеланием работать в той или иной группе/паре, то можно предложить такому участнику перейти в другую группу или самостоятельно выбрать себе пару.
- ✓ Попробуйте предложить участникам исследовать свои эмоции и попытаться понять, что их вызвало.
- ✓ Помните, что каждый участник встречи нуждается во внимании и уважении. Если «трудные» участники поймут, что их принимают такими, какие они есть, со всей их агрессией и негативным поведением, они начинают постепенно включаться в работу.

Проблема третья: «ТИХИЕ» УЧАСТНИКИ

В каждой группе, где приходится работать волонтеру равного обучения, всегда появляются «тихие» участники. Чаще это связано с тем, что в группе проявляются доминирующие личности: навязчивые «знайки», демонстративные «нехочухи», агрессивные «опозиционеры». Такие участники начинают психологически и эмоционально подавлять застенчивых и молчаливых. В таких ситуациях опытные тренеры советуют:

- ✓ *Задавайте «тихим» участникам несложные вопросы.*
- ✓ *Вовлекайте их в работу в парах.*
- ✓ *Постарайтесь посадить их рядом с активными участниками.*
- ✓ *Поддерживайте их инициативу.*
- ✓ *Опрос проводите по кругу, чтобы у каждого участника была возможность высказаться.*

Проблема четвёртая: МОНОПОЛИЗАЦИЯ ВНИМАНИЯ В ГРУППЕ

Монополизация – это способ людей получить недостающее им внимание. Причинами монополизации внимания часто являются тревожность, страх, неуверенность, чувство неудовлетворенности, потребность быть в центре внимания. Способы монополизации внимания различны. Это могут быть длительные откровенные повествования о себе и рассказы о малосущественных случаях. Возможна демонстративная активность посредством постоянных выступлений ради выступлений или перебивание говорящих внезапными воспоминаниями о том, что у них была точно такая же ситуация.

Волонтер обязан уделять одинаковое внимание каждому участнику встречи. Если монополизация внимания со стороны отдельных участников слишком явная и вызывает недовольство группы или работа с одним участником приводит к потере контакта с другими участниками, то эту ситуацию следует прервать. Советы опытных тренеров:

- ✓ *Если привлечение внимания осуществляется часто за счёт негативных средств, избегайте невербального поощрения (улыбки, одобрительные кивки), когда видите, что участник работает на публику.*
- ✓ *При обсуждении установите для каждого участника лимит времени.*
- ✓ *Действуйте в зависимости от ситуации. Например, остановить позёра можно фразой «Я вынужден остановить тебя, хотелось бы послушать и других участников».*
- ✓ *Старайтесь избегать пересечения взглядами с участниками, требующими особого внимания. Целенаправленно смотрите и обращайтесь к другим участникам, в особенности к застенчивым и «тихим».*

Проблема пятая: ОБРАЗОВАНИЕ ГРУППИРОВОК

Группировки – это небольшие группы или пары, которые приходят в группу с уже установившимися отношениями либо устанавливают такие отношения в процессе работы в группе. Такие группировки способны как помочь волонтерам (если они заинтересованы в теме), так и сорвать встречу. Советы:

- ✓ *Если замечаете, что некоторые члены группы начинают противостоять остальной группе, попробуйте разделить их. Рассадите так, чтобы члены намечающейся группировки сидели порознь. Причём, этот приём хорош в самом начале.*
- ✓ *Предотвратить появление группировок можно, если проводить с самого начала упражнения с постоянной сменой участников в парах и группах.*
- ✓ *Если же группировки продолжают мешать работе волонтеров, остановите работу и предложите обсудить сложившуюся ситуацию в группе.*

Проблема шестая: УЧАСТНИКИ ПАССИВНЫ

Пассивность участников может быть вызвана разными причинами. Поэтому для начала постарайтесь выявить причину: возможно, участники пришли на тренинг не по своей воле, возможно, вам не удалось «сломать лёд», возможно, ваши методы очень однообразны и скучны. Опытные тренеры советуют:

- ✓ *Чаще задавайте вопросы группе.*
- ✓ *Если в тренинге был предусмотрен момент выявления ожиданий, то в течение тренинга чаще обращайтесь к группе на те ожидания, о которых они заявляли.*

- ✓ Попробуйте провести игру на сближение группы.
- ✓ Не бойтесь шутить, только не переусердствуйте с юмором и играми – не превращайте тренинговое занятие в серию игр-энерджайзеров, иначе вы рискуете потерять цель встречи.

Проблема седьмая: УЧАСТНИКИ ТРЕНИНГА ЗАНЯТЫ ТЕЛЕФОНОМ

- ✓ Обязательно при составлении правил работы на тренинге предложить ввести правило «снятый телефон».
- ✓ Предложить в начале тренинга участникам положить телефон в сумку или на стол ведущим.

Проблема восьмая: ЗАТЯЖНЫЕ СПОРЫ И НЕКОРРЕКТНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ

- ✓ Переведите спор в дискуссию и постарайтесь помочь найти конструктивное решение.
- ✓ Используйте различия во мнениях для целей обучения. Попросите участников откровенно высказать свои мысли, а затем предложите остальным поддержать одну из сторон или высказать свою точку зрения.
- ✓ Обращайтесь чаще к принятым правилам работы в группе.

Проблема девятая: ПЕДАГОГ ЖЕЛАЕТ ПРИСУТСТВОВАТЬ

Очень часто возникают ситуации, когда педагог не воспринимает всерьёз принцип «равный – равному» и настойчиво желает присутствовать на встрече. В этом случае волонтерам можно дать следующие рекомендации:

- ✓ Заранее познакомьте педагога с программой вашей встречи.
- ✓ Постарайтесь объяснить педагогу, что принцип РОР работает более эффективно, если в тренинге участвуют только сверстники – это способствует созданию более доверительных отношений в группе и лучшему усвоению материала.
- ✓ Если же педагог настаивает на своём присутствии, предложите ему стать не наблюдателем, а активным участником тренингового занятия. И придерживайтесь этой линии на протяжении всего тренинга.



Это далеко не все проблемы, с которыми может столкнуться в своей работе волонтер-инструктор равного обучения. Но каждая неожиданно возникшая проблема – это повод найти новое знание и новый опыт. Самое главное быть целеустремлённым и внимательным к тому, что происходит вокруг вас. Давайте попробуем поучиться этому в упражнении «Кот и Мышь»...

Упражнение «Кот и Мышь»

Описание упражнения. Все участники встречи сидят в кругу. У тренера в руках два одинаковых предмета разного цвета, например маркеры – синий и красный. Тренер говорит группе, что синий маркер – это «кот», а красный – это «мышь». Поворачиваясь к участнику справа, тренер произносит фразу «Это Кот!», показывая синий маркер. Участник должен переспросить, меняя интонацию на удивление «Это Кот?». Тренер отвечает «Кот!» и отдаёт маркер участнику. Тот в свою очередь то же самое проделывает, обращаясь к следующему участнику справа: повторяется тот же алгоритм вопросов и ответов. И т. д. пока синий маркер по кругу не вернётся к тренеру. Всё это было бы несложно, если бы в игре участвовал только один маркер. Дело в том, что одновременно по кругу, только влево, тренер начинает передавать красный маркер с тем же алгоритмом вопросов и ответов, изменив имя героя – «Это Мышь!». И далее по той же схеме: «Это Мышь!» - «Это Мышь?» - «Мышь!» отдаёт красный маркер участнику слева. Для того, чтобы маркеры двигались по кругу синхронно, тренер начинает упражнение таким образом: произносит фразу «Это Кот!» участнику справа и сразу же, не дожидаясь ответа, обращается к участнику слева «Это Мышь!», показывая красный маркер. Оба маркера начинают передаваться по кругу в противоположных направлениях. Со временем скорость передачи увеличивается, и от участников требуется повышенное внимание, концентрированность на передаваемом

предмете и согласованность вопросов и ответов с заданным алгоритмом. Если участники сбиваются, либо нарушается алгоритм вопросов и ответов, упражнение начинается сначала. Можно группе сказать о том, что у них есть всего три попытки. Смысл упражнения заключается в том, чтобы добиться от участников согласованности действий, выполнения коллективных правил, умения слушать и слышать друг друга. Это, пожалуй, главное, чему придётся в дальнейшем научиться волонтерам-инструкторам, работая в паре и с группой.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Какие эмоции испытали, выполняя это задание?*
- ✓ *Почему получилось не сразу?*
- ✓ *Что было самым сложным?*
- ✓ *Какие качества вам потребовались для выполнения этого задания?*
- ✓ *Каким образом это упражнение связано с деятельностью волонтеров?*
- ✓ *Какую ситуацию вам напоминает это упражнение?*
- ✓ *Какой сделали вывод?*

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ *(подведение итогов встречи, работа с рефлексивными карточками волонтеров-инструкторов, написание мотивационных писем «Я – волонтер, а это значит...»)*



Наша встреча подошла к концу. Все последующие наши встречи будут носить иной характер. Мы будем с вами встречаться для того, чтобы анализировать вашу волонтерскую деятельность, обмениваться впечатлениями, праздновать ваш успех и совершенствовать тренерское мастерство, которое обязательно придет к вам со временем. А сегодня в завершение встречи я хочу предложить вам заполнить свою первую рефлексивную карточку волонтера-инструктора и написать своё первое мотивационное письмо «Я – волонтер, а это значит...»

Тренер раздаёт участникам рефлексивные карточки волонтера, листы бумаги и ручки. Участники работают самостоятельно. Затем тренер сообщает участникам, что следующая встреча состоится после того, как волонтеры проведут свои первые тренинги в группах сверстников. И на следующей встрече предполагается обсуждение того, что волонтеры написали в своих рефлексивных карточках. J

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ ЛЮДЕЙ



Интерактивная встреча волонтеров клуба «Ровесник – ровеснику» г. Пинска.
Из архива ГУО «Брестский областной институт развития образования»



Волонтеры клуба «Ровесник – ровеснику» г. Пинска проводят встречу со сверстниками.
Из архива ГУО «Брестский областной институт развития образования»



Волонтеры команды «Шаг в будущее» готовятся к занятию со сверстниками.
Из архива ГУО «Пинковичская средняя школа имени Я. Коласа» Пинского района



Волонтеры клуба «Вектор – АБГ» г. Бреста проводят встречу со сверстниками.
Из архива ГУО «Брестский областной институт развития образования»



Волонтеры г. Пинска и г. Барановичи подводят итоги тренинга на областном семинаре для педагогов-консультантов РОР.
Из архива ГУО «Гимназия №3 г. Барановичи»



Волонтеры команды «Ровесник» готовят к тренингу информационный материал.
Из архива ГУО «Гимназия №3 г. Барановичи»

Занятие 1

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Разработала: **Красько Наталия Анатольевна**,
педагог-консультант городского волонтерского клуба
«Ровесник – ровеснику» г. Пинска

Цель: дать представление о том, что такое чувства и эмоции, об отличиях этих понятий; содействовать развитию жизненно необходимых навыков, позволяющих противостоять негативным жизненным ситуациям; развивать умение выражать свои чувства и контролировать свои эмоции.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (введение участников в тему: упражнение-знакомство «Паутина»; озвучивание темы «Чувства и эмоции»; принятие правил работы в группе)

Для введения в тему встречи и создания благоприятной атмосферы в группе тренер предлагает участникам сесть в круг и познакомиться.

Упражнение-знакомство «Паутина»

Описание упражнения. Тренер бросает клубок ниток любому из участников, сидящих по кругу, и просит участника назвать свое имя и эмоцию, которая у него присутствует на момент начала встречи. Затем участнику, ответившему на вопрос, нужно бросить клубок следующему участнику, который также должен назвать своё имя и эмоцию. Таким образом, клубок передаётся от участника к участнику, и образуется паутина. Последний участник должен вернуть клубок тому человеку, который его бросал ему, назвать имя и вспомнить эмоцию этого участника. И так далее, пока паутина не будет распутана и клубок не окажется снова у тренера.

😊 **ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА направляют нас к целям и побуждают к действиям, наполняют красками нашу жизнь и придают вкус нашим достижениям. Именно это определяет важность и значимость эмоций в нашей жизни. Однако для многих эмоции и чувства кажутся чем-то непредсказуемым и неуправляемым, тем, что внезапно захлестывает нас помимо нашей воли. Можно ли научиться управлять эмоциями? Как стать увереннее и смелее в выражении чувств? Об этом пойдёт речь на нашей встрече «Эмоции и чувства».**

Тренер предлагает участникам выработать правила коллективной работы, которые будут помогать группе на протяжении всей встречи. Принятые правила фиксируются на листе, который располагается на стене таким образом, чтобы тренер и участники могли бы обращаться к этим правилам в случае необходимости во время встречи.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (деление на группы: упражнение «Молекулы»; работа в малых группах «Эмоции и чувства: понятие, отличия, причины»; оценка эмоционального состояния группы: методика «Эмоциональный термометр»; упражнение на снятие эмоциональное и тактильное взаимодействие «Живая скульптура»; организованная дискуссия через метод «Четыре угла»; работа в малых группах: упражнение «Полный контроль»; завершающая мини-лекция «Способы эмоционального саморегулирования»)

😊 **Эмоции человека тесно связаны с тем, что он делает, какие события переживает, какие действия совершает. Вся жизнь состоит в движении, а значит и эмоции сопровождают нас на протяжении всей жизни. Сейчас мы тоже будем находиться в движении и переживать определённые эмоции. Мы будем передвигаться по комнате в хаотичном порядке. Если я хлопну в ладоши и скажу «атомы», вы должны найти себе пару. Если хлопну и скажу «молекулы», то вы должны встать по трое. Если я скажу «вещество» и хлопну – вы встаете по четыре человека. Если я скажу «организм»**

и хлопну в ладоши, все должны собраться вместе, сцепившись друг с другом. Если скажу «вакуум» и хлопну, вы должны отпустить друг друга и свободно ходить по комнате. Но если я буду говорить, но при этом не стану хлопать в ладоши – вам нужно будет остановиться и не двигаться с места. И запомните - всё надо делать быстро!

Упражнение «Молекулы» (деление на группы)

Описание упражнения. Помещение освобождается от стульев. Тренер участникам даёт инструкцию (смотреть по тексту выше). Участники последовательно выполняют инструкцию тренера. Последняя установка тренера: «Вещество!». Участники группируются по четыре человека и остаются дальше работать в этих же группах. Если на встрече присутствуют 15-18 человек, то по команде «вещество» участники могут объединяться по 5-6 человек таким образом, чтобы сформировались три группы.

Рекомендации к обсуждению упражнения. Необходимо поинтересоваться у участников, что они чувствовали и какие эмоции испытывали в тот момент, когда понимали, что у них нет возможности объединиться по условию.

Работа в малых группах

Инструкция. В течение трёх минут группы должны обсудить вопрос и презентовать коллективное мнение, отобразённое иллюстративно (рисунком) на листе для флипчарта. Группам предлагаются следующие вопросы:

- 1 группа: что такое эмоции и чувства?
- 2 группа: чем отличаются эмоции и чувства?
- 3 группа: что влияет на эмоции и чувства?



Чувства мы можем испытывать долгое время и носить их внутри себя, т. е. чувство – это более устойчивое состояние; а эмоции нельзя носить в себе – они проявляются наружу сиюминутно и кратковременно, эмоции помогают нам понять какое чувство носит в себе человек. Например, если человек испытывает чувство обиды, он будет проявлять его через такую эмоцию как плач. Если человек испытывает чувство радости, он будет проявлять его через улыбку или смех. Таким образом...

ЭМОЦИИ – это быстрые и не слишком устойчивые процессы реагирования нашей психики на конкретные ситуации.

ЧУВСТВА – это отражение долговременного и устойчивого отношения человека к предметам, явлениям и другим людям.

Методика «Эмоциональный термометр»

Описание методики. Тренер демонстрирует распечатку с «термометром» и озвучивают значения показаний каждой шкалы термометра:

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 100 – это полный дискомфорт: отвратительно, ужасно, неприятно. ✓ 0 – состояние абсолютного эмоционального позитива: замечательно, клёво, супер! ✓ 50 – нейтральное состояние. Считается нормой. Однако обычно такое состояние встречается у табуреток, бревен и если вы поняли, что у вас 50, то вы ничего не чувствуете. Чтобы понять, что вы испытываете хоть какие-нибудь эмоции, должно быть хотя бы чуть выше либо чуть ниже 50.
---	---

☺ С помощью этого прибора мы будем в дальнейшем определять эмоциональное состояние нашей группы. Часто спрашивают, почему у «термометра» такая странная шкала, в которой всё наоборот. Иначе очень сложно было бы понять, пользуется ли группа «эмоциональным термометром» или просто по привычке употребляет всем знакомые выражения: «на все сто», «по нулям», «50 на 50». К тому же мы теперь гордимся тем, что у нас есть своя внутригрупповая терминология. Если ни у кого нет вопросов, давайте попробуем воспользоваться термометром...

Затем тренер предлагает участникам вспомнить и рассказать по желанию ситуации, которые можно было бы оценить в соответствии с разными уровнями шкалы «Эмоционального термометра».

☺ В дальнейшем на всех последующих встречах мы часто будем использовать этот «эмоциональный термометр». А сейчас, давайте разделимся на группы по четыре человека по цвету стикеров на ваших стульях...

Упражнение «Живые скульптуры»

Описание упражнения. Тренер предлагает группам (по 4-5 человек, в зависимости от количества участников встречи) как можно быстрее изобразить то, что он озвучит. Максимальное время на обсуждение и построение «живой скульптуры» – 10 секунд. Задания постепенно усложняются. Могут быть предложены следующие варианты заданий: 1) переполненный автобус; 2) чайный сервис; 3) компьютер; 4) грибы в корзине; 5) удивление (тренер напоминает, что надо создать «скульптуру», а не изобразить эмоцию на лице); 6) печаль; 7) страх; 8) подозрительность; 9) радость; 10) любовь.

Рекомендации к обсуждению упражнения. Задайте вопросы о том, как себя группа чувствует, какие впечатления и эмоции от работы в команде. Как чувствовали себя, когда строили «живую скульптуру»? Как чувствовали себя, когда в скульптуре изображали эмоцию? Что было сложнее показать – предметы (группу предметов) или эмоции? А как долго по мнению группы можно удержать на лице выражение страха, радости, удивления? Это и есть приблизительное время жизни эмоций.

Метод «Четыре угла»

Описание метода. Предлагается вопрос, на который участники должны найти ответ, выбирая один из четырёх вариантов. Ответы располагаются на карточках в четырех углах комнаты, причем четвертый угол должен быть свободным – для тех, у кого имеется иной вариант ответа.

Итак, тренер задает вопрос группе. Затем представляет все варианты ответов, переходя из угла в угол. Сам тренер остается нейтральным по отношению ко всем позициям, расположенным в углах. Затем необходимо повторить ответы еще раз и дать участникам возможность некоторое время подумать, после чего каждый становится в том углу, в котором расположен ответ, отражающий позицию участника. Группе нужно объяснить, что время на размышления ограничено, однако, им разрешается менять свою позицию и переходить из угла в угол после того, как они выслушали чьи-либо аргументы. Когда все участники выбрали подходящий для них вариант ответа и разошлись по углам, можно продолжить работу двумя способами:

1. Перед тем, как участники представят свои аргументы всей группе, они могут посоветоваться между собой в малой группе с теми, кто оказался с ними в одном углу.
2. Тренер сразу предлагает участникам, не советуясь в малых группах, озвучить свою позицию и аргументы.

Если участник стоит в углу один, тренер присоединяется к ней и продолжает вести обсуждение оттуда. При этом следует похвалить участника за смелость выбора. Очень важно, чтобы остальные участники слушали тех, кто высказывается. Предполагается, что каждый из выступающих выдвигает аргументы в пользу своего решения, а не пытается критиковать других участников. Мнения и аргументы участников, выбравших четвертый, свободный угол, часто могут быть разными. Необходимо предоставить возможность высказаться всем желающим.

Вопрос для обсуждения: «Что дают эмоции и для чего они нужны?»

- 1 угол – Эмоции вредны.
- 2 угол – Эмоции полезны.
- 3 угол – Эмоции – главное в нашей жизни.
- 4 угол (свободный) – У меня своё мнение.



Ощущали ли вы себя когда-нибудь под таким наплывом чувств, что ваша способность четко выражать мысли пропадала? (участники высказываются) Случалось ли вам быть настолько возмущенными, что на ум приходили мысли вроде: «Ну, я им ещё покажу!» (участники высказываются). Были ли вы когда-нибудь настолько обиженными кем-то, что долго не могли их после простить? (участники высказываются). А настолько испуганными, что не могли остановить дрожь в теле? (участники высказываются). Или настолько возбужденными, что не могли усидеть на месте? (участники высказываются). А приходилось ли себя сдерживать, чтобы остановить желание осыпать кого-то оскорблениями? (участники высказываются) Наши эмоции способны переполнить наше сознание и заставить нас действовать нерационально. Взять их в руки и направить в нужное русло – в этом и заключается искусство управлять эмоциями.

Упражнение «Полный контроль»

Описание упражнения. Тренер делит участников на 3-4 малые группы. Используется приём «цветы» или «фрукты». Группам необходимо обсудить и написать способы контроля эмоций, затем презентовать свою коллективную работу. Время выполнения задания в группах – не более 5 минут.

Рекомендации к обсуждению упражнения. Ведущий благодарит группы за работу и предлагает участникам рекомендации по эмоциональному саморегулированию, которые написаны на заранее подготовленном плакате.



Если общение с выражением чувств не соответствует требованиям момента, и лучше от эмоций воздержаться, могут быть предприняты следующие действия...

СПОСОБЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САМОРЕГУЛИРОВАНИЯ

ШАГ 1. Пять вопросов, которые нужно задать себе, если вы рассержены, обижены или напуганы:

- ✓ Почему я так рассержен, обижен или напуган?
- ✓ Что я хочу изменить?
- ✓ Что мне нужно сделать, для того чтобы избавиться от этой эмоции?
- ✓ В конечном счёте, чья это проблема? Насколько она моя?
- ✓ В чем «внутренний смысл» данной ситуации для меня (т. е. «Они меня не любят?» или «Они меня не уважают?»)

ШАГ 2. Пять целей, к которым нужно стремиться при выражении своих эмоций:

- ✓ Стараться избежать соблазна наказать или обвинить.
- ✓ Стараться улучшить ситуацию.
- ✓ Стремиться передать свои эмоции и чувства надлежащим образом.
- ✓ Стремиться улучшить отношения и расширить общение.
- ✓ Стремиться избежать повторения подобной ситуации.

ШАГ 3. Пять действий, которые нужно совершить в целях эмоциональной саморегуляции:

- ✓ Изменить свою, негативную, эмоцию на другую, позитивную.
- ✓ Закрывать глаза и представить себе кого-то, кто вам особенно нравится, как будто вы ведете с ними приятную беседу.

- ✓ Отложить на время принятие радикальных решений до тех пор, пока не улягутся страсти.
- ✓ Учитывать своё состояние и принимать решения «с напуском», то есть заранее предполагая ошибку и просчитывая разные риски.
- ✓ Постараться высвободить избыток чувств и эмоций безопасным путем, не затрагивающим других. Например, сходить в бассейн, полежать в ванне, съесть любимую сладость, послушать приятную музыку. Но не рекомендуется садиться на велосипед, за руль автомобиля, предлагать кому-то с вами побоксовать в спортзале – такие занятия возможны только в состоянии эмоционального баланса.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (подведение итогов встречи: упражнение «Нарисуй свою эмоцию»; упражнение на снятие эмоционального напряжения «Ма-Дзанга!»)

😊 **Наша встреча подходит к своему завершению, и сейчас я предлагаю всем вспомнить какие эмоции вы успели пережить на этой встрече и нарисовать самую яркую из них...**

Рефлексивное упражнение «Нарисуй свою эмоцию»

Описание упражнения. Тренер участникам раздаёт альбомные листы, фломастеры и предлагает нарисовать свою самую яркую эмоцию за последний час. Затем просит участников прикрепить готовые работы на стенку, чтобы каждый мог поделиться своей эмоцией с другими членами группы.

Упражнение «Ма-Дзанга!» (снятие эмоционального напряжения)

Описание упражнения. Все участники встают в круг. Тренер выбрасывает обе руки вперед и произносит протяжно звук «Маааа!», справа от него участник подхватывает этот звук, повторяя при этом тоже движение рук. Действия передаются по кругу, все предыдущие участники и тренер продолжают тянуть «Маааа!», а громкость звука должна усиливаться. Все стоят с вытянутыми руками и протяжно произносят звук. Когда звук возвращается в тренера, он быстро сгибает в локтях и подтягивает руки на себя, прижимает их к туловищу с громким возгласом «Дзанга!» Все участники это делают вместе с тренером одновременно и хором. Затем тренер предлагает участникам опустить вниз кисти рук и потрясти ими для снятия психоэмоционального напряжения.

😊 **Эмоции – это как отдельный «живой организм» внутри нас. Им нельзя потакать, но и откровенно подавлять их не стоит. Используйте свои эмоции с пользой для себя и не во вред другим людям. С помощью эмоций стройте более полные отношения друг с другом. Всем спасибо за работу. До встречи.**

Занятие 2

«СТОП, НАПРЯЖЕНИЕ!»: ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

*Разработали: **Маринчик Светлана Фёдоровна,**
педагог-консультант равного обучения волон-тёр-
ской группы ГУО «Пинковичская средняя школа имени
Я.Коласа» Пинского района
Левашко Алла Анатольевна,
педагог-консультант равного обучения волон-тёр-
ской группы ГУО «Оснежицкая средняя шко-ла» Пин-
ского района*

Цель: познакомить подростков с понятием «стресс» и влиянием стресса на организм человека; научить контролировать свое внутренне состояние и поведение в стрессовой ситуации; развивать способность к психоэмоциональной саморегуляции.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (*озвучивание темы и цели встречи; знаком-ство с груп-пой, создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе; принятие правил; актуализация темы «стресс»: упражнение «Стаканчик воспоминаний»*)

☺ **Добрый день. Надеюсь, что он действительно добрый, потому что вся наша жизнь состоит стрессов. Погода, обстоятельства, окружающие нас люди постоянно проверяют нас на прочность: останавливают, мешают достичь желаемого, не понимают, нарушают границы, упрекают, мани-пулируют, настаивают на своём, предъявляют требования... Таков этот мир – и раз мы живем в нём, то нужно научиться принимать его удары достойно. Как справ-ляться со всеми переживаниями и сложностями обычной жизни? Как по-нять насколько глубоко «сидит» в нас стресс? Как стать устойчивым к стрессу? На этой встрече мы попытаемся найти ответы на все эти вопросы. А теперь давайте с познакомимся (если группа новая) и попробуем соз-дать в нашем кругу приятную антистрессовую атмосферу...**

Упражнение «Никто ещё не знает...»

Описание упражнения. Тренер передает по кругу мяч со словами «Ни-кто ещё не знает, что я...» и называет какую-нибудь свою особенность или факт из своей жизни, неизвестный пока никому. Тот участник, которому передали мяч, передаёт его следующему участнику со словами «Никто ещё не знает, что я...» и так далее. Если участники не знакомы друг с другом, то перед тем, как произнести ключевую фразу, каждый называет своё имя.

☺ **Спасибо всем. Вот мы и сделали один шаг навстречу друг другу. А те-перь для эффективной организации работы нашей группы давайте сформули-руем и запишем те правила, которые помогут нам провести встречу в ак-тивной и творческой атмосфере...**

Предложенные правила записываются на листе ватмана либо вывешиваются в уже на-печатанном виде на видное место:

- ✓ *Правило поднятой руки*
- ✓ *Правило активной позиции каждого*
- ✓ *Правило «слушаем – слышим» (уважение и внимательность друг к другу)*
- ✓ *Правило точности (высказываться кратко и по существу)*
- ✓ *Правило «спящего» телефона (телефон в бесшумном режиме)*

Упражнение «**Стаканчик воспоминаний**» (актуализация темы)

Описание упражнения. Тренер берёт и ставит на ладонь пластиковый стаканчик. Он просит участников сконцентрировать всё внимание на этом стаканчике и представить то, о чём он сейчас будет говорить.

Тренер даёт инструкцию: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших приятных и радостных переживаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно приятно (пауза), это есть то, что вам очень нравится в жизни, что является для вас дорогим и значимым, без чего вам было бы грустно и тяжело».

На протяжении нескольких минут в группе должно состояться молчание, и в неожиданный для всех момент тренер жёстко сминает стаканчик. Затем участникам предлагается проанализировать своё состояние в данный момент.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Что вы почувствовали в тот момент, когда стакан был смят?*
- ✓ *Каково ваше состояние сейчас?*
- ✓ *Когда возникают такие же чувства? Вспомните ситуации из жизни.*
- ✓ *Можно ли сказать, ситуация со стаканчиком была неожиданной и тревожной?*

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (введение понятия «стресс»; мини-лекция «Стресс – часть нашей жизни»; работа в малых группах «Портреты, факторы, способы»; введение понятия «саморегуляция»; упражнения на развитие навыков эмоциональной саморегуляции: «Перевоплощение», «Дорисуй и передай», «Квадратное дыхание»; упражнение на развитие навыков позитивного мышления «Подарок»)



То, что вы сейчас пережили, и есть СТРЕСС. А то, что с вами происходило, является реакцией организма на стрессовую ситуацию. В переводе с английского СТРЕСС означает «напряжение».

СТРЕСС – это напряженное состояние организма, точнее ответ организма на предъявленное ему требование – стрессовую ситуацию. Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение.

Мини-лекция «Стресс – часть нашей жизни»

Стресс уже стал неотъемлемой частью нашей жизни. Пробки на дорогах, напряженный график работы, конфликты с родственниками и друзьями, хроническая нехватка времени – все это рано или поздно может вывести из себя даже самого спокойного человека. Люди, живущие в режиме постоянного стресса, рискуют не только личным счастьем и успехом в карьере, но и здоровьем. Впрочем, не стоит винить в своих бедах напряженный ритм жизни и природную эмоциональность.

Если вы хотите понять, находитесь ли вы под воздействием стресса, проанализируйте своё состояние. Различают следующие виды симптомов, которые указывают на возможное воздействие стрессовых факторов на человека:

- ✓ *физиологические симптомы – бессонница, утомляемость, заболевания;*
- ✓ *эмоциональные симптомы – раздражительность, тревожность, страхи;*
- ✓ *поведенческие симптомы – отсутствие последовательности в действиях, неспособность сконцентрироваться на каком-либо занятии, повышенная агрессивность по отношению к другим людям;*
- ✓ *познавательные симптомы – нарушение концентрации внимания, снижение памяти и интеллектуальных способностей.*

Увы, избежать стрессов невозможно в принципе. Это механизм приспособления нашего организма к окружающей среде. Стресс может не только понизить, но и повысить устойчивость организма к негативным факторам.

И коль уж стрессов не избежать, то можно избежать их последствий – плохого само-

чувствия, болезней, хронической усталости. Удивительно, но сам по себе стресс – это даже неплохо, потому что он вынуждает организм мобилизовать ресурсы, решить возникшую проблему и снять напряжение.

Основоположник учения о стрессе Ганс Селье дал ему прекрасное определение: «Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни».

☺ **Существует мнение, что есть люди, потенциально склонные к попаданию в стрессовые ситуации – «невезучие». А есть среди нас и те, кого стрессы и неудачи обходят стороной, словно у них выработаны антитела против стресса. Психологи не спорят с этим утверждением, но объясняют его особенностями характера человека. Какие люди больше подвержены стрессу, а какие меньше? Что может вызвать стресс у человека, и как бороться со стрессом? Давайте порассуждаем об этом...**

Работа в малых группах

Инструкция. Тренер предлагает участникам разделиться на четыре группы по принципу: океан – море – озеро – река. Каждой группе предлагается тема для обсуждения. На работу группам даются 5 минут. Затем каждая группа представляет всем результат коллективного обсуждения. Каждой группе даётся возможность дополнить презентацию других участников и высказать свою точку зрения. Группам предлагаются следующие задания:

- 1) составить портрет человека, который менее других подвержен стрессу;
- 2) составить портрет человека, который более других склонен к попаданию в стрессовые ситуации;
- 3) написать, какие факторы способствуют появлению стрессовой ситуации;
- 4) написать, какими способами можно выйти из стрессовой ситуации.

☺ **В наши дни научиться управлять стрессом может каждый. Это называется САМОРЕГУЛЯЦИЕЙ – умением управлять своими чувствами, самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние.**

Способность к САМОРЕГУЛЯЦИИ – очень важное качество, которое помогает человеку сохранить внутреннее равновесие, не допуская в сознание сведения, несущие угрозу для его благополучия.

Как лучше действовать в ситуации стресса, тревожности и волнения? Для того, чтобы успокоиться и рационально мыслить необходимо:

- ✓ *Попытаться переключить внимание. Для этого необходимо сконцентрироваться на любом предмете, попавшем в поле зрения. Необходимо описать цвет, форму, материал, из которого изготовлен предмет.*
- ✓ *Объективно описать стрессовую ситуацию, извлечь из нее выгоду.*

Упражнение «Перевоплощение»

Описание упражнения. Задача для участников – вспомнить самое неприятное событие за последние дни. Попытаться пережить неприятные, тревожные эмоции, связанные с этим событием, т.е. произвольно создать себе стрессовую ситуацию. Когда всем участникам удастся добиться этого, тренер предлагает каждому выбрать глазами любой предмет, который находится в поле зрения в данный момент и нравится больше других. Далее следует инструкция: «Вообразите себя этим предметом и расскажите от его лица о цвете, фактуре, функциональном предназначении, возрасте, чувствах, ощущениях этого предмета».

По кругу каждый участник по очереди представляет свой рассказ. Другие участники должны отгадать, о каком предмете идёт речь.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Получилось ли справиться с заданием?*
- ✓ *Что было проще – восстановить в памяти стрессовую ситуацию или избавиться от неё?*
- ✓ *Что было самым сложным при выполнении этого задания?*

☺ **Не всегда возможно контролировать стрессовую ситуацию, но можно научиться контролировать свою реакцию на стресс. Проще говоря, если не можешь изменить обстоятельства, измени к ним своё отношение. Юмор – это один из защитных механизмов. Давайте немного подвига-емся, поднимем себе настроение и посмотрим на стресс с улыбкой...**

Упражнение «Дорисуй и передай»

Описание упражнения. Тренер предлагает участникам взять по листу бумаги и выбрать себе самый приятный цвет фломастера. По сигналу тренера участники начинают рисовать стресс, каким они его представляют. Затем также по хлопку все передают свой лист соседу слева, и дорисовывают картинку соседа справа. Таким образом, листы передаются дальше по кругу до тех пор, пока не вернутся к своим первым «художникам».

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Понравилось ли вам то, что получилось в итоге?*
- ✓ *Что вы чувствовали в тот момент, когда у вас оказался чужой рису-нок?*
- ✓ *Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?*

☺ **Для саморегуляции своего эмоционального состояния можно активно использовать технику глубокого дыхания. Она хороша тем, что даже не заметна для окружающих и очень полезна в ситуациях, где главным раздражителем становится чьё-то поведение.**

Упражнение «Квадратное дыхание»

Описание упражнения. Упражнение выполняется сидя или стоя в удобной для вас позе. Сначала делается глубокий вдох через нос на четыре счета. При этом поднимается рука, лежащая на животе. Затем задержка дыхания на четыре счета и выдох через рот на четыре счета, при этом поднимается рука на груди. После выдоха задержка на четыре счета. Упражнение повторяется три-пять раз. Эффект наблюдается сразу же после выполнения упражнения.

☺ **Столкнувшись в жизни со стрессовой ситуацией, важно уметь позитивно мыслить. Когда мы говорим о поражениях, то рядом ставим слово «горечь», когда о победах – «сладость». Если считать нашу сегодняшнюю работу маленькой победой, то можно получить и награду – конфету.**

Упражнение «Подарок»

Описание упражнения. Каждому участнику предлагается взять из вазочки конфету. Только конфета не простая – под каждым фантиком написана определённая ключевая фраза. На одних фантиках эта фраза звучит так: «Даже если...». На других фантиках – фраза «В любом случае...»

Участники берут по конфете, разворачивают их и по очереди зачитывают то, что написано на внутренней стороне фантика. Первым начинает один из тех участников, у кого фраза начинается словами «Даже если...». При этом он должен вспомнить какую-нибудь стрессовую ситуацию из своей жизни и продолжить фразу. Например, «Даже если... я опоздал на автобус...». На этом фраза не заканчивается. Её должен завершить любой из участников, у кого на фантике написана вторая фраза. Например, «В любом случае... я не буду расстраиваться и поеду на маршрутном такси»

3. **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** (подведение итогов встречи: рефлексивное упражнение «Дерево-яблоня»; релаксационное упражнение на снятие эмоционального напряжения «Горная вершина»)



Время прошло очень быстро, и наша встреча подошла к концу. Хотелось бы узнать о ваших впечатлениях. Что оказалось самым полезным? Что было просто интересным, но возможно не пригодится вам в жизни? А что было лишним и ненужным?

Рефлексивное упражнение «Дерево-яблоня»

Описание упражнения. Каждому участнику предлагается взять три вырезанных из бумаги рисунка: красное яблоко, зеленое яблоко и огрызок. Им необходимо написать на красном яблоке – что было самым полезным на этой встрече; на зелёном яблоке – что было интересным, но не очень практически применимым; на огрызке – что было бесполезным, ненужным, лишним. После выполнения участниками задания яблоки и огрызки приклеиваются на ветки яблони, нарисованной на листе формата А1, комментируются участниками.

В завершении встречи тренер благодарит группу за активность. Затем он предлагает участникам устроиться на своих стульях поудобнее и включает релаксационную музыку «Полёт орла». Участники закрывают глаза.

Релаксационное упражнение «Горная вершина»

Инструкция тренера: Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение - и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу - игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, и миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените, стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способности мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помащите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Мед-ленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поверочайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встаём. Но не делаем это слишком быстро.



Давайте в завершении встречи подарим друг другу аплодисменты. Всем спасибо за участие. Берегите свой эмоциональный мир, бросайте вызов стрессу своим позитивным отношением к жизни.

Занятие 3 «ЧУЖОЙ» СРЕДИ СВОИХ: ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО БУЛЛИНГА

*Разработали: Потко Юлия Сергеевна,
педагог-консультант равного обучения во-лонтёрской
группы ГУО «Средняя школа №4 г.Барановичи»
Дмитриева Елена Георгиевна,
методист УМЦ идеологической и воспитательной
работы ГУО «Брестский областного институт раз-
вития образования»*

Цели: познакомить участников тренинга с понятием «буллинг», с типичными особенностями детей, которые становятся преследователями и жертвами преследования; выработать навыки уверенного поведения при столкновении с преследованием; сформировать негативное отношение подростков к агрессивному преследованию одного члена группы другими.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (знакомство участников встречи и выявление ожиданий: упражнение «Снежки»; принятие правил работы в группе; озвучивание темы и актуализация проблемы буллинга в подростковой среде: упражнение «Шкала мнений»)

☺ **Добрый день. Наша встреча посвящена проблеме взаимоотношений в подростковой среде. И прежде, чем всерьёз погрузится в эту тему, давайте, познакомимся. Предлагаю каждому придумать себе тренинговое имя. Вы вправе взять любое имя: свое настоящее, игровое, имя придуманное либо имя литературного героя. В дальнейшем, на протяжении встречи, все мы будем обращаться друг к другу по этим именам.**

Участникам предоставляется полная свобода выбора. Тренинговое имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Бейджи крепятся на груди так, чтобы все могли прочесть.

Упражнение «Снежки»

Описание упражнения. Тренер всем участникам раздаёт по листу бумаги (А5), каждый должен написать своё тренинговое имя, затем смять листок в «снежок». По команде тренера «Снежки!» все участники начинают перебрасывать бумажные комки, имитируя игру в снежки. По сигналу тренера «Стоп!» каждый поднимает тот «снежок», который упал рядом с ним, разворачивает листок и пытается найти человека, имя которого написано на нём, чтобы задать вопрос. Ответ записывается на листе с именем участника. Затем листы снова необходимо скомкать, и по сигналу тренера участники снова начинают играть в снежки. Таким образом, данное действие повторяется трижды, всякий раз участники задают друг другу новый вопрос и фиксируют на листе бумаги ответ. В целях расширения знакомства могут быть заданы следующие вопросы:

- 1) чем увлекаешься и что умеешь делать лучше других?
- 2) под каким девизом начинаешь свой каждый новый день?
- 3) с какой целью пришёл на эту встречу?

В последний (четвёртый) раз участники играют в снежки, а затем поднимают любой из комков бумаги, разворачивают его, прочитывают и садятся в круг. По итогам упражнения каждый участник рассказывает всем о том человеке в группе, чей листок оказался у него в руках в последний раз. Таким образом, участники узнают друг о друге больше, выявляются их индивидуальные особенности и ожидания от этой встречи.

☺ **Мы познакомились друг с другом, и теперь давайте вспомним правила ра-**

боты в команде, которые нам помогут на этой встрече:

- ✓ *Правило «Я» (разговор ведётся только от своего лица).*
- ✓ *Правило «Активность» (участие во всех упражнениях).*
- ✓ *Правило «СТОП» (при нежелании высказываться можно отказаться).*
- ✓ *Правило «Один голос» (одновременно может говорить только 1 человек)*
- ✓ *Правило «Конфиденциальность» (любая информация личного характера об участниках должна остаться здесь и не обсуждаться за пределами этого круга после окончания встречи).*

Участники могут целиком согласиться с предложенными правилами либо внести свои дополнения и корректировки.

 **Сегодня мы поговорим о таком явлении как буллинг. Думаю, что не каждый из вас слышал это слово, однако многие сталкивались с его проявлением. Буллинг – достаточно новое понятие в жизни современного человека. Из повседневного определения это слово преобразовалось в международный термин. И хотя для нас это слово является новым, само это явление, к сожалению, нам хорошо известно...**

Упражнение «Шкала мнений»

Описание упражнения. В центре тренинговой комнаты в ряд с интервалом в 0,5-1 м ставятся друг за другом стулья. На каждый из них вешается табличка с баллами (тренер поясняет позицию по каждой оценке):

- 1 – Нет! Это совершенно не так!
- 2 – Скорее нет, чем да
- 3 – Тут есть свои нюансы...
- 4 – Скорее да, чем нет
- 5 – Да! И это бесспорно!

Тренер зачитывает участникам утверждение и просит выбрать позицию возле того стула, на котором табличка соответствует убеждению участника. Затем, после каждого утверждения тренер организует обсуждение, просит участников высказаться и проаргументировать свой ответ. Участникам предлагаются для обсуждения следующие спорные утверждения:

- ✓ *Те, над кем издеваются в школе, чаще всего сами виноваты в этом.*
- ✓ *Чтобы понравится сверстникам, нужно вести себя так же, как и они.*
- ✓ *Если ты полная, то это всегда будет поводом для насмешек.*
- ✓ *Чтобы с тобой дружили, нужно никогда не отказывать в просьбах.*
- ✓ *Подросток из благополучной семьи реже становится жертвой психологического давления сверстников.*
- ✓ *Чтобы тебя не травлили сверстники, нужно хорошо одеваться и иметь дорогой мобильный телефон.*

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (мини-лекция «Буллинг: понятие и особенности»; моделирование ситуации проживания роли жертвы буллинга: упражнение «Леопольд»; самоанализ личностных особенностей: упражнение «Кто Я?»; работа в малых группах: упражнение «Портрет»; анализ моделей поведения жертвы в ситуации буллинга: метод «Четыре угла»)

 **То, о чём мы с вами только что рассуждали, и есть проявление буллинга. В переводе с английского языка буллинг (bullying) означает преследование, запугивание, третирование, что часто можно встретить в школьной среде. Такое давление на личность может быть как психологическим, так и физическим...**

БУЛЛИНГ– запугивание или же своеобразный физический и психологический террор одних людей по отношению к другим с целью подчинения их себе на почве страха, преднамеренно вызванного преследователями у их жертв.

Мини-лекция «Буллинг: понятие и особенности»

Наиболее распространены два типа буллинга: «непосредственный» - физический и «косвенный» (психологический) – социальная агрессия.

Непосредственный (физический) буллинг – это агрессия и преследование с физическим насилием.

Косвенный (психологический) буллинг может выражаться по-разному. Так, например, если преследователь вынуждает жертву пережить различные оскорбительные для неё и унижающие её чувство собственного достоинства обстоятельства, говорят о поведенческом буллинге. Это чаще всего проявление вербальной агрессии – от сплетен и интриг до вымогательств и шантажа. Кроме этого, преследователи могут объявить бойкот жертве и на фоне моральных издевательств, вплоть до похищения тетрадей с домашними заданиями либо личных вещей жертвы. Когда человека унижают всевозможными непристойными словами, обзывая и дразня его, приклеивая издевательские ярлыки, мы имеем дело сословесным буллингом. В последние годы появилась новая разновидность школьного буллинга, так называемый кибербуллинг, когда жертва получает оскорбительные послания на свой электронный адрес в Интернете или через другие электронные устройства.

Обычно в буллинг вовлечены преследователи и жертвы, между которыми нередко возникают даже своеобразные стабильные отношения, позволяющие одному подростку властвовать над другим. При этом у преследователя (его называют «булли»), как правило, есть последователи-союзники – это те, кто поддерживают инициаторов травли и преследования.

Следует отметить, что в буллинге обычно принимает участие целая группа детей, помимо жертвы, преследователя («булли») и его союзников, это так же и сторонние наблюдатели, неподверженные физической или вербальной агрессии.

☺ **Жертва буллинга не появляется случайно. Для преследователя это целенаправленный поиск того, на кого можно навесить «ярлык». Выбор жертвы и навешивание «ярлыка» не всегда зависит от того, какими способностями, характером и поведением выделяется человек. Иногда жертва и сама не понимает, почему она стала жертвой. Каково жить с «ярлыком»? Давайте попробуем это прочувствовать на себе в следующем упражнении...**

Упражнение «Леопольд»

Описание упражнения. В группе все участники становятся «котами». Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василий, Мурка, Тимофей, Мармон, Пушок, Барсик и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе. Тренер напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. Это кот, который больше всех других котов раздражает мышей. В данном упражнении не делается акцент на то, что Леопольд – это хороший кот. Просто это кот, из-за которого всем другим котам, мыши объявили войну. В данном упражнении котам нужно будет выяснить и договориться о том, кто же среди них Леопольд, для того, чтобы отправить виновника на мирные переговоры с мышами. Сам Леопольд не признаётся. Задача усложняется тем, что у каждого есть своя роль в команде, определённая некоторым стереотипом или «ярлыком», например, этот кот всегда говорит глупости, а тот – умнее других, а вот того кота нужно всем слушаться непременно, и т.д. Данные роли написаны на шапочках, которые раздаются участникам, но участники не знают своей роли и играют вслепую.

Обязательное правило: все участники ведут себя по отношению друг к другу так, как написано на шапочке, т.е. в соответствии с «ярлыком». Тренер ни в коем случае не говорит и даже не намекает участникам на то, какого содержания надпись у них на шапочке.

ке. На поиски Леопольда, обсуждение и принятие решения группе даются 5 минут. Затем группа называет того, кто по их усмотрению является Леопольдом. Далее тренер объявляет участника с именем виновника спора, и предлагается обсуждение в кругу.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Легко ли вам было участвовать в коллективном обсуждении?
- ✓ По какому принципу выбиралась жертва (Леопольд)?
- ✓ Что сыграло роль в выборе героя-виновника?
- ✓ На что ориентировались участники упражнения?
- ✓ Каково было ощущать себя в роли, не зная какой «ярлык» тебе достался и, не понимая, почему к тебе так относятся?
- ✓ Какие эмоции и чувства испытали?
- ✓ Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому?
- ✓ Чему учит это упражнение?
- ✓ Какой сделали вывод?

Упражнение «Кто Я?»

Описание упражнения. По окончании обсуждения предыдущего упражнения тренер предлагает участникам взять по листу бумаги, ручку и в течение одной минуты записать в столбик 10 слов, определяющих особенности своей личности – как положительные (5 слов), так и отрицательные (5 слов). В заданное время необходимо уложиться. После выполнения этого задания предложить участникам последовательно выделить и подчеркнуть:

- ✓ 5 слов, обозначающих наиболее ярко выраженные особенности вашей личности;
- ✓ 5 слов, обозначающих особенности, которые первыми пришли в голову, а значит, первыми записаны в списке;
- ✓ 3 слова в списке, отличающих вас от других членов группы;
- ✓ 2 слова, обозначающих особенности вашей личности, которые проявляются у вас ситуативно, а в целом не особенно характерны вам.

Затем тренер просит участников отложить свои листы бумаги и говорит о том, что им придётся ещё раз к ним вернуться, но позже.



Сейчас мы с вами попробуем составить «портреты» участников буллинга, то есть описать основные характеристики, черты, признаки, особенности и мотивы поведения всех героев этого явления. Для этого предлагаю вам разделиться на три группы.

Упражнение «Портрет» (работа в малых группах)

Описание упражнения. Все участники рассчитываются по порядку на «яблоки», «сливы», «бананы», таким образом, формируются три группы.

Каждой группе даётся большой лист ватмана, маркеры. Первой группе предлагается обсудить в группе и написать на ватмане черты и особенности сверстников, которые становятся преследователями или «булли», второй группе – тех сверстников, которые бывают союзниками «булли» (поддерживают инициаторов травли), третьей группе – сверстников, которые обычно становятся жертвами буллинга.

На выполнение предложенного задания группам даются пять минут, после чего группы меняются ватманами (по часовой стрелке) и следующая группа дополняет список предыдущей группы. Таким образом, лист переходит по кругу до тех пор, пока не окажется у группы, которая начинала его заполнять. После выполнения задания представитель от каждой группы выходит, крепит лист группы на доску и озвучивает все, что там написано.

Если какие-либо из важных черт и особенностей были упущены участниками, то тренер подсказывает, дополняя список, используя дополнительную информацию на карточках.

Дополнительная информация для тренера

КАКИЕ ПОДРОСТКИ СТАНОВЯТСЯ ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЯМИ?

- ✓ привыкли добиваться своих целей, подчиняя себе других;

- ✓ легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением;
- ✓ не умеющие сочувствовать своим жертвам;
- ✓ физически сильные;
- ✓ желающие быть в центре внимания, стремящиеся к лидерству;
- ✓ уверенные в своем превосходстве над жертвой;
- ✓ с высоким уровнем притязания;
- ✓ агрессивные, «нуждающиеся» в жертве для своего самоутверждения;
- ✓ не способные на компромисс;
- ✓ со слабым самоконтролем;
- ✓ интуитивно чувствующие силу и слабость других членов группы.

КАКИЕ ПОДРОСТКИ СТАНОВЯТСЯ СОЮЗНИКАМИ «БУЛЛИ»?

- ✓ проявляющие ярко выраженную привязанность к инициатору насилия;
- ✓ испытывающие страх оказаться на месте жертвы;
- ✓ поддающиеся влиянию «сильных» в группе;
- ✓ не желающие выделяться из «толпы» сверстников;
- ✓ не умеющие сочувствовать и сопереживать другим детям;
- ✓ принимающие преследование за развлечение;
- ✓ без инициативы и без собственной точки зрения;
- ✓ из неблагополучных семей, испытавшие страх наказания;
- ✓ дети жестоких родителей;
- ✓ озлобленные сверстники, мечтающие взять хоть какой-то реванш за свои «унижения».

КАКИЕ ПОДРОСТКИ СТАНОВЯТСЯ ЖЕРТВАМИ БУЛЛИНГА?

- ✓ пугливые, чувствительные, замкнутые и застенчивые;
- ✓ тревожные, не уверенные в себе, с заниженной самооценкой;
- ✓ склонные к депрессии;
- ✓ без друзей среди сверстников, предпочитающие общение с взрослыми;
- ✓ физически более слабые, чем их сверстники;
- ✓ уже имеющие негативный опыт общения со сверстниками;
- ✓ из неблагополучных семей;
- ✓ подвергаемые физическим насилиям дома;
- ✓ с развитыми комплексами неполноценности;
- ✓ предпочитающие умалчивать о насилии и издевательствах;
- ✓ не умеющие просить помощи и не верящие в то, что могут получить за-щиту от взрослых;
- ✓ уверенные в том, что заслуживают быть жертвой, и потенциально готовые к принятию насилия со стороны преследователей, смирившиеся с этим насилием;
- ✓ те, чье поведение не стандартно для конкретной группы и вызывает раздражение у других членов данной группы (гиперактивные и с повышенной возбудимостью; с синдромом дефицита внимания; «любимчики» учителей, гиперопекаемые родителями; ябеды; вообразжалы);
- ✓ подростки с внешними особенностями и особенностями психофизического развития (заикание; косоглазие; нервные тики; энурез; лицевые дефекты; необычная форма ушей; носит очки; сниженный интеллект и др.);

ПОДРОСТКИ НЕДОЛЮБИВАЮТ ТАКЖЕ И ТЕХ СВЕРСТНИКОВ...

- ✓ кто неопрятно и немодно одет;
 - ✓ кто не имеет электронных новинок современного прогресса или же на-оборот - имеющих самые дорогие из них, не доступные другим детям;
 - ✓ одаренных и вундеркиндов;
 - ✓ кто не умеет за себя постоять;
 - ✓ кто имеет явные коммуникативные барьеры (не умеет общаться);
 - ✓ кто из семьи иной культуры и другой национальности.
- ✓ А теперь посмотрите в свои листы, на которых вы писали 10 слов о себе. Проанализируйте свой список молча, наедине с самим собой. Возможно среди тех особенностей, которые вы выделили в своей личности, есть качества, которые могут

вас отнести к одной из групп риска - преследователи, их союзники или жертвы преследования. Я думаю каждому из нас сейчас есть над чем подумать... Возможно кто-из вас захочет высказаться?

Тренер объявляет паузу. Если среди участников появляются желающие высказаться, то они поднимают руку, тренер переворачивает песочные часы и участнику предоставляется 1 минута на «мысли вслух».

☺ **Оказавшись жертвой буллинга, человек не всегда способен спокойно оценить ситуацию и принять правильное решение для защиты себя. Здесь, сегодня, в этой эмоционально комфортной обстановке есть возможность дать объективную оценку героям ситуаций, которые оказались жертвами давления и преследования. Давайте обсудим эти ситуации и попробуем высказать свою позицию в каждой из предложенных историй...**

Метод «Четыре угла»

Описание метода. На четырёх углах (стенах) тренинговой комнаты висят таблички формата А4 с надписями: «Я поступил бы также», «Это не всегда работает», «У меня своя позиция», «Не одобряю такое решение». Затем участникам зачитываются по одной истории, участники анализируют и выбирают позицию у той или иной таблички. После каждой истории предлагается обсуждение выбранных участниками встречи позиций.

☺ **Сейчас я буду зачитывать вам реальные истории из жизни подростков, которые оказались жертвами школьного буллинга и по-своему справились со сложившейся ситуацией. После прослушивания истории, вам необходимо занять позицию возле одного из углов, табличка на котором совпадает с вашим мнением.**

История 1.

«Перевелась в новую школу, влилась в коллектив замечательно – по началу. Но, когда стала находить друзей, завоёвывать авторитет, лидеры класса почувствовали конкуренцию и ополчились против меня. Моих новых друзей стали перетягивать на свою сторону в качестве союзников. Ну и начались дразнилки. Сначала отшучивалась, потом стала драться. Все прекратилось когда избил одного из лидеров. Потом зауважали, трогать перестали».

История 2.

«Меня давили морально по-тихому, устраивали бойкот, потом перешли в наступление: стали издеваться и оскорблять словесно и при всех. Называли по-всякому. Благодаря одной девичке в классе, слово «дура» как-будто приросло ко мне роднее имени. Мне это надоело, и я в один прекрасный день взбунтовалась. Закричала: «Кто дура? Я дура? Да, я дура, причем бешеная!! Поэтому не лезь ко мне и близко не подходи! И вообще, бойся меня! И вообще, сама ты дура! И ноги у тебя кривые! Кстати, и глаза у тебя разные. Выглядишь как обезьяна, смотреть противно!».

История 3.

«Меня травили целый год. Травила одноклассница, с помощью своих старших подружек. Потом эти подружки «выпустились» из школы. Поддержки у неё теперь не стало, никто за неё задачи по математике не решал, а у неё с этим большие проблемы. И ей не оставалось ничего делать, как извиниться передо мной и попросить у меня помощи. Я не смогла ей отказать. Сейчас нормально общаемся, но обиду помню. Потому что было тяжело, дома рыдала, боялась в школу идти. А травлю я пережила просто полным «игнором».

История 4.

Я уверена, что как только начинают тебя травить – сразу переходи в другую школу. У

нас в классе девочку обижали все, особенно один парень. Она ему отпор давала, а он еще хуже лез. Потом она ему врезала по физиономии, на что он ударил ее в живот изо всей силы. Но эти не закончилось. Он её фотографию в непристойном виде с пошлой надписью разместил в сети. Конечно он там что-то «подфотошопил», но не все это поняли. Её потом все позорили и гнобили в школе. Она взяла и перешла в другую школу и все пока вроде нормально, У нее там друзья и даже любовь с одним из одноклассников.

История 5.

Меня и моих подруг тоже обижали, когда мы перешли в новый класс. Так, по мелочам, но обидно до слез. У моей бывшей подруги так и остались комплексы. Потому что она мечтала быть самой популярной в классе, старалась всем понравиться. Она теперь замкнулась в себе. А я нормально, даже не вспоминаю. Что было, то прошло. Сейчас общаюсь со всем классом, с некоторыми обидчиками вообще дружу. Всё им простила, а когда они меня задирают – просто отмалчиваюсь. Так проще.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Что вы чувствовали, слушая чужие истории?*
- ✓ *Легко ли вам было представить себя на месте героя?*
- ✓ *Какая из ситуаций оказалась вам наиболее близкой?*
- ✓ *Какие модели поведения вы для себя отметили как самые эффективные?*

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (коллективная рефлексия: упражнение «Логическая цепочка»; работа над позитивными установками: упражнение «Зато...»; оценка ожиданий)



В завершении нашей встречи давайте подумаем о том, как избежать попадания в ситуацию буллинга...

Упражнение «Логическая цепочка»

Описание упражнения. Тренер предлагает первому участнику в кругу продолжить ключевую фразу: «Чтобы не стать участником буллинга, нуж-но...». Ключевую фразу следующему участнику в кругу тренинг строит на основе той фразы, которую построил предыдущий участник. Например, «Чтобы не стать участником буллинга, нужно... уметь защитить себя в любой ситуации». Затем «Чтобы уметь защитить себя в любой ситуации, нужно... быть уверенным в себе». Таким образом, фраза, обращенная к следующему участнику, будет звучать так: «Чтобы быть уверенным в себе, нужно...». Упражнение проводится до тех пор, пока логическая цепочка не пройдет по всему кругу участников. В завершении тренер ещё раз повторяет свою первую ключевую фразу и заканчивает её той мыслью, которую озвучил последний участник.



Вы, конечно, убедились в том, что состояние наших проблем зависит от того, как мы к ним относимся. В ситуации давления и преследования тоже очень важно как мы реагируем на вызов, брошенный нам. Чтобы не стать жертвой буллинга, учитесь давать себе только позитивные установки и отвечать уверенно и с юмором тем, кто пытается манипулировать вашими эмоциями. Давайте потренируемся...

Упражнение «Зато...»

Описание упражнения. Всем участникам раздаются карточки, на которых написана фраза-вызов. Перед участниками стоит задача предложить ответ на эту фразу-вызов, продолжив неоконченное предложение «Ну и что! Зато...». Например, в карточке написана фраза-вызов «Фу! Ты такая толстая!». Участник может предложить в ответ на эту фразу следующее: «Ну и что! Зато у меня нет проблем с аппетитом, и мне не грозит анорексия» или «Ну и что! Зато я хороший человек, потому что меня всегда много!». На карточках могут быть предложены, например, такие фразы-вызовы:

- ✓ Ну, ты и «тормоз»! До тебя доходит, как до жирафа!
- ✓ Позор! С таким телефоном стыдно показаться в приличном обществе!
- ✓ Да кто тебя замуж возьмёт с таким носом!
- ✓ Село! Тебя же дальше огорода показывать нельзя!
- ✓ Ну, ты и дура! Потому что блондинка – они все такие!
- ✓ Фу! Ты такая толстая!
- ✓ Эй, маменькин сынок! Памперсы не забыл надеть?
- ✓ Да куда ты лезешь на сцену с такими кривыми ногами!
- ✓ Да какой из тебя певец! Только на базаре за прилавком орать!

В завершении встречи тренер предлагает участникам вспомнить, с какими целями они пришли на эту встречу, насколько их цели оказались в итоге реализованными, какие они испытали эмоции и какой вывод сделали.

 **Мы с вами сегодня очень плодотворно поработали, и поэтому мы все – большие молодцы! Надеюсь, что полученные на встрече знания и практический опыт помогут вам в дальнейшей жизни. Всем большое спасибо и до новых встреч!**

Занятие 4

ГЕНДЕРНЫЕ РОЛИ И СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Разработала: *Дмитриева Елена Георгиевна,*
методист УМЦ идеологической и воспитательной ра-
боты ГУО «Брестский областной институт разви-
тия образования»

Цель: разъяснить понятия «гендер», «гендерные роли» и «гендерные стереотипы»; сформировать объективное представление о модели семьи, социальных ролях в семье и семейных ценностях на основе идеи гендерного равенства; развивать навыки критического мышления, рефлексивные умения.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе, включение участников в активную коммуникацию: упражнение «Встреча»; озвучивание темы встречи, принятие правил)

Предполагается, что данное интерактивное занятие уже не первое в этой группе, поэтому тренер предлагает участникам вспомнить имена друг друга и познакомиться ещё ближе – заглянуть во внутренний мир друг друга, поделиться своими мечтами и рассказать о своих индивидуальных особенностях.

Упражнение «Встреча»

Описание упражнения. Всем участникам раздаются листы бумаги с нарисованным циферблатом. Всего за 3 минуты (по песочным часам) в процессе активного общения участники должны договориться друг с другом о встрече на определённое время. На циферблате напротив каждого деления каждый участник должен подписать имя того, с кем он договорился на этот час о встрече. Цель – заполнить весь циферблат. Каждое деление на циферблате заполнять только один раз, т.е., если назначена встреча на 8 часов утра, то на 8 часов вечера встреча уже ни с кем не назначается. Но на одно и то же время можно договориться только с одним человеком. По истечении 3 минут все участники садятся на свои места.

Теперь тренер предлагает участникам «отправиться на встречу» с тем, кому назначено время 9 часов (не важно – утром или вечером). Участники, у которых есть договорённость на это время, садятся рядом. Тренер даёт участникам 1 минуту на то, чтобы обсудить друг с другом в паре тему «О чём я мечтаю...». По истечении минуты участники всем рассказывают друг о друге.

Затем тренер предлагает участникам «отправиться на встречу» с тем, кому назначено время 2 часа. Участники, у которых есть договорённость на это время, садятся рядом. Тренер снова даёт всем 1 минуту на то, чтобы обсудить в паре тему «Чем я отличаюсь от других людей?» По истечении минуты участники в парах всем рассказывают друг о друге.

☺ **На этой встрече мы будем с вами говорить о том, чем отличаются друг от друга мальчики и девочки... юноши и девушки... В чём состоит социальная роль мужчины и женщины? Что их объединяет? Итак, тема встречи «Гендерные роли и семейные ценности».**

Для эффективной работы нашей группы давайте вспомним правила, которые мы с вами сформулировали и приняли на первой встрече.

Предложенные правила записаны на листе ватмана и вывешены на видное место. Их соблюдение обязательно для всех участников. Тренер имеет возможность в процессе встречи при необходимости к ним обратиться. Озвучивая правила, тренер конкретизирует их смысл, спрашивает согласие группы принять то или иное правило на данной встрече, предлагает дополнить список.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (актуализация темы «мужские и женские роли»; введение понятия «гендер», мини-лекция «Мужчина и женщина: гендерные различия»; организованная дискуссия о предназначении мужчины и женщины: приём «1/2/4», метод «Мозговой штурм»; введение понятия «гендерные стереотипы»: упражнение «Светофор»; мини-лекция «Модель семьи»; организованная дискуссия на тему «Семейные ценности»: упражнение «Солнечная система»; работа в малых группах: упражнение «Найди семью», коллективный коллаж; организованная дискуссия на тему «Жизненный ресурс»: интерактивная игра «Аукцион мечтаний, или На что потратит жизнь?»)

😊 Эту встречу мы начнём с обсуждения спорных утверждений. Да, действительно, в нашем обществе существуют убеждения, по поводу которых можно и стоит поспорить. Пускай тренинговый круг будет визуально разделён на две половины: правая половина обозначена табличкой «Ж», а левая половина – табличкой «М». Когда прозвучит утверждение, вам нужно будет подумать и решить – это больше относится к девочкам (девушкам, женщинам) или к мальчикам (юношам, мужчинам). Если утверждение, по вашему мнению, больше относится к представителям женского пола – вы занимаете позицию на той половине круга, где висит табличка «Ж». Если же утверждение всё-таки больше подходит к мужской половине общества – вы занимаете позицию у таблички «М». Итак, давайте начнём...

Метод «Спорные утверждения»

Описание метода. После озвучивания тренером каждого утверждения участники занимают определённую позицию: табличка «Да, это так!» — справа, табличка «Нет, это неверно!» — слева. Тренер предлагает участникам проаргументировать (обосновать) свой выбор, высказать своё мнение, объяснить выбор той или иной позиции. Промежуточной позиции в данном методе нет.

Предлагаются утверждения:

- ✓ Они лучше других готовят еду...
- ✓ Они больше проявляют заботу о маленьких детях...
- ✓ Им в школе и в семье больше уделяют внимания...
- ✓ Они более уверены в себе...
- ✓ Они с детства стремятся быть лидерами...
- ✓ Их чаще берут на высокооплачиваемую работу...
- ✓ Они тяжело переносят физическую боль...
- ✓ Им гораздо проще заработать себе плохую репутацию...
- ✓ Они более обидчивы...

😊 Вы убедились в том, что единого правильного мнения не может быть. В каждой из предложенных ситуаций можно найти ряд аргументов за и против. Но для чего-то природой было задумано мужское и женское начало? Значит, между мужчинами и женщинами всё-таки есть отличия. Как вы думаете, какие эти отличия?

Участники высказывают свои предположения.

😊 Вы правы. Прежде всего, это ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ (биологические) отличия. У мужчин и женщин разное устройство и функционирование репродуктивной системы – это той системы человеческого организма, которая отвечает за воспроизведение рода и деторождение. Поэтому мужчина и женщина и внешне отличаются строением тела, и первичными половыми признаками. Но есть ещё и другие отличия – поведенческие, т.е. мужчины и женщины могут по-разному вести себя в одних и тех же ситуациях. Такие отличия называются ГЕНДЕРНЫМИ от слова «гендер».

ГЕРНДЕР (от англ. gender, от лат. genus) – социальный пол, который оп-ределяет поведение человека в обществе и то, как это поведение вос-принимается.

ГЕНДЕР – это, прежде всего, психические и поведенческие свойства че-ловека, которые ассоциируются с маскулинностью (проще говоря, му-жественностью) и фемининностью (проще говоря, женственностью).

МУЖЕСТВЕННОСТЬ (маскулинность) — понятие, которое включает в себя такие качества, как рассудоч-ность (логичность), твердость, стой-кость, мужество, агрессивность и пр.

ЖЕНСТВЕННОСТЬ (фемининность) — понятие, которое означает сово-купность качеств, ожидаемых от женщины таких, как чувственность, нежность, хрупкость, искренность, верность, что вызывает в мужчи-не желание оберегать и защищать женщину.

Мини-лекция «Мужчина и женщина: гендерные различия»

Мужчина отличен от женщины не только в телесном устройении, но и в особенностях души. В ДУШЕ человека выделяют такие силы, как УМ, ВОЛЮ и ЧУВСТВА.

Нельзя говорить о том, кто умнее – мужчина или женщина. Ум у мужчины и женщины просто разный. У мужчин он более рассудочный, склонный к строгой логике. Женский ум более интуитивный. Часто женщина своей женской интуицией может гораздо быстрее разобраться в запутанной ситуации, особенно в клубке человеческих взаимоотношений.

Когда утверждают, что у мужчин более волевой характер, на самом деле это не значит, что у мужчин есть воля, а у женщин её нет. Воля тоже бывает разной. У мужчин она жёст-кая, ярко выраженная, у женщин более мягкая и потому неприметная. Особенно это вид-но в воспитании детей. Отец скорее добьётся от ребёнка выполнения своей воли прямым принуждением, а мать нежностью, обходя острые углы в характере ребёнка.

Проявление чувств у мужчин и женщин также различно. Мужчина мало проявляет свои чувства, потому что все свои впечатления он сверяет с доводами разума. Женщина же, напротив, более склонна к бурному проявлению своих чувств. В трагических и кон-фликтных ситуациях женщина легко проявляет несдержанность: может плакать навзрыд или возмущённо кричать. В то же время женщины благодаря своей эмоциональности бо-лее чутки к чужой боли. Пожалеть, посочувствовать более свойственно женщине.



Свои гендерные особенности мальчики и девочки проявляют уже с дет-ства. Именно поэтому, существует убеждение, что у мужчин и женщин с рождения разное предназначение в жизни. А давайте подумаем сейчас о том, в чём предназначение мужчины и в чём предназначение женщины...

Приём «1/2/4/вместе»

Описание приёма. Каждый участник на листе бумаги, разделив его чертой на две поло-вины, пишет в первой колонке то, что является жизненным предназначением женщины, а в левой колонке – то, что относится к предназначению мужчины. На выполнение за-дания участникам даётся всего одна минута. Затем волонтер предлагает участникам объ-единиться в пары, соблюдая правило: не выбирать в пару того, с кем сидишь в кругу рядом (справа и слева). Далее в течение 1 минуты участники в парах обсуждают написанное у них на листах бумаги и составляют новый общий список предназначений мужчины и женщины. Следующий этап упражнения – объединение пар в четвёрки. Теперь пары в четвёрках обсуждают свои списки и составляют один общий список, выписывая в две колонки то, что было на листах у двух пар, не дублируя повторяющиеся позиции. Таким образом, одновременно ведётся обсуждение в трёх (четырёх) группах.

Метод «Мозговой штурм»

Описание метода. Каждая группа (по четыре человека) озвучивает то, что наработала в предыдущем упражнении. Тренер фиксирует озвученное участниками на листе флип-чарта в двух колонках: предназначение мужчины и предназначение женщины. Выделяет подчёркиванием те позиции, которые повторяются у нескольких групп. Затем тренер организует в группе коллективное обсуждение общего списка.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Можно ли сказать с уверенностью, что предназначенное женщине никогда не сможет и не должен делать мужчина? Ну, например...
- ✓ Выберите из списка и назовите те позиции (функции), которые в равной степени сегодня могли бы выполнять и женщины, и мужчины?
- ✓ Почему, на ваш взгляд, большинство людей уверены, что... (зачитываются те позиции, которые подчеркнуты)
- ✓ Уже с детства девочек и мальчиков стараются воспитывать по-разному, т.е. в соответствии с их социальной ролью в будущем. Отсюда и возникают в обществе общепринятые мнения, которые мы называем ген-дерными стереотипами...

СТЕРЕОТИП – это устоявшееся отношение к событиям, действиям, поступкам людей.

Проще говоря, стереотипы – это то, что большинство людей считают правильным. Но не случайно существует выражение «сколько людей, столько и мнений». Давайте, порассуждаем об этом с помощью упражнения «Светофор».

Упражнение «Светофор»

Инструкция тренера: «Всем известно, что у светофора три цвета: зелёный – «да, разрешаю!», красный – «нет, запрещаю!», жёлтый – «постою, подумаю!». В этом упражнении вам тоже придётся выбирать позицию с помощью цветных карточек. Я буду озвучивать утверждения, а вам нужно решить для себя – вы согласны с ним, не согласны или сомневаетесь. Если вы не согласны с утверждением, то поднимите красную карточку. Если вы согласны – поднимите зелёную карточку. А если вы считаете, что категоричной позиции быть не может, и у вас есть своё мнение на этот счёт, то поднимите жёлтую карточку»

Предлагаются утверждения:

- ✓ Женщина в семье несёт за детей ответственность больше, чем мужчины...
- ✓ Мужчина должен быть основным добытчиком в доме и зарабатывать для всей семьи...
- ✓ Мужчина никогда не должен плакать...
- ✓ Мужчины не умеют вести домашнее хозяйство...
- ✓ Женщины менее выдержаны в эмоциях...
- ✓ Женщины не такие выносливые, как мужчины...
- ✓ Мужчины лучше руководят, чем женщины...
- ✓ Женщина должна больше заботиться о своей внешности...



Те утверждения, которые мы сейчас с вами обсуждали, и есть стереотипы нашего общества. А как вы думаете, придерживаться стереотипов – это хорошо или плохо? Иногда они помогают нам разобраться в том, какую роль в семье выполняет мужчина, а какую женщины. Чтобы легче было это понять, возьмем наглядную модель – орех...

Мини-лекция «Модель семьи»

Орех – это семья. Ядро ореха – дети. Детям нужны забота, нежность, внимание, душевная теплота. Кому-то в семье нужно всегда быть рядом с детьми, посвящать много времени. Эта функция принадлежит маме, т.е. женщине. Потому что она в большей мере наделена качествами, которые необходимы для этой роли. Это нежность, мягкость, терпеливость, самопожертвование. Именно поэтому она ближе всех к детям. Если посмотреть на орех, то эта роль женщины соответствует тонкой внутренней оболочке грецкого ореха. Эта оболочка очень тесно соприкасается с ядром, т.е. с детьми. Но эта оболочка тонкая и ранимая, поэтому она должна быть защищена. Чтобы женщина могла в семье хорошо справляться с материнской функцией, нужна надежная защита. В орехе эту задачу выполняет твердая скорлупа, а в семье – муж, т.е. мужчина. Если в жизни так получается, что женщина в семье оказывается более сильной, волевой, выполняет роль защитной скорлупы ореха, тогда мужчина может быть той внутренней оболочкой, которая ближе к детям и посвящает им больше времени.

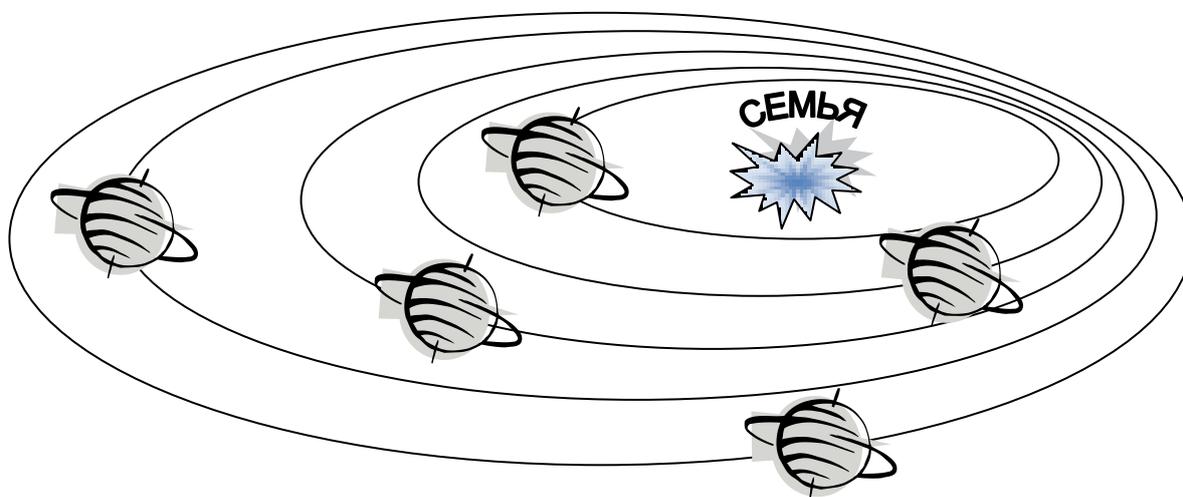
Но самое главное, два человека – он и она, создавая семью, не должны быть соперни-

ками. Если между мужчиной и женщиной в семье ежедневно идёт борьба и выяснение отношений, у такой семьи нет будущего. Только в сотрудничестве можно сохранить семейные ценности.

☺ **Что, по-вашему, можно отнести к семейным ценностям?**

Упражнение «Солнечная система»

Описание упражнения. Каждому участнику предлагается на листе бумаги рисунком изобразить солнечную систему: в центре – звезда – это ваша будущая семья; вокруг звезды – пять орбит, и на каждой – планета; каждая планета – это жизненная ценность, которая очень важна для сохранения семьи. Участникам нужно назвать пять, главных для них семейных ценностей. Затем эти ценности распределить на орбитах по степени значимости – наиболее значимая будет ближе к звезде. Можно каждую планету назвать именем определённой семейной ценности. Задание участники выполняют индивидуально в течение 3 минут, не обсуждая это друг с другом.



☺ **А теперь, прежде, чем вы обсудите друг с другом то, что написали в своей «солнечной системе», давайте попробуем разделить на малые группы с помощью упражнения «Найди семью»**

Упражнение «Найди семью»

Описание упражнения. Участникам упражнения раздаются карточки, на которых написано название животного и определяется его роль в семье: папа, мама, детёныш. В каждой «звериной» семье три человека. Участники игры должны невербально договориться друг с другом, найти своих и объединиться в семьи. При этом не допускается речевое общение и голосовое сопровождение. Участники передвигаются по тренинговому залу с открытыми глазами, жестами и мимически пытаются изобразить своего героя друг к другу. Собравшись в семьи, участники также невербально должны распределить социальные роли: папа, мама и детёныш.

Предлагаются следующие роли:

- ✓ ЁЖ – ЕЖИХА – ЕЖОНОК
- ✓ ЗАЯЦ – ЗАЙЧИХА – ЗАЙЧОНОК
- ✓ КЕНГУРУ – КЕНГУРИХА – КЕНГУРЁНОК
- ✓ БОБР – БОБРИХА – БОБРЁНОК
- ✓ ЛОСЬ – ЛОСИХА – ЛОСЁНОК
- ✓ КАБАН – СВИНЬЯ – ПОРОСЁНОК
- ✓ БЫК – КОРОВА – ТЕЛЁНОК
- ✓ КОНЬ – ЛОШАДЬ – ЖЕРЕБЁНОК

✓ ПЕТУХ – КУРИЦА – ЦЫПЛЁНОК

✓ ГУСЬ – ГУСЫНЯ – ГУСЁНОК

Участники, собравшись в группы (семьи) по три человека, занимают в тренинговом круге места на стульях рядом. Затем тренер организует в группе обсуждение по вопросам:

✓ Удалось ли достигнуть взаимопонимания при таком общении?

✓ Что было самым сложным в процессе выполнения задания?

✓ Какие признаки (жесты) стали определяющимися в узнавании героев?

✓ Какие жесты помогли участникам распределиться по ролям в семьях? (обратить внимание участников, что определяющими всё-таки являются не только биологические признаки, но и поведенческие)



Давайте вернёмся к тому, что вы написали в своей «солнечной системе» семейных ценностей. Сейчас вам необходимо будет в малых группах (семьях) по три человека не только обсудить написанное вами, но и сделать коллективный коллаж на тему «Семейные ценности». Используя предложенные вам материалы – журналы, газеты, иллюстрации – попробуйте на листе ватмана изобразить ваше видение и ваши представления о том, что сегодня может объединить семью и будет способствовать её сохранению.

Творческое задание «Коллаж»

Описание задания. Участники выполняют задание в группах по три человека. На выполнение задания даются 10 минут. Каждой группе предлагаются разнообразные журналы, газеты и иллюстрации, клей, ножницы, маркеры. При составлении коллажа рекомендуется придерживаться всё той же модели – «солнечная система», т.е. в центре листа иллюстрируется понятие семья, а вокруг – всё то, что является ценностным, важным и определяющим в её сохранении. По итогам выполнения задания каждая группа представляет свой коллаж, разъясняя то, что хотели отобразить. Затем все коллажи вешаются на стену.



Те ценности, которые становятся главными в семье, не появляются ниоткуда – они приходят в каждую семью с мужчиной и женщиной, которые решили создать эту семью. И очень важно, чтобы выбор и понимание этих ценностей было одинаковым и у НЕГО, и у НЕЁ. Мы сами решаем, что для нас лучше, но от наших желаний зависит наша будущая жизнь.



Я хочу пригласить вас на такой импровизированный аукцион. На этом аукционе можно приобрести мечту, которая сделает вашу жизнь счастливее. Сейчас я раздам вам жетоны на определенную сумму (в нашей игре – 500 у.е.). Каждый жетон представляет собой РЕСУРС – это часть вашего ВРЕМЕНИ, ЭНЕРГИИ, СРЕДСТВ, ИНТЕРЕСОВ. Когда мы начнем аукцион, перед вами станет выбор: "потратить" жетоны или сэкономить. На торги будут выставляться различные ЦЕННОСТИ, ГАРАНТИИ И ПРИВИЛЕГИИ с определенной стартовой ценой. Вы можете торговаться, чтобы приобрести тот или иной лот. "Купить" выставленный на продажу лот может только один человек, тот, кто назовет самую высокую цену.

Интерактивная игра «Аукцион мечтаний, или На что потратить жизнь?»

Описание игры. Перед началом игры волонтер сообщает участникам правила. Объясняя порядок игры, волонтер раздает участникам жетоны. При подготовке к встрече, необходимо просмотреть перечень выставляемых на продажу "товаров" и заготовить карточки. При покупке участник получает карточку с тем лотом, который он приобрел и расплачивается. Игра заканчивается тогда, когда все лоты будут распроданы. Она поможет участникам задуматься о своих ценностях. Для проведения аукциона волонтеру потребуется:

✓ таблица с перечнем лотов (для себя),

✓ по 50 купонов достоинством 10 каждый для всех участников,

✓ карточки, на которых написаны лоты – товары для продажи.

№ лота	Предлагаемые лоты	Стартовая цена
1	Новый дом или современная квартира	30 у.е.
2	Новый современный автомобиль	20 у.е.
3	Оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вашей семьи	50 у.е.
4	Один супруг на всю жизнь	20 у.е.
5	Исключительно красивая внешность	20 у.е.
6	Один настоящий друг на всю жизнь	50 у.е.
7	Хорошее образование	50 у.е.
8	Предприятие, приносящее большую прибыль	10 у.е.
	Здоровая семья	50 у.е.
10	Всемирная слава и популярность	10 у.е.
11	Удачная карьера	20 у.е.
12	Уважение и любовь к вам тех, кого очень цените	30 у.е.
13	Чистая совесть	50 у.е.
14	Отношения, построенные на доверии и верности	40 у.е.
15	Чудо, ради близкого человека	30 у.е.
16	Возможность заново пережить любое событие прошлого	50 у.е.
17	Семь дополнительных лет жизни	40 у.е.
18	Безболезненная смерть, когда придет время	50 у.е.
19	Безбедная старость	50 у.е.
20	Возможность отыскать клад и стать богатым	20 у.е.

 **А теперь давайте поговорим о ваших ощущениях и впечатлениях...**

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Кто из вас остался доволен своей покупкой?... Что вы приобрели?
- ✓ Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?
- ✓ Остались ли у вас сэкономленные жетоны?
- ✓ Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

 **В жизни так не бывает, чтобы можно было по ходу изменить правила. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем... Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, инте-рес... Нельзя дважды сделать один и тот же выбор... Невозможно "отменить" последствия ранее принятого решения... Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями... За все, что мы выбираем, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена может оказаться выше, чем вы предполагали.**

Это была всего лишь игра. У нас есть возможность в своей реальной жизни сделать правильный выбор, исходя из имеющихся ресурсов и тех жизненных ценностей, которым отдаём предпочтение.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (подведение итогов встречи: упражнение «Неоконченное предложение»; вручение буклетов и листовок с дополнительной полезной информацией)

 **Мы завершаем нашу встречу, посвящённую теме семейных ценностей и социальной роли мужчины и женщины. В заключение просим вас высказать свои впечатления с помощью одного из неоконченных предложений...**

- ✓ Я никогда не думал(а), что...
- ✓ Мне больше всего запомнилось...
- ✓ Мне нужно время для того, чтобы...
- ✓ Я убежден(а), что теперь...
- ✓ Я стала по-другому воспринимать...
- ✓ Когда я пришла на эту встречу...
- ✓ Я поняла, что труднее всего...
- ✓ У меня поменялось отношение...
- ✓ Сейчас мне очень хочется...
- ✓ У меня осталось ощущение...
- ✓ Для меня самым неожиданным было...
- ✓ Я очень сожалею...
- ✓ Самым сложным для меня было...
- ✓ Я была удивлена тому, что...
- ✓ Самым полезным для меня было...

Тренер благодарит участников встречи за работу и прощается с группой.

ОБЩЕНИЕ И СОТРУДНИЧЕСТВО



Волонтеры команды «Шаг в будущее» проводят встречу со сверстниками.
Из архива ГУО «Пинковичская средняя школа имени Я.Коласа» Пинского района



Тренинг на командообразование в волонтерском клубе «Вектор – АБГ» г.Бреста.
Из архива ГУО «Брестский областной институт развития образования»



Волонтеры команды «Феникс» готовятся к своей первой встрече со сверстниками.
Из архива ГУО «Средняя школа №1 г. Берёзы имени В.Х.Головки»



Волонтеры г. Бреста проводят тренинг на общение и сотрудничество для сверстников.
Из архива ГУО «Брестский областной институт развития образования»



Волонтеры клуба «Вектор – АБГ» г. Бреста готовятся к встрече со сверстниками.
Из архива ГУО «Брестский областной институт развития образования»



Занятие по подготовке волонтеров равного обучения команды «Феникс».
Из архива ГУО «Средняя школа №1 г. Берёзы имени В.Х.Головки»

Занятие 1

ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ

*Разработали: Дмитриева Елена Георгиевна,
методист УМЦ идеологический и воспитательной
работы ГУО «Брестский областной институт разви-
тия образования»*

*Маринчик Светлана Фёдоровна,
педагог-консультант волонтерской группы ГУО «Пин-
ковичская средняя школа имени Я.Коласа» Пинского
района*

Цель: создать доверительную атмосферу в группе; сформировать представление о различных формах общения; развивать навыки вербального и невербального общения, активного слушания и формулирования вопросов.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (представление волонтеров, актуализация темы «общение», озвучивание темы и цели встречи, принятие правил, знакомство с группой, создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе)

☺ **Добрый день. Наша встреча посвящена теме ОБЩЕНИЯ. Взаимодействие друг с другом пронизывает всю нашу жизнь. Для каждого человека быть в группе (коллективе) - это такая же человеческая потребность, как есть, пить, спать. Что заставляет людей тянуться друг к другу, почему так настойчиво человек стремиться к общению.**

ОБЩЕНИЕ – способ взаимодействия человека с другими людьми.

☺ **Первый шаг к общению – это знакомство или просто приветствие. Давайте познакомимся (если участники не знакомы) и поприветствуем друг друга**

Упражнение «Знакомство через ассоциации»

Описание упражнения. Для знакомства с участниками встречи каждому из них предлагается построить ассоциативный ряд «Имя – предмет похожий на меня – цветок в моей душе – живое существо (название птицы, зверя) в моём характере». Например, «Я Светлана – будильник (встаю раньше всех) – незабудка (такая же маленькая и нежная) – мышка (потому что заправившая и хозяйственная)». Первым начинает тренер. По его примеру продолжают говорить о себе все участники по кругу.

Если участники встречи уже знакомы, можно предложить упражнение-приветствие для создания положительной эмоциональной атмосферы в группе.

Упражнение «Приветствую всех, кто...»

Описание игры. Тренер и все участники встречи садятся в круг. Тренер первым произносит фразу, которая начинается словами «Я - ... (называет своё имя) приветствую всех, кто...» и дополняют фразу каким-либо общим признаком. Например, «... сегодня проснулся раньше шести часов утра», «... у кого глаза зелёного цвета», «... кто любит котиков» и т.д. Те участники, кому соответствует предложенный признак, машут рукой и произносят эмоционально «Привет!». Таким же образом по кругу все участники по очереди приветствуют группу, произнося ту же ключевую фразу и называя новый признак.

☺ **Подумайте и скажите, какие средства помогают человеку общаться?**

Участники, вероятнее всего, ответят, что общаться можно с помощью речи устной и письменной (например, через Интернет), а также мимикой и жестами.



Сегодня мы с вами будем учиться общению всеми доступными нам средствами. И главная цель нашей встречи – повысить уровень знаний о вербальных и невербальных средствах общения, развивать свои коммуникативные навыки.

Для эффективной организации работы нашей группы предлагаю сформулировать и записать те правила, которые помогут нам провести эту встречу в активной и творческой атмосфере

- ✓ *Правило поднятой руки*
- ✓ *Правило активной позиции каждого*
- ✓ *Правило «слушаем – слышим» (уважение и внимательность друг к другу)*
- ✓ *Правило точности (высказываться кратко и по существу)*
- ✓ *Правило «один голос в одну единицу времени» (говорим по одному)*
- ✓ *Правило «спящего» телефона (телефон переключается в бесшумный режим)*

Предложенные правила записываются на листе ватмана либо вывешиваются в уже печатанном виде на видное место. Их соблюдение обязательно для всех участников. Тренер может в процессе встречи при необходимости к ним обратиться. Озвучивая правила, тренер конкретизирует их смысл, спрашивает согласие группы принять то или иное правило.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (введение понятий «вербальное» и «невербальное» общение; мини-лекция «О невербальном реагировании», упражнение «Разговор через стекло»; знакомство с техникой формулирования вопросов, упражнение «Угадай героя», развитие умения слушать и слышать других в упражнениях «Спички» и «Пчёлки»)



Сегодня молодые люди активно общаются в Интернете. Там можно найти себе собеседника на время, узнать его мнение по волнующему вас вопросу, но при этом невозможно почувствовать его эмоции, понять его истинное настроение, не заглянув ему в глаза. Ничто не заменит живого общения! Такое живое общение может быть вербальным и невербальным.

Общение, в котором используется речь, называется ВЕРБАЛЬНЫМ. Но общаться ещё и с помощью жестов и мимики – такое общение называется НЕВЕРБАЛЬНЫМ. Как вы считаете, какое общение ВЕРБАЛЬНОЕ или НЕВЕРБАЛЬНОЕ даёт больше информации?

Тренер предлагает участникам высказаться по желанию. Их ответы не оцениваются и не комментируются волонтерами в процессе обсуждения вопроса. Только после того, как выскажутся все желающие, тренер даёт информацию, фиксируя её на доске или на листе ватмана.



На самом деле содержание информации от человека к человеку вербально – речью – передаётся только на 7%, интонационно – голосом – на 38%, а невербально – мимически и жестами – на 55%.

Реакция на сказанное вами у собеседника может быть тоже разной – и словом, и взглядом, и жестом. По тому, как собеседник отреагировал невербально на твой вопрос или комментарий, можно угадать его настрой, эмоциональное состояние, не дожидаясь вербального ответа.

Невербальное реагирование

- ✓ Если руки того, кто вас слушает, соединены – он закрыт внутри себя.
- ✓ Если потирает ухо – вероятнее всего желает отгородиться от ваших слов.
- ✓ Если его руки скрещены на груди – пытается защититься.
- ✓ Если человек, слушая вас, собирает на себе и вокруг себя несуществующие ворсинки – он не согласен с вами, но не решается высказаться.
- ✓ Если зрачки человека сужены, глаза смотрят в глаза – он, возможно, настроен агрессивно.

сивно, с вызовом. Если же при этом его руки соединены в замок – он старается сдерживать себя в руках.

- ✓ Если у говорящего с вами нога положена на ногу и зафиксирована руками – он проявляет признаки твёрдости и упрямства в характере.
- ✓ Если человек смотрит газа в глаза, зрачки расширены – значит, слушает увлечённо, с большим интересом.
- ✓ Если отводит глаза, избегает взгляда, то защищается от негативной энергии.
- ✓ Если процесс слушания сопровождается сопутствующими (лишними, ненужными) движениями – это значит, что человек проявляет отсутствие интереса к собеседнику.
- ✓ Если руки человека свободны – он открыт к диалогу. Но если начинает потягивать мочку уха - уже наслушался вас и сам желает высказаться.

Вся эта информация визуализируется и вывешивается тренером на доске.



Невербальное общение играет огромную роль во взаимоотношениях. Умение распознавать эмоциональное состояние другого человека по мимике и жестам помогает правильно понять собеседника, облегчить процесс взаимодействия. На сколько, важно умение понимать собеседника без слов мы выясним в упражнении «Разговор через стекло».

Упражнение «Разговор через стекло»

Описание упражнения. Участники делятся на пары и садятся напротив друг друга. Одному из участников в каждой паре предлагается карточка с информацией. Ведущим моделируется следующая ситуация: «Вы стоите на перроне вокзала. Один из вас – провожает. Второй – уезжает, он садится в электричку. Диспетчер сообщает: «Осторожно! Двери закрываются!». За 1 минуту стоящий на перроне должен передать невербально сообщение о времени и месте следующей встречи тому, кто в поезде. Передача сообщения прерывается по сигналу диспетчера: «Дизель-электropоезд отправляется по маршруту...»

Предлагаются следующие варианты сообщений:

1. Встречаемся завтра. В 10.00. Возле театра оперы и балета.
2. Встречаемся через неделю. Во вторник. В 8.00. В кафе «Мороженое».
3. Встречаемся в субботу. В 19.30. У меня дома.
4. Встречаемся сегодня вечером. В 21.00. В кинотеатре. В 3D-зале.
5. Встречаемся в новогоднюю ночь. Во время боя курантов. На площади возле ёлки.
6. Встречаемся в пятницу. В 12.20. Возле гребного канала. С лыжами.
7. Встречаемся в понедельник. В 9.45. В школе. Возле гардероба.
8. Встречаемся через три дня. В 14.10. В библиотеке имени Пушкина.
9. Встречаемся 1 июня. В 9.00. В парке. С велосипедами.
10. Встречаемся через 3 часа. В универмаге. На 2 этаже. В отделе обуви.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Какая информация была вам передана, и состоится ли встреча друзей?*
- ✓ *Какие трудности возникали в общении?*
- ✓ *Кому было труднее – провожающему или уезжающему?*
- ✓ *Чего не хватало участникам при выполнении задания?*
- ✓ *Что вы чувствовали в процессе общения?*
- ✓ *Какие способы взаимодействия вы использовали?*

По окончании упражнения предложите участникам в парах поменяться ролями и повторите упражнение с новыми вариантами сообщений.



Чтобы установить контакт с человеком, нужно сделать его своим Собеседником, т.е. товарищем по беседе. В беседе люди обмениваются информацией. Но не всегда информация бывает настолько полной, чтобы удовлетворить собеседника. Беседа – это активная форма общения, потому что в ней обмениваются информацией с помощью вопро-сов. Если

информация заинтересовала нас, мы пытаемся вызвать чело-века на разговор, и с этой целью задаём ему вопросы. У формулирования вопросов есть своя техника, потому и вопросы бывают разными.

ЗАКРЫТЫЕ (В котором часу? Когда? Где? Хочешь? Будешь? и т.д.)

ОТКРЫТЫЕ (Почему? Зачем? Что случилось? Каким образом? и т. д.)

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ (Пойдём в театр или кино?)

Дополнительная информация

ЗАКРЫТЫЕ вопросы предполагают конкретный ответ:

- ✓ *В котором часу...?* – В 9.
- ✓ *Когда...?* – Вчера.
- ✓ *Где...?* – В школе.
- ✓ *Хочешь...?* – Да.
- ✓ *Будешь...?* – Нет! и др.

Закрытые вопросы нужно задавать тогда, когда ты хочешь получить конкретную информацию, а на долгие разговоры у тебя и твоего собеседника нет времени.

ОТКРЫТЫЕ вопросы побуждают к рассуждению:

- ✓ *Почему...?* – Потому что на улице холодно, а я очень простывшая.
- ✓ *Зачем...?* – Мне нужно было встретиться с подругой, которую я давно не видела.
- ✓ *Что случилось...?* – Я опоздал на автобус и не успел на первый урок.
- ✓ *Каким образом...?* – Это было несложно. Сначала я взяла... (и т.д.)

Открытые вопросы нужно задавать тогда, когда ты хочешь пообщаться с человеком, хочешь, чтобы он поделился с тобой своими впечатлениями и переживаниями. Такие вопросы нужно грамотно задавать, если ты надеешься на то, что собеседник готов будет тебе всё объяснить. Если же ты чувствуешь, что собеседник не расположен к долгим разъяснительным работам (нет времени или не в настроении) – задай конкретный закрытый вопрос.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ вопросы ставят собеседника перед выбором одного из двух вариантов:

- ✓ *Пойдём в кино или театр?* – В театр.
- ✓ *Что ты хочешь заказать себе: пирожное или желе?* – Желе.
- ✓ *Это звонил кто – мальчик или девочка?* – Мальчик.

Альтернативные вопросы обычно задают тогда, когда человеку самому трудно сделать выбор, или нужно заставить собеседника быстро и без компромиссов принять решение.

 **В разных ситуациях используются разные техники формулирования вопросов. И сейчас мы потренируемся задавать разнообразные вопросы в упражнении «Угадай героя»**

Упражнение «Угадай героя»

Описание упражнения. Тренер предлагает участникам разделиться на четыре малые группы, используя приём «Времена года». Каждая группа загадывает образ одного из известных героев литературы или кино. Другие группы должны отгадать этого героя. При этом каждая команда имеет право задать только три вопроса: закрытый, открытый и альтернативный. Группы задают с вои вопросы по одному, по кругу, по очереди. Назвать героя можно только тогда, когда будут заданы все вопросы. Таки образом, группа угадывает последовательно каждого задуманного героя.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Какой из вопросов было сложнее сформулировать?*
- ✓ *Какой из вопросов даёт конкретную исчерпывающую информацию?*
- ✓ *Какой из вопросов вы чаще используете в общении с друзьями-ми? Родителя-ми? Учителями? И почему?*

- ☺ **Важнейшая составляющая процесса общения – умение слушать. Когда человек внимательно слушает, это располагает к беседе, помогает нам быстрее и легче формулировать мысли, быть максимально искренним. Но если мы не можем видеть собеседника, то умение слушать становится определяющим фактором эффективности нашей беседы. Давайте это проверим...**

Упражнение «Спички»

Описание упражнения. Все участники объединяются в пары. Участники в парах садятся спиной друг к другу. Каждому участнику тренер даёт по 10 спичек. Один является ведущим, другой выполняет его инструкции. Ведущий в паре, из своих спичек выстраивает фигуру и пытается рассказать о том, что он делает другому участнику в паре. В результате второй участник должен построить такую же фигуру, выполняя инструкцию своего партнёра, т.е. фигуры должны быть одинаковыми.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Удалось ли договориться и достичь результата?*
- ✓ *Какие чувства и эмоции вы испытали в этом упражнении?*
- ✓ *Кому из участников в паре было легче – тому, кто давал инструкцию, или тому, кто выполнял её?*
- ✓ *Что было самым сложным при выполнении этого упражнения?*
- ✓ *Вы убедились, что в общении очень важно уметь не только слушать, но и слышать другого человека. Как показало предыдущее упражнение, причиной отсутствия взаимопонимания может быть не только неумение подобрать нужные слова, но и отсутствие внимания к своему собеседнику. Очень важно в общении настроиться на волну своего собеседника и услышать то, о чём он хочет вам сказать*

Упражнение «Пчёлы»

Описание упражнения. Все участники встают и занимают любое место в кабинете; по сигналу тренера «Пчёлы!» все закрывают глаза (одновременно надевают повязки), начинают вслепую двигаться по кабинету и жужжать. Тот, к кому подошёл тренер и пожал руку, становится Королевой-Пчелой, останавливается и перестаёт жужжать. Все остальные двигаются и жужжат, прислушиваясь друг к другу – если жужжащая пчела подходит к другой пчеле, а та стоит и молчит, значит это Королева. Тогда участник-пчела останавливается возле Королевы, обнимает её и замирает, замолкая. Игра идёт до тех пор, пока все пчёлы не найдут Королеву и не перестанут жужжать.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Какие ощущения испытывали во время игры?*
- ✓ *Легко ли было понимать друг друга вслепую?*
- ✓ *Легко ли было играть честно, не подсматривая?*
- ✓ *Что мешало выполнить задание быстрее?*
- ✓ *Было ли в этом упражнении общение?*
- ✓ *Кто помог найти выход из ситуации?*
- ✓ *Чему учит это упражнение?*
- ✓ *Можете ли вы привести в пример ситуацию из реальной жизни, которая была бы похожа на эту?*

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (подведение итогов встречи, рефлексивное упражнение «Моё внимание другим»)

Тренер предлагает участникам вспомнить то, о чём шла речь на встрече. Он интересуется, остались ли у участников какие-либо вопросы по теме занятия, которые можно было бы обсудить на следующей встрече. Вопросы для обсуждения могут быть следующими:

- ✓ *Что больше всего запомнилось на этой встрече?*
- ✓ *Что для вас было совсем новым?*

- ✓ Чему смогли научиться?
- ✓ О чём готовы рассказать своим друзьям?
- ✓ Как оценили своё участие в этой встрече?
- ✓ Наша встреча подошла к завершению. Мы закончим её рефлексивным упражнением «Моё внимание другим». Оно поможет нам сохранить позитивное отношение друг к другу и завершить сегодняшнее общение в благоприятной эмоциональной атмосфере.

Рефлексивное упражнение «Моё внимание другим»

Описание упражнения. Участники садятся в круг. Первый участник высказывает положительный знак внимания рядом сидящему о его личных качествах, умениях, внешности, манере поведения, начиная приблизительно с такой фразы: «Сегодня мне показалось, что ты...». Тот, к кому обращено это высказывание отвечает: «Да, спасибо, я тоже думаю, что я... (повторяет уже сказанное о нём)... Но кроме того я еще и... (сам дополняет сказанное о себе ещё какой-нибудь хорошей характеристикой)». Теперь этот участник высказывает положительный знак внимания следующему рядом сидящему и т.д. по кругу. Тренер благодарит участников встречи за работу и прощается с ними.

Занятие 2

КОНФЛИКТ И БЕСКОНФЛИКТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Разработала: *Дмитриева Елена Георгиевна, методист УМЦ идеологической и воспитательной работы ГУО «Брестский областной институт развития образования»*

Цель: сформировать представление о том, что такое конфликт/конфликтная ситуация, каким бывает конфликт, какие существуют типы поведения в конфликте; освоить технику и алгоритм «Я-высказывания» как возможность недопущения столкновения сторон; выработать устойчивое убеждение в том, что конфликта всегда можно избежать.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (озвучивание темы и цели встречи, принятие правил; актуализация темы: упражнение «Ассоциация»)

☺ **Добрый день. Приветствуем всех, кто пришёл на эту встречу. Сегодня мы будем с вами говорить о проблеме, которая актуальна для всех людей независимо от возраста, потому что каждый из нас когда-нибудь был участником КОНФЛИКТА и пытался искать пути его разрешения. Итак, сегодня мы говорим о конфликте и бесконфликтном поведении.**

Затем тренер предлагает вспомнить правила работы в группе, выработанные на предыдущей встрече и договаривается с группой о том, чтобы правила соблюдались на протяжении встречи и помогали бесконфликтному общению участников встречи.

☺ **А какие ассоциации у вас вызывает слово «конфликт»?**

Тренер помогает участникам высказать своё мнение с помощью ассоциативных вопросов:

- ✓ Какого **цвета** конфликт?
- ✓ Какой **вкус** у конфликта?
- ✓ С какой **погодой** ассоциируется конфликт?
- ✓ Какой **формы** конфликт?
- ✓ Каков конфликт **на ощупь**?
- ✓ Если бы конфликт был **растением**, то каким?
- ✓ С каким **животным** ассоциируется у вас слово «конфликт»?
- ✓ Какая **мебель** могла бы стать символом конфликта?
- ✓ Какие **эмоции** характеризуют слово «конфликт»?
- ✓ Какая **музыка** характеризует конфликт?
- ✓ С какой **профессией** у вас ассоциируется конфликт?
- ✓ С каким **предметом** у вас ассоциируется конфликт?
- ✓ С каким **действием** у вас ассоциируется конфликт?
- ✓ Если бы конфликт был **фруктом** или **овощем**, то каким?
- ✓ Если бы конфликт был **литературным жанром**, то это было бы что?
- ✓ Каков **запах** у конфликта?

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (определение понятия «конфликт»; мини-лекция «Причины возникновения конфликта», упражнение «Снежки»; мини-лекция «Ступени развития конфликта»: разбор ситуации; техника «Я-высказывание»: работа в парах; упражнение «Конфликт в транспорте»)

☺ **КОНФЛИКТ** – это в первую очередь отсутствие согласия между людьми, это процесс, в котором каждая из сторон стремится занять позицию, противоположную интересам другой стороны. А, следовательно...

КОНФЛИКТ – это столкновение противоречий двух и более сторон

☺ **КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ** – это то, что предшествует столкновению. Как вы думаете, почему возникает конфликтная ситуация?

Участники высказывают свои предположения. Тренер записывает их на доске (флипчарте), выделяя маркером повторяющиеся позиции.

☺ **Природу конфликта изучают многие учёные-психологи, поэтому существует целый ряд версий, связанных с причинами возникновения конфликтных ситуаций. По одной из таких версий конфликтная ситуация возникает вследствие неудовлетворённости базисных потребностей человека.**

Мини-лекция «Причины возникновения конфликта»

Джон Бэртон (1915 – 2010) – известный теоретик-конфликтолог заслужил мировую известность исследованиями в области конфликтологии. Отталкиваясь от известной концепции человеческих потребностей Абрахама Маслоу, Бэртон разработал собственную версию базисных человеческих потребностей.

Основной тезис теории Бэртона: **неудовлетворение потребностей, определяющих основные мотивы человеческого поведения, становится причиной многих социальных конфликтов.** К ним относятся (см. рисунок) потребности в безопасности, чувстве принадлежности (любви), самоуважении, самореализации, свободе, справедливости в распределении благ, признанном участии в социальной жизни.

Если А. Маслоу обосновывал иерархию потребностей человека, считая потребность в самореализации вершиной всей пирамиды, а удовлетворение физиологических потребностей ее основанием, Джон Бэртон отказывается от этого допущения. Согласно его точке зрения все потребности взаимосвязаны и оказывают влияние на поведение человека одновременно и без исключений, ни одна из них не является высшей или низшей.

Чтобы данная версия совершенно не вызывала сомнений, можно привести пример. Молодая, достаточно успешная в профессии женщина с реализованными потребностями в саморазвитии и уважении, накануне долго ночью сидела дома с оформлением документов. Она не выспалась, утром не услышала будильник, проспала, позавтракать не успела (неудовлетворение физиологических потребностей). Её машина не завелась. Она вынуждена бежать на остановку городского транспорта. С трудом садится в битком набитый автобус (неудовлетворение потребности в безопасности). Как вы думаете, такой человек сможет воздержаться от конфликта в случае возникновения любой конфликтной ситуации – например, ей нечаянно кто-нибудь наступит на ногу при выходе из автобуса. Конечно же, здесь вполне вероятен конфликт.



Когда мы сталкиваемся с человеком, готовым к конфликту, провоцирующим нас на конфликт, стоит подумать: «возможно, у него есть неудовлетворённость каких-либо базисных потребностей?»

☺ **Давайте сейчас каждый из вас попытается вспомнить конфликтную ситуацию, которая совсем недавно произошла с вами...**

Упражнение «Снежки»

Описание упражнения. Тренер предлагает участникам взять по листу бумаги и двумя-тремя предложениями описать конфликт, с которым они столкнулись в последние три дня и который им особенно запомнился. Листы не подписываются, а сжимаются в комок – «снежок». По сигналу тренера участники начинают перебрасывать «снежки» друг другу в течение 30 секунд. Затем тренер говорит о том, что «игра в снежки» окончена и предлагает каждому участнику поднять любой «снежок», развернуть листок, прочитать описанную ситуацию, проанализировать её и высказать своё мнение по следующей позиции: предположение причины возникновения конфликта. Высказываются все по кругу, предварительно озвучивая ситуацию. Далее тренер предлагает свернуть листы в комок и даёт сигнал к перебрасыванию «снежков». Через 30 секунд «игра в снежки» останавливается. Участники поднимают любой снежок, разворачивают лист, читают и анализируют описанную ситуацию и высказывают своё мнение по следующей позиции: возможный вариант избежать этого конфликта. Затем игра повторяется, и теперь участники читают и анализируют ситуацию с позиции: была ли подобная ситуация в его жизни, и каким было его поведение в таком конфликте.

☺ **Слово «конфликт» – не просто термин. Это процесс, действие. А значит, конфликт – это явление, которое, как и любой процесс, подвержено движению, т. е. развитию. Рассмотрим, как этот процесс развивается. Чтобы было легче усвоить, разберём конкретную ситуацию...**

Мини-лекция «Ступени развития конфликта»

Последнее время Лена и Оля – лучшие подруги – стали реже общаться друг с другом, т. к. выбрали себе разные увлечения. У одной из них появились новые друзья, новые интересы, а вторая отдалилась от сверстников и стала чаще проводить время дома за компьютером, поэтому теперь они уже не так хорошо понимают друг друга, всё чаще между ними возникают взаимные недовольства. Это и есть первая ступень конфликта – вызревание.

Ступень №1. ВЫЗРЕВАНИЕ (“накопление пара”). Когда конфликт начинается, нам кажется, что все возникает как будто из ничего. Этот этап характеризуется повышенной тревожностью, замкнутостью партнеров, иногда — упорством в выполнении некоего, на взгляд противоположной стороны, бесполезного дела.

Девочки были одноклассницами и сидели за одной партой. В этот день они писали контрольную работу по математике. Время урока подходило к концу. Оля не успевала, а Лена уже заканчивала свою работу. Ей осталось последнее задание, в котором она плохо разобралась, поэтому стала отвлекать Олю и просить её о помощи. Оля пыталась объяснить подруге, что не может помочь, пока не решит свои задания. Лена обиделась, назвала Олю плохой подругой и на следующем уроке пересела за соседнюю парту. Конфликт перешёл на вторую ступень развития – **повод-взрыв**.

Ступень №2. Однажды критическая масса негодования внутри человека превышает допустимые пределы, и тогда достаточно мельчайшего ПОВОДА, чтобы прогремел ВЗРЫВ. Часто одна из сторон мечется в поисках “запала”, провоцируя противоположную. В таком случае необходимо быть предельно осторожным и корректным, не поддаваться на провокацию. Но если уж взрыв произошел — нет смысла тут же его тушить — вас обожжёт еще сильнее. На этой фазе нужно дать конфликту развиваться дальше.

Теперь девочки сидели за разными партами и не разговаривали друг с другом. Лена не готова была признать, что не права. Оля тоже не считала себя виноватой, она сама обиде-

лась на Лену. Лена и Оля были лидерами коллектива, поэтому их ссора оказала влияние на обстановку в классе. Коллектив стал раскалываться на две части: одни оказались на стороне Лены, а другие – на стороне Оли.

Ступень №3. ХОД КОНФЛИКТА. На данном этапе конфликтная ситуация прошла свой пик и входит в полосу плавного течения. Именно здесь нужно быть внимательным — где-то на поверхности или глубже лежит решение спора.

В классе не хотели вражды, поэтому пытались помирить бывших подруг, которые не пытались идти навстречу друг другу. Их ссора зашла в тупик. А ведь они могли бы пойти на компромисс и помириться. Это четвёртая стадия конфликта – компромисс (в первом случае) или тупик (во втором случае).

Ступень №4. Если решение находится, то наступает КОМПРОМИСС между сторонами, и конфликт завершается, если нет — стороны, в конце концов, заходят в ТУПИК.

Поскольку все усилия класса были напрасны, ребята просто решили оставить подруг в покое, перестали поддерживать каждую из сторон и отреагировали на ситуацию коллективным «игнором». Сидя рядом за одной партой, бывшие подруги вынуждены были вместе остаться дежурить в классе. Это и стало поводом для примирения. Этот этап называется – смена курса.

Ступень №5. В случае тупика конфликт можно разрешить только СМЕНОЙ КУРСА. такой сменой курса может быть как смена ситуации, так и вмешательство извне.

Ситуация совместной деятельности вынудила девочек к диалогу, а сам разговор помог разобраться в том, что происходило между ними в последнее время, и они пришли к компромиссу. Поняли, что мало уделяли внимания друг другу. Решили вместе гулять по вечерам, созваниваться, и обмениваться впечатлениями о своих увлечениях. А ведь могли навсегда остаться врагами. Это завершающий этап развития конфликта – компромисс-решение (в первом случае) или гибель отношений (во втором случае).

Ступень №6. В зависимости от того, происходит смена курса или нет, возможен либо новый КОМПРОМИСС-РЕШЕНИЕ, или ГИБЕЛЬ обеих сторон.



Как избежать КОНФЛИКТА или не допустить КОНФЛИКТ? Для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении «Я-высказывания» – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.

ТЕХНИКА «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ»

- ➔ сообщаю факт
- ➔ говорю о своих ожиданиях и переживаниях
- ➔ делаю конструктивное предложение, высказываю пожелание

Принципы, на которых строятся «Я-высказывания»:

- ✓ безоценочное описание действий, которые совершил этот человек (не стоит: "ты пришел поздно", желательно: "ты пришел в 12 ночи");
- ✓ ваши ожидания (не стоит: "ты не вывел собаку", желательно: "я надеялся, что ты выведешь собаку");
- ✓ описание своих чувств (не стоит: "ты меня раздражаешь, когда делаешь это", желательно: "когда ты делаешь это, я испытываю дискомфорт");
- ✓ описание желаемого поведения (не стоит: "ты никогда не звонишь", желательно: "мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься").

Работа в парах с ситуациями по формулированию «Я-высказывания»

Участники делятся на пары. Каждой паре предлагается ситуация, которую нужно проанализировать и сформулировать «Я-высказывание», которое поможет не довести ситуацию до конфликта.

Ситуация №1.

Ты собираешься на день рождения к мальчику, который тебе очень нравится. Просишь у родителей деньги на подарок. Сумма, которая нужна, достаточно приличная для бюджета семьи. Мама считает, что такой подарок дарить не уместно, но для тебя это очень важно, и поэтому ты практически готова к конфликту с мамой.

Ситуация №2.

Ты приводишь в дом своих друзей, но отец бесцеремонно выставляет их за дверь. Когда ты начинаешь выяснять, почему он это сделал, отец заявляет, что в дом нужно приводить только тех подростков, которые, по его мнению «выглядят и ведут себя прилично».

Ситуация №3.

Тебе не очень приятен учитель по географии. Ты целую четверть пропускал уроки географии, тем более что они стояли в расписании последними, и из-за них ты не успевал к репетитору по важному для тебя предмету. Учитель собирается не аттестовать тебя по итогам четверти.

Ситуация №5.

Твоя мама очень любит и по вечерам слушать шансон. Это очень не нравится тебе, точнее сказать просто раздражает тебя и отвлекает от уроков. Но если ты заявишь об этом маме категорично, это может её обидеть.

Ситуация №6.

Ты хочешь пойти на вечеринку к своему другу, но родители не хотят тебя отпускать, боясь, что, как обычно, ты вернёшься домой очень поздно.

Ситуация №7.

Ты решила больше не встречаться со своим молодым человеком. Ты понимаешь, что это не вызовет одобрения с его стороны и даже обидит его. Но если будешь молчать, то ситуация усложнится ещё больше.

Ситуация №8.

В школе на уроке математики тебе не совсем справедливо была поставлена оценка по самостоятельной, ведь за работу с большим количеством ошибок твоя подруга получила на балл выше. Ты понимаешь, что при выставлении оценки учитель руководствовался эмоциями – ты вёл себя вызывающе на уроке, тебе неоднократно делалось замечание. Ты, конечно, можешь промолчать, но от этой оценки зависит четвертной результат.

Ситуация №9.

Ты приходишь домой из школы и замечаешь, что в твоём компьютере сбиты все настройки. В доме была только мама (она часто садится за твой компьютер, чтобы распечатать себе материал и не только...). Такая ситуация складывается уже не впервые.

Ситуация №10.

Ты решила не пойти в школу на контрольную работу, зная заранее, что напишешь её плохо. Об этом узнаёт мама и встречает тебя дома уже с неприятным разговором.

Примечание. Если данное занятие проводится в группе потенциальных волонтеров-инструкторов, то участникам могут быть предложены ситуации профессиональной направленности.

Ситуация №1.

Педагог для самостоятельного проведения встреч дал тебе тему, которая изначально была предложена другим волонтером, и тот надеялся, что тема будет разработана для него. Ты замечаешь, что этот волонтер перестал с тобой здороваться и разговаривать.

Ситуация №2.

Педагог-консультант предложил тебе и твоему напарнику провести тренинг в 8 классе. Ты пришёл заранее, стал готовиться. На момент начала проведения встречи ты понимаешь, что напарник не придет. Ты проводишь встречу самостоятельно. На следующий

день встречаешься со своим напарником в коридоре школы. Он заявляет тебе о том, что забыл, во сколько планировался тренинг, а денег на телефоне у него не было.

Ситуация №3.

Педагог тебе и твоему другу предложил на следующей неделе провести интерактивное занятие по ЗОЖ в своем классе. Времени на подготовку было достаточно, хотя материалом вы оба не владели. За день до мероприятия вы с напарником распределили материал по блокам. Во время встречи твой напарник забыл свой блок. В итоге суть тренинга потерялась, а участники высказали мнение о том, что не всё им было понятно. Ты понимаешь, что встреча прошла плохо.

Ситуация №4.

Руководитель волонтерской группы, в которой ты обучаешься, для самостоятельного проведения встреч поставил тебя в пару с волонтером, с которым у тебя нет взаимопонимания. Проводить с тобой встречи он не желает (и ты это чувствуешь), так как не доверяет тебе, но сказать об этом прямо не решается. Ты понимаешь, что разговор придётся начать самому.

Ситуация №5.

Тебя и твоего друга пригласили провести тренинг по ЗОЖ в соседней школе. Для проведения встречи вам необходимо убрать парты в классе и поставить стулья в круг. Педагог, пригласивший вас в свой класс, категорически против того, чтобы двигалась мебель. Но вы-то понимаете, что проведение интерактивного занятия в таких условиях просто невозможно.

Ситуация №6.

Вы с напарником готовитесь к аттестационному тренингу. Но у вас возникли сложности в распределении материала. Практический блок, где нужно проводить игры, очень нравится и тебе и твоему напарнику, никто из вас не был готов уступить этот блок другому. Зато теоретический блок не нравился никому из вас. На аттестацию вы оба пришли с негативным настроением. Во время проведения игр ты и твой напарник пытались взять инициативу на себя, перебивая друг друга. А теоретическим материалом не ты и не твой напарник не владели, и поэтому не знали что говорить. Напарник считает, что ты виноват в этой ситуации, потому что, он ещё на распределении материала первым заявил о желании проводить игры.



Конфликтная ситуация опасна, когда она не разрешается. Неразрешённый конфликт означает, что причина недовольства, возникновения конфликта, повод для возможного столкновения остались «открыты-ми»; недовольство, как эмоционально неприятное напряжение, сохранилось. Неразрешённый конфликт остаётся в памяти как обида, задетое самолюбие, разочарование.



Причина, вызвавшая конфликт, при сходных обстоятельствах или в других экстремальных условиях, спровоцирует новое «столкновение», по старому поводу. Больше того, постоянное откладывание разрешения конфликта создаёт эффект «снежного кома», который растёт, накапливая обиды, неясности в отношениях. Поэтому, если конфликт созрел, в него лучше вступить. Но как это лучше сделать?

Мини-лекция «Стили поведения в конфликте»

В конфликте наблюдается пять стилей поведения: **соперничество, сотрудничество, уклонение, приспособление и компромисс.**

СОТРУДНИЧЕСТВО—всё - обоим— происходит, когда партнеры неплохо знают друг друга, вместе решают проблему и пользуются совместно благами при решении конфликта.

✓ *Стиль «Сотрудничество»: «Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть».*

УКЛОНЕНИЕ – одному всё, другому ничего - стиль поведения, когда соперник в конфликте слишком сильный. Тогда приходится спасаться, оставляя за врагом поле так и не начатого боя.

✓ *Стиль «Уклонение»: «Мне все равно, выиграешь ты или проиграешь, но я знаю, что в этом участия не принимаю».*

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ – одному – очень много, другому – лишь крохи - это стиль поведения, когда конфликта избежать нельзя, но победить в нем не представляется возможным. Это проигрыш с минимальными потерями.

✓ *Стиль «Приспособление»: «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть».*

КОМПРОМИСС – каждому по договорённости - он возможен в случае, когда стороны уяснили, что продолжение конфликта чревато взаимным уничтожением, поэтому лучше отказаться от части, чем потерять все.

✓ *Стиль «Компромисс»: «Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть».*

Упражнение «Конфликт в транспорте»

Описание упражнения. Упражнение поможет участникам приобрести опыт умения договариваться в условиях столкновения интересов, выбирать оптимальный для конкретной ситуации стиль поведения в конфликте.

В комнате ставят стулья: два – рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один – впереди. Участников игры трое. Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий – втайне от двоих.

Задача двоих: «войти в автобус» и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему.

Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Почему «третий» все-таки уступил (или не уступил) свое место?*
- ✓ *Были ли моменты, когда «третьему» хотелось освободить это место?*
- ✓ *Какие чувства испытывали играющие?*
- ✓ *Чей способ решения проблемы самый успешный?*
- ✓ *Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?*
- ✓ *Какие стратегии поведения были использованы в ходе переговоров?*

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (индивидуальное тестирование «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»; подведение итогов встречи: упражнение

 **Каждый из нас, так или иначе, когда-либо вступал в конфликт. А пытался ли кто-нибудь из вас дать оценку своему поведению в момент ссоры? Я предлагаю вам пройти тест, который поможет каждому из вас оценить собственное поведение в конфликте. Для этого каждому необходимо индивидуально заполнить бланк ответов (тренер раздаёт участникам бланки тестирования).**

Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»

Вопрос: «Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?»

Инструкция тренера: Постарайтесь честно ответить на поставленный вопрос. Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов в свой бланк после каждого номера ответа. Если подобным образом вы ведете себя ЧАСТО – поставьте 3 балла; если ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ – 2 балла; РЕДКО – 1 балл.

Ответы:

1. Угрожаю или дерусь.

2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней, как со своей собственной.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю, во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему...
11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти источник конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немного уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Бланк ответов

	№ вопроса	баллы	№ вопроса	баллы	№ вопроса	баллы	сумма
«А»	1		6		11		
«Б»	2		7		12		
«В»	3		8		13		
«Г»	4		9		14		
«Д»	5		10		15		

Обработка результатов теста.

Подсчитайте количество баллов по строчкам А, Б, В, Г, Д – соответственно. Каждая буква соответствует определенному типу поведения, проставьте количество баллов по каждой строке и определите свой ведущий тип поведения.

Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

«А»- это «**жесткий тип решения конфликтов и споров**». Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало, вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который считает, что он всегда прав.

«Б» - это «**демократичный**» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворили бы обе стороны.

«В» - это «**компромиссный**» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс.

«Г» - «**мягкий**» стиль. Своего противника вы уничтожаете добротой. С готовностью встаете на точку зрения противника, отказываетесь от своей.

«Д» - «**уходящий**» стиль. Ваше кредо – «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.



Для тех, кто имеет склонность к ссорам, существуют определённые правила, выполнение которых помогает воздержаться от конфликта:

Правило первое: не говорите сразу с возбужденным человеком.

Правило второе: прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела.

Правило третье: постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь «встать на его место».

Правило четвёртое: не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу.

Правило пятое: умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!



Наша встреча подходит к завершению. Она была очень насыщена информацией и интерактивной деятельностью. Надеюсь, что вам удалось разобраться в природе конфликта и познакомиться с правилами бесконфликтного поведения. Давайте вспомним...

Далее тренер с помощью рефлексивных вопросов организует итоговое обсуждение. Каждый вопрос задаётся нескольким участникам, бросая мячик произвольно любому из сидящих в кругу.

Вопросы для итогового обсуждения

- ✓ *вспомните, что сегодня происходило?*
- ✓ *какая информация была для вас новой?*
- ✓ *чему смогли научиться на этой встрече?*
- ✓ *что было самым сложным?*
- ✓ *что из услышанного сегодня готовы использовать в жизненном опыте?*
- ✓ *кому хотели бы выразить слова благодарности?*

Занятие 3

УЧИМСЯ РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ

Разработала: *Дмитриева Елена Георгиевна,*
методист УМЦ идеологической и воспитательной ра-
боты ГУО «Брестский областной институт разви-
тия образования»

Цель: сформировать доверие в команде; научить более эффективно решать коллективные задачи, достигать согласия внутри коллектива, т.е. вырабатывать общую концепцию; развивать навыки сотрудничества.

1. **ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** (озвучивание темы, принятие правил работы в группе, упражнение-приветствие группы, создание позитивной атмосферы, введение в тему встречи: упражнение «Стулья»)

☺ **Добрый день. Сегодня мы будем учиться РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ, а это, значит, понимать друг друга и СОТРУДНИЧАТЬ.** Для того, чтобы эта встреча была полезной каждому из нас, мы предлагаем принять правила работы в команде, которые помогут нам провести встречу в атмосфере согласованности и взаимопонимания...

☺ **Надеемся, что все согласны с этими правилами. Если мы будем их соблюдать, то эта встреча доставит удовольствие и удовлетворение каждому участнику. Договорились?**

Предложенные правила записываются на листе ватмана либо вывешиваются в уже напечатанном виде на видное место. Их соблюдение обязательно для всех участников. Тренер имеет возможность в процессе встречи при необходимости к ним обратиться. Озвучивая правила, тренер конкретизирует их смысл, спрашивает согласие группы принять то или иное правило.

☺ **Давайте начнём нашу встречу с упражнения, которое поможет нам поднять друг другу настроение и рассказать о своих положительных эмоциях...**

Упражнение «У меня сегодня замечательный день...»

Описание упражнения. Каждому участнику по кругу предлагается продолжить фразу «Меня зовут... У меня сегодня замечательный день, потому что...». Главное правило: не повторяться и говорить с улыбкой. Тренер начинает первым. Если встречу проводят волонтеры, то один из них начинает упражнение, а второй завершает круг.

☺ **Человек не может постоянно находиться в состоянии покоя. Вся наша жизнь наполнена какой-то деятельностью. Эта деятельность может быть индивидуальной и коллективной. Ежедневно мы что-либо делаем и вместе, и поодиночке. Вот и сейчас вам нужно будет ВСЕМ ВМЕСТЕ выполнить задание, в котором у каждого из вас будет СВОЯ ЗАДАЧА. Ещё раз хочу обратить ваше внимание на установку: задание нужно выполнить всем вместе, но задача в этом задании будет у каждого своя. И есть ещё одно обязательное правило: никому из участников нельзя разговаривать друг с другом, нельзя показывать друг другу листок со своей задачей, задание выполняется в полной тишине. Участники, выполнившие своё задание, могут остановиться и поаплодировать себе.**

Упражнение «Стулья»

Описание упражнения. Каждому участнику предлагается взять карточку с одной из трёх установок: 1) все стулья придвинуть к двери; 2) все стулья поставить в круг; 3) все

стулья поставить друг на друга. Все выполняют задание, молча, т.е. общаться вербально не разрешается.

Основная задача – выполнить несмотря ни на что ту установку, которая указана в карточке, и в то же время всем вместе добиться того, чтобы задача каждого была выполнена. Если выполнение задания вызывает затруднение у группы, либо участники начинают вести себя агрессивно по отношению друг к другу, тренеру следует сказать «СТОП-игра!» и предложить участникам 30 секунд подумать о том, как можно сделать задание выполнимым для всех. Упражнение считается оконченным, когда участники самостоятельно, не договариваясь, приходят к решению согласовать свои действия и в итоге заканчивают выполнение задания одновременно, аплодируя друг другу.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Вспомните, что сейчас происходило и опишите эмоции, которые вы испытывали в ходе выполнения задания.*
- ✓ *Какую цель преследовали, выполняя задание?*
- ✓ *Почему не сразу получилось? Что мешало выполнению задания?*
- ✓ *Что помогло в итоге выполнить задание?*
- ✓ *Вспомните жизненную ситуацию, которая очень похожа на то, что происходило сейчас.*

2. **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** (упражнение на установление тактильного контакта «Верёвочка», упражнение на взаимодействие в парах «Рисунок по инструкции», упражнение на взаимопомощь и доверие «Скалолаз», упражнение на умение договариваться «Несколько мячей», упражнения на взаимодействие в группе «Строим фигуры» и «Прогулка Му-Ми-Тролей», упражнение на согласованность действий и принятие коллективных правил «Тростинка»)

😊 **На протяжении всей жизни нам приходится взаимодействовать друг с другом. Иногда это очень сложно потому, что все мы разные. Бывает и так, что люди долгое время не проявляют друг к другу интерес и симпатию, а потом они оказываются в ситуации, где необходимо взяться за руки и что-либо сделать вместе. И такая ситуация объединяет не на мгновение – она помогает стать нам друзьями. Давайте сейчас станем в круг...**

Упражнение «Верёвочка»

Описание упражнения. Всем участникам необходимо встать в круг и взяться за руки. Тренер (или один из волонтеров) берёт верёвку длиной 2 метра, связанную кольцом и продевает её через руку, а затем берёт за руку рядом стоящего участника и становятся в круг вместе со всеми. Теперь перед участниками ставится задача пропустить через себя это кольцо из верёвки с головы до пят и передать её (с руки на руку), не разрывая рук, следующему участнику. Таким образом, кольцо из верёвки пройдёт по кругу через каждого участника, от одного человека к другому. При этом можно общаться вербально, помогать друг другу, но нельзя отпускать рук. Интрига упражнения заключается в том, что верёвка должна пройти по кругу и вернуться к первому участнику всего за одну минуту. По окончании упражнения тренер предлагает всем сесть в круг и обсудить то, что происходило.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Как вы думаете, для чего было предложено вам это упражнение?*
- ✓ *Какие испытывали эмоции, когда узнали о том, что предстоит сделать?*
- ✓ *Что было самым трудным?*
- ✓ *Поднимите, пожалуйста, руку те, кто рассчитывал на помощь рядом стоящих?*
- ✓ *Поднимите руки те, кому действительно помогли справиться с поставленной задачей?*

😊 **На протяжении всего упражнения практически каждый из нас рассчитывал на помощь других участников. Надеюсь на чью-то помощь, необходимо понимать, что и другие от нас ожидают поддержки. Часто мы обижаемся друг на друга, говоря «ну, ты же мне не помог!». На что также часто**

можно услышать ответ «ну, я же не знал, что тебе нужна помощь!». Как вы думаете, почему это происходит?

Участники высказывают своё мнение.

- ☺ **Давайте поделимся на пары. Конечно, это можно сделать по желанию, но постарайтесь соблюдать два правила: первое – не садимся в пару с тем, кто сейчас сидит рядом с вами; и второе – возьмите в пару себе того, с кем вам приходится мало общаться.**

Упражнение «Рисунок по инструкции»

Описание упражнения. Участники садятся в пары. Одному из участников в паре закрываются глаза, даётся лист бумаги и фломастер. Этот участник должен по инструкции тренера нарисовать картинку (треугольник в центре листа, затем окружность вокруг треугольника, затем в правом верхнем углу машинку, а в нижнем левом – жирафа). Задача второго участника – помочь первому выполнить задание как можно лучше. Затем участники в парах меняются местами, а инструкция по рисованию уже может быть другой. Например, нарисовать картинку квадрат в центре листа, затем треугольник вокруг квадрата, затем в левом верхнем углу самолёт, а в нижнем правом – собачку)

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Что было самым трудным в задании? (спросить у тех, кто помогал)*
- ✓ *Что зависело от второго участника? (спросить у тех, кто рисовал)*
- ✓ *Кем легче быть – тем, кто рисует или тем, кто помогает?*
- ✓ *Всё ли получилось? Если не всё, то почему?*
- ✓ *Когда помощь друга приносит настоящую пользу?*

- ☺ **Сейчас мы попытаемся создать экстремальную ситуацию, в которой каждому из вас придётся быть осторожным и рассчитывать на помощь других участников. От каждого будет зависеть, сможет ли команда выполнить это сложное задание за пять минут. Представьте себе, что вы все команда оказались в горах. Вам нужно будет всем по очереди перебраться по скале над обрывом с одной горной площадке на другую. Команда не должна потерять ни одного человека и справиться с заданием в заданное время...**

Упражнение «Скалолаз»

Описание упражнения. Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу», на которой торчат выступы («коряги»), образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача первого в шеренге участника — пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т. е. не поставив свою ногу за пределы линии, обозначенной на полу. Участник, который переправляется по «скале», сам выбирает способ решения этой задачи. Переговариваться нельзя. Проведение упражнения удобнее всего организовать в форме цепочки — участники с одного конца «скалы» поочередно пробираются к другому, где вновь «встраиваются» в нее. Участникам нужно сказать о том, что они не могут специально подхватывать того, кто переправляется, но имитируя выступы скалы (ногами, руками, телом) могут создавать опору для «скалолаза».

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Что вы чувствовали, выполняя это задание?*
- ✓ *Легко ли было доверять другим, когда пробирались вдоль «скалы»?*
- ✓ *Почему мы одним людям доверяем, а другим – нет?*
- ✓ *Если бы вам пришлось выполнять это задание снова, чтобы вы сделали по-другому?*
- ✓ *Кому вы хотите сказать спасибо в этом упражнении?*

- ☺ **Большинство проблем в общении возникает из-за того, что мы не умеем договариваться друг с другом, т.е. говорить друг другу о своих желаниях, высказывать свои ожидания, советоваться и принимать решение коллективно. В следующем упражнении результат будет напрямую зависеть**

ИМЕННО ОТ ЭТОГО...

Упражнение «Несколько мячей»

Описание упражнения. Для этого упражнения понадобятся несколько небольших мячиков или мягких игрушек. Участники достаточно свободно становятся в круг. Задача — перекидывать первый мячик (игрушку) от одного человека к другому по кругу вправо. Как только участники запомнили порядок перебрасывания, тренер вводит в игру второй мячик. Теперь по кругу идут два мяча. Если ребятам удастся поддерживать ритм и не сбиваться, в игру вводится третий мяч и т.д. Каждый мяч (предмет) передаётся в кругу своим способом: первый — по кругу вправо; второй — по кругу влево через одного; третий — по пересечению, т.е. напротив сидящему; четвёртый — ногой произвольно. В процессе выполнения упражнения нет ограничений для общения. Если сразу ничего не получается у группы, тренер останавливает упражнение и предлагает участникам 1 минут произвольного диалога для того, чтобы участники смогли выработать стратегию своих действий и определили правила для всех. После второй (третьей) попытки, когда участники научатся выполнять согласованно все действия, тренер останавливает игру и предлагает обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Что было самым неожиданным в этом упражнении?*
- ✓ *Почему в первый раз не получилось выполнить это упражнение?*
- ✓ *Какие испытали эмоции?*
- ✓ *Что мешало выполнить упражнение?*
- ✓ *Что в итоге помогло выполнить поставленную задачу?*
- ✓ *Без чего такое задание было бы невыполнимым?*



Следующее упражнение мы будем выполнять тоже всей командой, но несколько усложним задачу – всем можно будет разговаривать друг с другом, но глаза у всех будут завязаны. Давайте встанем в круг и уберём стулья...

Упражнение «Строим фигуры»

Описание упражнения. Каждый участник игры берется за веревку длиной 20 метров, связанную в кольцо. Перед участниками ставится задача: с закрытыми глазами, переговариваясь, построить из этой веревки некую фигуру. Например, более простую, геометрическую — квадрат, прямоугольник, круг, треугольник — или более сложную, требующую согласования внутренних образов, — восьмёрку, дом, ель и т.д. Более сложный вариант: игроки закрывают глаза и не имеют права переговариваться.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Какие испытали эмоции? (спросить у всех, отвечать одним словом)*
- ✓ *Каким образом происходило взаимодействие в команде?*
- ✓ *Как распределились роли между участниками в этом упражнении?*
- ✓ *Без чего это задание было бы невыполнимым?*



Когда нам приходится выполнять задание не в одиночку, а группой, очень важно, чтобы среди нас был такой человек, который сможет принять решение за всех. В упражнении «Строим фигуры» таким человеком стал(а)... (имя участника) Группа не выбирала лидера заранее. Этот лидер появился в тот момент, когда вам это было нужнее всего. В следующем упражнении будут соревноваться две команды. И у каждой команды будет возможность заранее выбрать человека, которому вы доверяете больше других. Итак, давайте разделимся на команды по принципу «мишки – пчёлы»...

Упражнение «Прогулка Му-Ми-Тролей»

Описание упражнения. Вся группа делится на две команды. Команды занимают позицию в двух противоположных концах комнаты. Каждая команда строится "паровозиком", положив руки на плечи впереди стоящего. Последним встает ведущий (лидер команды). Все, кроме ведущего закрывают глаза (или завязывают на глаза повязку). Когда участни-

ки наденут на глаза повязки, тренер говорит о том, что командам предстоит совершить путешествие из одного конца комнаты в другой, преодолевая препятствия и не прикасаясь к ним. Затем он размещает в свободном порядке по всему помещению объёмные предметы (кубы, коробки) и стулья в разном положении. Это и есть препятствия. Дорогу видит только ведущий. Он может сообщить своей команде о препятствии только тремя сигнальными слогами: «МУ!» - препятствие справа, «МИ!» - препятствие слева, «ТРОЛЬ!» - идти прямо. Если ведущий хочет чтобы его команда сделала остановку, он должен легко потянуть на себя впереди стоящего, а тот в свою очередь того, кто стоит перед ним и т.д. Выигрывает та команда, которая смогла первой добраться в другой конец комнаты. Если команда задевает препятствие, она вынуждена вернуться назад и начать всё сначала. Главное условие: выполнять это упражнение следует в полном молчании. После выполнения необходимо сесть всем участникам в круг и обсудить то, что произошло.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ По какому принципу команда выбирала ведущего?
- ✓ Остались ли вы довольны тем, как ваша команда выполнила задание?
- ✓ Как вы думаете, кому было труднее: тому, кто видит и руководит или тому, кто подчиняется вслепую?
- ✓ Как вы думаете, если ведущего поставить впереди, будет ли команде легче выполнить это задание?
- ✓ Что было самым важным при выполнении этого задания?



Теперь предлагаю всем снова объединиться в одну команду. Задание, которое сейчас нужно будет выполнить группе, называется «Тростин-ка». Оно может показаться достаточно лёгким, хотя на самом деле это не совсем так...

Упражнение «Тростинка»

Описание упражнения. Выбирается тонкая длинная палка или камыш. Палка изначально укладывается на пол. Задача состоит в том, чтобы поднять с пола эту палку над головой всей командой сразу. При этом каждый участник может использовать только два указательных пальца. Тренер не даёт никаких дополнительных инструкций участникам: как встать, как взять палку и т.д. Команда договаривается и принимает коллективные правила сама. По итогам выполнения задания тренер предлагает всем участникам снова поставить стулья в круг, сесть и обсудить то, что происходило.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Чем это упражнение отличается от всех предыдущих упражнений?
- ✓ Почему это упражнение оказалось непростым?
- ✓ Что было самым важным в достижении результата?
- ✓ Какие эмоции испытали, выполняя это задание?
- ✓ Какое качество нужно было проявить каждому участнику для того, чтобы это задание выполнить?

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (подведение итогов встречи: упражнение «Одно слово»; упражнение на закрепление навыков сотрудничества «Переход со стулом»)



Наша встреча подходит к завершению. У вас в руках три листка стикера. На каждом из них вам нужно будет написать всего одно слово. Возьмите тёмный маркер и на жёлтом листке одним словом напишите...

- ✓ Кто вам помогал сегодня выполнять разные коллективные упражнения?

Теперь возьмите зелёный стикер и напишите на нём одним словом...

- ✓ Какие качества нужно было проявить сегодня, чтобы всё получилось?

И на третьем, розовом стикере напишите одним словом...

- ✓ Какое чувство или эмоция у вас сегодня чаще других присутствовали в настроении?

Упражнение «Одно слово»

Участники выполняют поэтапно упражнение. Тренер предлагает участникам подойти к флипчарту и наклеить свои стикеры на лист ватмана в соответствии с заданным вопросом. Либо один из волонтеров может собрать листки у участников и наклеить их на флипчарт в то время, как второй тренер будет проводить последнее рефлексивное упражнение.



Прежде чем попрощаться, давайте проверим, научились ли мы сотрудничать, действовать согласованно, оказывать друг другу поддержку. Последнее наше коллективное задание называется «Переход по кругу». Прошу всех подняться со своих мест и встать за стульями в круг...

Упражнение «Переход по кругу»

Описание упражнения. Сначала тренер просит участников стать лицом в круг, держа перед собой стулья. Так участники образуют внешний круг, а стулья остаются во внутреннем круге. Затем участники поворачиваются в кругу друг за другом. При этом они держатся за спинку стула правой рукой, отклонив стул на себя таким образом, чтобы тот стоял на полу неуверенно и только на двух задних ножках. По сигналу тренера «и, раз!» участники должны перейти от своего стула к стулу впереди стоящего участника. Для этого им нужно отпустить спинку своего стула и успеть ухватить спинку стула впереди стоящего участника. Главная задача – сделать это так, чтобы ни один из стульев не упал. Таким вот образом по сигналу тренера участники должны сделать полный круг и вернуться к своему стулу. Чтобы это получилось, необходимо действовать в соответствии с правилами, согласованно, заботясь друг о друге. Если это упражнение выполнено успешно, участники аплодируют друг другу и прощаются.

Занятие 4

ЛИДЕРЫ И ЛИДЕРСТВО

Разработали: **Волж Марина Анатольевна**, педагог-консультант волонтерской группы «Феникс» ГУО «Средняя школа № 1 г. Берёзы имени В.Х. Головки»
Дмитриева Елена Георгиевна, методист УМЦ идеологической и воспитательной работы ГУО «Брестский областной институт развития образования»

Цель: познакомить с понятиями «лидер» и типологией лидерства; развивать лидерские умения участников занятия, в том числе умение управлять группой в экстремальной ситуации, а также презентационные и рефлексивные умения; сформировать объективное представление о сложной и ответственной позиции лидера в группе.

1. **ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** (создание благоприятной психологической атмосферы: упражнение-разминка «Те, кто...»; актуализация темы лидерства, озвучивание цели занятия, принятие правил работы в группе, диагностика ожиданий участников)

Перед тем, как объявить тему и цель встречи, тренер приветствует группу и предлагает участникам упражнение на создание благоприятной атмосферы.

Упражнение-разминка «Те, кто...»

Описание упражнения. Участники занятия рассаживаются по кругу. Тренер даёт группе последовательные инструкции. Эти инструкции выполняют те участники, которые соответствуют названным признакам. Например, тренер предлагает помахать руками тем, кто сегодня проснулся с хорошим настроением. Затем тренер предлагает хлопнуть в ладоши тем, кто умеет кататься на роликовых коньках и т.д.

Возможные варианты:

- ✓ Крикните «ура!» те, кто любит слушать музыку.
- ✓ Потопайте ногами те, кто умеет готовить пиццу.
- ✓ Поменяйтесь местами те, у кого на днях произошло приятное событие.
- ✓ Похлопайте в ладоши те, кто уверен в себе и не боится трудностей.

- ☺ **Сегодня мы с вами будем рассуждать о ЛИДЕРАХ и ЛИДЕРСТВЕ. Кто такие лидеры? Каким бывает лидерство? Что такое лидерство: награда или ответственность? Мы будем говорить о том, какие лидерские роли существуют, и какими признаками выделяется лидер в группе. Всегда ли лидер – это тот, кто идёт впереди, играет главные роли, стремится быть первым? Ведь, по словам Джонатана Свифта «давно известно, что те, кому отводят вторые места, имеют неоспоримое право на первое. Чтобы наше общение было конструктивным давайте вспомним правила групповой работы, которые помогут нам создать активную и положительную атмосферу.**

Тренер озвучивает правила, которые были приняты на первом занятии. Можно предложить участникам добавить необходимые правила.

- ☺ **Согласитесь, что каждая наша встреча, это новые знания, эмоции и новый опыт. А полезный опыт можно сравнить с прибылью или урожаем. Урожай сегодняшней встречи мы будем собирать в яблоках. Возьмите, пожалуйста, по одному яблоку, вырезанному из листа бумаги зелёного цвета. Это ваши ожидания. Подумайте и напишите на яблоке вопрос, на который вам хотелось бы получить ответ на этой встрече.**

Упражнение «Дерево ожиданий»

Описание упражнения. В течение одной минуты участники пишут на зелёных листочках в форме яблока свои ожидания от встречи: что хотят узнать, чему научиться, на какой вопрос хотели бы получить ответ. Затем тренер предлагает участникам озвучить свои ожидания и приклеить «яблоко» на лист А1, где нарисован ствол дерева и ветви.

2. **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** (*актуализация темы: метод «Спорные утверждения»; упражнение «Ассоциации»; введение и сравнительный анализ понятий «лидер», «руководитель» и «организатор»; работа в группах «Лидер: признаки, функции, ошибки»; работа в парах (тройках) «Портрет лидера» - мини-лекция «Типология лидерства»; упражнения на выявление лидеров в группе и развитие навыков взаимодействия лидера и группы: «Вавилонская башня», «Косичка» и «Роботы»*)

☺ **В современном мире существует множество подходов к определению и роли лидера. Это побуждает к спорам учёных-социологов. Мы тоже начинаем наш диалог о лидерстве с конструктивного спора. И нам поможет в этом метод «Спорные утверждения»**

Метод «Спорные утверждения»

Описание метода. Тренинговая комната визуально делится на две половины: справа – позиция «согласен с утверждением», слева – позиция «не согласен». Тренер предлагает участникам послушать утверждение и определиться с позицией. Затем участники занимают место на той или иной половине комнаты и вступают в диалог: по желанию и по просьбе тренера участники высказывают аргументы в пользу своей позиции, т.е. объясняют, почему выбрали именно эту точку зрения.

Предлагаются следующие утверждения:

- ✓ Лидер всегда прав
- ✓ В группе может быть только один лидер
- ✓ Лидером может быть не каждый
- ✓ Лидера в группе не выбирают, он проявляется сам собой
- ✓ Лидером надо родиться
- ✓ Лидером становятся на всю жизнь
- ✓ Лидерство – это удел физически сильных людей

☺ **Назовите слово, которое у вас ассоциируется с понятием ЛИДЕР.**

Участники в кругу по очереди называют слова-ассоциации. Среди них, как правило, и такие варианты, как РУКОВОДИТЕЛЬ и ОРГАНИЗАТОР.

Тренер спрашивает у группы: можно ли сказать, что все эти слова несут абсолютно одинаковое значение? Участники высказываются по желанию (достаточно двух-трёх высказываний).

Тренер выкладывает перед группой три карточки: ЛИДЕР – ОРГАНИЗАТОР – РУКОВОДИТЕЛЬ. Участникам предлагается выстроить эти понятия в очередности по степени значимости и влияния на группу. Затем тренер просит участников высказаться и проаргументировать свой ответ. У разных членов группы может быть разное мнение, однако тренеры следует без комментариев выслушать все возможные позиции и аргументы.

☺ **Спасибо за вашу позицию. Каждое мнение имеет право на существование, однако между понятиями ЛИДЕР – РУКОВОДИТЕЛЬ – ОРГАНИЗАТОР есть существенная разница.**

ЛИДЕР – это человек, играющий доминирующую роль в структуре меж-личностных отношений.

ЛИДЕРА отличает **харизма** (личностные качества, значимые для группы). Лидер **выдвигается спонтанно** – это эмоциональный выбор группы. **Сфера влияния** лидера – **малая группа**.

РУКОВОДИТЕЛЬ – это официальное лицо, облеченное полномочиями и связанное с организацией основной деятельности группы.

РУКОВОДИТЕЛЯ отличает **опыт** работы в конкретной сфере. Руководитель **назначается официально** – это не столько выбор группы, сколько принятие группой уже существующего статуса. **Сфера влияния** руководителя шире – он официально **представляет коллектив в обществе**.

ОРГАНИЗАТОР – устроитель, который организует что-либо, налаживает ка-кую-нибудь коллективную работу, инициирует и начинает какое-либо кол-лективное дело.

ОРГАНИЗАТОРА отличают организаторские **умения и навыки**. Организатор **выдвигается в группе по ситуации**, когда есть необходимость организовать коллективную деятельность. Поэтому сферой влияния организатора является сама деятельность и та группа, которая включена в процесс этой деятельности. И здесь не всегда определяющим фактором является харизма, т.е. личные симпатии, на первый план выходят профессиональные навыки.

☺ Если лидер – это человек, доминирующий в группе, то лидерство – это доминирование одних членов группы над другими. Выделяют лидерство в деловой сфере («инструментальное лидерство») и в эмоциональной сфере («экспрессивное лидерство»). **ДЕЛОВОГО** лидера отличает способность брать на себя принятие решения в группе, а **ЭКСПРЕССИВНОГО** лидера отличает способность к эмпатии, т.е. умение слушать, слышать и сопереживать членам группы.

Упражнение «Молекулы – атомы» (деление на группы)

Описание упражнения. Участники хаотично двигаются по комнате (как атомы в броуновском движении). По команде тренера (он хлопает в ладоши и произносит число) участники должны объединиться в «молекулу», то есть захватить нужное количество человек, соответствующее названному числу. Затем продолжить движение и реагировать на новую команду ведущего («два», «три», «пять»). После объединения «молекулы» по пять (четыре) человек тренер предлагает остаться участникам в сформировавшихся группах и сесть вместе (групп должно быть три).

Работа в группах «Лидер: признаки, функции, ошибки»

Каждой группе даётся лист для А2, маркеры и предлагается выполнить задание в течение пяти минут.

Группа 1: написать признаки лидера (особенности, личностные и поведенческие, которые выделяют лидера в группе).

Группа 2: написать функции лидера (что зависит от лидера в группе, что должен делать лидер в группе).

Группа 3: написать ошибки лидера (что мешает человеку стать лидером либо удержать своё лидерство в группе).

По истечении времени группам предлагается обменяться своими листами и дополнить список, составленный другими группами. Затем каждая группа презентует результат коллективной работы.

Сначала обсуждаются варианты признаков лидера. После выступления первой группы тренером предлагается точное определение **признаков лидера**:

- ✓ *высоко активен и инициативен при решении группой основных задач;*
- ✓ *способен оказывать влияние на других членов группы;*
- ✓ *хорошо информирован о решаемой задаче, о членах и о ситуации в группе;*
- ✓ *поведение соответствует установкам и нормам, принятым в данной группе;*
- ✓ *обладает качествами, которые являются эталонными для данной группы;*
- ✓ *способен выходить за рамки признанных норм.*

После того, как выступит вторая группа, тренером предлагается точное определение

функций лидера:

- ✓ организация совместной жизнедеятельности группы в различных сферах;
- ✓ выработка и поддержание групповых норм;
- ✓ представительство группы во взаимоотношениях с другими группами;
- ✓ принятие ответственности за результаты групповой деятельности;
- ✓ установление и поддержание микроклимата группы.

После выступления третьей группы тренер не вносит свои комментарии, даёт возможность всем группам принять участие в обсуждении типичных ошибок, которые совершаются лидерами в подростковых формированиях.



В социальной психологии лидера рассматривают как человека, за которым группой или обществом признаётся право на особую роль в событиях, авторитет в суждениях, которому подчиняются, на которого ориентируются. Выделяют несколько типов лидеров...

Работа в парах (тройках) «Портрет лидера»

Тренер делит участников на пары (тройки) по принципу «скрепка»: каждый берёт скрепку любого цвета и по цвету скрепки ищет себе партнёра (красная – с красной, синяя – с синей, зелёная – с зелёной и т.д.). Затем каждой паре участников предлагается карточка с определённым типом лидера: лидер-организатор, лидер-творец, лидер-борец, лидер-дипломат, лидер-утешитель. Участникам в парах нужно обсудить данный тип, составить образ, нарисовать его и по принципу кластера выделить основные качества данного типа (в центре листа – портрет, от него стрелками – личностные качества и индивидуальные особенности).

Каждая пара рисует портрет в течение 5 минут и затем рассказывает об одном из типов лидеров. По итогам презентации каждого типа лидера тренер дополняет портреты характеристикой, предложенной Челдышовой Н.Б. (*Шпаргалка по социальной психологии*).

ЛИДЕР – ОРГАНИЗАТОР – воспринимает нужды коллектива как свои собственные и активно действует. Он оптимистичен и уверен в том, что большинство проблем вполне разрешимо, не станет предлагать пустое дело, умеет убеждать, склонен поощрять, а если, и приходится выразить свое неодобрение, то делает это, не задевая чужого достоинства, и в результате люди стараются работать лучше.

ЛИДЕР – ТВОРЕЦ – обладает способностью видеть новое, чем и привлекает людей. Берется за решение проблем, которые могут показаться неразрешимыми и даже опасными. Действует не командными методами, а приглашает к обсуждению. Ставит задачу так, что она заинтересовывает и привлекает людей.

ЛИДЕР – БОРЕЦ – обладает сильной волей, уверен в своих силах, первым идет навстречу опасности или неизвестности, без колебаний вступает в борьбу. Склонен отстаивать то, во что верит и бороться до конца. Часто действует на свой страх и риск, т. к. ему не хватает времени, чтобы обдумать все свои действия и все предусмотреть.

ЛИДЕР – ДИПЛОМАТ – опирается на превосходное знание ситуации и ее скрытых деталей. Хорошо информирован обо всех сплетнях и пересудах, по-этому хорошо знает, на кого и как можно повлиять. Предпочитает доверительные встречи в кругу единомышленников. Позволяет открыто говорить то, что всем известно, чтобы отвлечь внимание от своих не афишируемых планов.

ЛИДЕР – УТЕШИТЕЛЬ – всегда готов поддержать в трудную минуту, уважает людей, относится к ним доброжелательно, вежлив, предупредителен, способен к сопереживанию



Склонность к лидерству проявляется у большинства людей как потребность и как набор качеств, лидерство является средством самоутверждения личности. Исходя из представления о лидерстве как явлении ситуа-

тивном, можно утверждать, что лидером может быть любой человек, но не в любой ситуации. Каждый из вас способен быть лидером в какой-то конкретной ситуации и в определённой группе. Давайте сейчас попробуем создать в нашей группе такую конкретную ситуацию...

Приём «М&М» (деление на группы)

Описание упражнения. Следующее задание выполняется в подгруппах по 4-6 человек. Разделить участников на малые группы можно, используя приём «М&М»: участникам предлагается сделать паузу, отдохнуть и взять из вазочки пять конфет-драже любых цветов (цвета по количеству команд, конфеты по количеству участников). Затем тренер говорит участникам о том, что они смогут съесть эти конфеты при условии, если у каждого будет драже одного цвета. Участникам даётся всего одна минута для того, чтобы в процессе активной коммуникации обменять свои конфеты друг с другом и собрать коллекцию одного цвета. Затем участники с конфетами одного цвета объединяются в группы.

Упражнение «Вавилонская башня»

Описание упражнения. Каждой из групп выдаётся 10 листов газеты (полный двойной разворот) и озвучивается задание: построить из этих листов максимально высокую башню, не используя каких-либо скрепляющих материалов. Для выполнения задания даются 10 минут. При выполнении задания требуется соблюдение определённых правил игры:

- ✓ Нельзя разговаривать. Общение может быть только невербальным.
- ✓ Башня должна быть как можно более устойчивой.
- ✓ Деятельность осуществляется коллективно в каждой группе.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Что было самым сложным при выполнении задания?*
- ✓ *Что мешало выполнению задания и почему?*
- ✓ *Какие ошибки были сделаны и почему?*
- ✓ *Как распределялась работа между членами группы?*
- ✓ *Кому принадлежала инициатива?*
- ✓ *К чьим идеям больше прислушивались?*
- ✓ *Чьи идеи остались не услышанными и почему?*
- ✓ *Кому хотелось перейти в другую группу и почему?*

Упражнение «Косичка»

Описание упражнения. Участники выполняют задание теми же группами. Для выполнения упражнения каждой малой группе понадобятся три хозяйственные верёвки (толщина 5-7 мм, длина 1,5 м), которые изначально нужно связать между собой узлом с одной стороны. От каждой группы участвуют четыре участника, они сами распределяют между собой роли: один участник держит узел, не закрывает глаза, даёт инструкцию другим участникам; трое других берутся за свободные концы верёвок, надевают повязки на глаза и выполняют инструкцию, которую даёт первый участник. Перед каждой группой ставится задача «заплести» косу из верёвок. Игра ведётся на время (оптимально – до трёх минут). После упражнения тренер предлагает обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Что было легче: руководить или выполнять установки другого человека?*
- ✓ *Трудно ли было действовать, полагаясь на другого человека?*
- ✓ *По какому принципу распределялись роли?*
- ✓ *При возможности повторить задание, готовы ли поменять роли?*
- ✓ *Какие качества необходимо было проявить участнику-лидеру?*



Давайте вспомним типы лидеров, о которых мы говорили на этой встрече. Их всего пять. И для проведения следующего упражнения нам необходимо выбрать в группе пять человек, которые больше других проявляют себя в том или ином типе лидерства...

Участники коллективно через обсуждение выбирают лидеров группы: борца, творца,

организатора, утешителя, дипломата.

- ☺ **Представьте себе, что существует фабрика, где все операции выполняют роботы. Роботы умеют делать всё, но у них есть один недостаток: движутся роботы только прямо вперёд. Если роботы наталкиваются на препятствие или на другого робота, то они останавливаются и начинают издавать специфические звуки голосом. Работой роботов руководят пять инженеров. Инженерам можно перестраивать и направлять роботов. Задача инженеров наладить работу роботов таким образом, чтобы они постоянно двигались и не сталкивались.**

Упражнение «Роботы»

Описание упражнения. Участники-роботы должны придумать себе звук, которым они будут сигнализировать о столкновении. Издавать этот звук при столкновении робот может до тех пор, пока не появится возможность двигаться прямо, без препятствий. Тренер даёт тридцать секунд инженерам посоветоваться, выработать стратегию действий. По команде «Начали!» упражнение начинается. Тренер останавливает упражнение словами «Стоп, игра!», когда видит, что принятое инженерами решение неэффективно. На обсуждение каждого нового решения даётся 30 секунд. Упражнение ведётся до тех пор, пока инженеры не выполнят задание: оптимальное движение роботов – по квадрату, расположение инженеров – на углах квадрата, пятый инженер осуществляет общую координацию процесса.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Почему первоначально было сложно достичь нужного результата?
- ✓ Какие эмоции инженеры испытывали при первой неудаче?
- ✓ Кому пришла идея правильно построить «роботов»?
- ✓ Трудно ли было роботам подчиняться и почему?
- ✓ Хотелось ли помочь инженерам?
- ✓ Каковы были эмоции после того, как задача была выполнена?
- ✓ Трудно ли было найти правильное решение?
- ✓ Как вы думаете, в чём секрет успеха команды и лидеров в выполнении конкретной задачи?

3. **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** (рефлексивное упражнение «Ключевое слово», подведение итогов: оценка ожиданий, снятие психоэмоционального напряжения через упражнение «Тропический ливень»).

Тренер предлагает группе вспомнить всё, что происходило на занятии поэтапно. Просит участников высказать свои впечатления о встрече с помощью рефлексивного упражнения «Ключевое слово».

Рефлексивное упражнение «Ключевое слово»

Описание упражнения. Каждому из участников тренер предлагает взять карточку, на которой написано всего лишь одно слово. Участникам необходимо построить рефлексивное предложение, в котором прозвучит впечатление о занятии, при этом обязательно использовать в данном рефлексивном предложении слово, обозначенное в карточке. Могут быть предложены следующие слова: *однако, иногда, наверное, вопреки, обычно, зато, активный, позитив, желание, сложно, случайность, удивлять, бывает, возможно, усилия, слушать, неожиданность, другие, значит.*

- ☺ **Эта встреча подходит к концу. За время, проведённое вместе, вы больше узнали о лидерах и лидерстве, испытали свои лидерские задатки в ряде упражнений. Если ваши ожидания оправдались, и вы получили ответ на тот вопрос, который записали в самом начале встречи, снимите свои зелёные яблоки с дерева и положите их в корзину, а на их место приклейте яблоки спелые (красные, оранжевые). Если же вы не получили ответ на свой вопрос, оставьте яблоки на ветках.**

Тренер может предложить участникам озвучить свой выбор – оставить яблоко зелёным или заменить на спелое. А затем в завершении встречи проводится упражнение на снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение «Тропический ливень»

Описание упражнения. Тренер становится в круг с участниками и исполняет роль «дирижера». Как в оркестре, дирижер вовлекает каждого в исполнение симфонии дождя по очереди. «Дирижер» первым начинает быстро тереть одну ладонь о другую. Это движение подхватывает участник справа, затем следующий и таким образом по кругу к действию подключаются все. Когда движение возвращается к «дирижёру», он (она) начинает щелкать пальцами, и действие постепенно подхватывается всеми участниками по кругу справа на лево. Затем «дирижёр» начинает хлопать ладонями по коленям, передавая движение по кругу в том же направлении. Далее «дирижёр» меняет «глухие» хлопки по коленям на звонкие аплодисменты ладонями, участники следуют за тренером. Постепенно, как при настоящем ливне, громкость аплодисментов уменьшается, и «дирижер» переходит к завершению процесса, повторяя все стадии ливня в обратном порядке до тех пор, пока последний из участников не перестает тереть ладони.

Тренер благодарит группу за активное участие в занятии и прощается.

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Волонтёры клуба «Вектор – АБГ» г. Бреста проводят тренинг в группе девушек.
Из архива ГУО «Брестский областной институт развития образования»



Волонтёры отряда «Светоч» проводят со своими сверстниками акцию по ЗОЖ.
Из архива ГУО «Коссовская средняя школа»Ивацевичского района



Волонтёры Брестской области за «круглым столом» обсуждают проблемы молодёжи.
Из архива ГУО «Молотковичская средняя школа»Пинского района



Волонтёры г. Бреста проводят интерактивную встречу со сверстниками.
Из архива ГУО «Брестский областной институт развития образования»



Волонтёры отряда «Данко» готовятся к проведению встречи со сверстниками.
Из архива ГУО «Городищенская средняя школа»Барановичского района



Мы – активные участники программ ROP по профилактике ВИЧ-инфекции.
Из архива ГУО «Городищенская средняя школа»Барановичского района

Занятие 1

ЗДОРОВЬЕ – ЦЕННОСТЬ И РЕСУРС

Разработали: **Касперович Жанна Вениаминовна**,
руководитель волонтерского отряда ГУО «Средняя
школа № 2 Ивацевичи»

Шелютина Наталья Валерьевна, руководитель во-
лонтерского отряда «Светоч» ГУО «Коссовского сред-
няя школа» Ивацевичского района

Цель: дать представление о здоровье как жизненном ресурсе и жизненной ценности; расширить знания о факторах, влияющих на здоровье; помочь осознанию собственного поведения и образа жизни как важнейшего фактора, влияющего на здоровье человека.

1. **ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** (знакомство участников, создание атмосферы вовлеченности и эмоционального комфорта в группе: упражнение «Подари имя»; принятие правил работы в группе)



Добрый день. Все встречи в жизни не случайны. Каждая из них приносит новые знания, эмоции и определённый опыт. Сегодня мы начинаем цикл интерактивных встреч на тему здоровья и здорового образа жизни. Когда люди встречаются, они в первую очередь здороваются, ну а затем знакомятся. Давайте, для начала поприветствуем друг друга, а затем подарим друг другу своё имя и хорошее настроение...

Упражнение «Подари имя»

Описание упражнения. Участникам встречи предлагается, хаотично двигаясь, знакомиться друг с другом, при этом, даря свое имя, и приобретая взамен новое. Например, участники подходят друг к другу и говорят:

- Привет! Меня зовут Андрей! – первый участник
- Очень приятно! А меня зовут Маша! – второй участник.

Таким образом, первый участник – Андрей – получает имя второго (Маша), а второй (Маша) становится Андреем. Далее каждый из этих участников будет дарить следующему участнику то имя, которое он получил от предыдущего участника. Игра считается законченной, когда каждый участник найдёт и вернёт себе своё имя. Каждый, кто смог вернуть себе своё имя, поднимает вверх руку и громко произносит «Ура!», а затем садится в тренинговый круг.



Главная цель сегодняшней встречи – разобраться в том, чем для каждого из нас является ЗДОРОВЬЕ – жизненным ресурсом или ценностью? Чтобы наше общение было по-настоящему полезным, давайте примем правила коллективной работы, которые помогут нам создать активную творческую атмосферу в группе.

Предложенные правила записываются на листе ватмана либо вывешиваются в уже напечатанном виде на видное место. Их соблюдение будет обязательным для всех участников не только на этой встрече, но и на всех последующих. Тренер может при необходимости к ним обратиться. Озвучивая правила, тренер конкретизирует их смысл, спрашивает согласие группы принять то или иное правило. Участники могут дополнить список предложенных правил:

- ✓ *Правило активной позиции каждого*
- ✓ *Правило уважения и внимательности друг к другу*
- ✓ *Правило искренности, лаконичности высказываний*

- ✓ Правило говорить по одному, при желании высказаться – поднять руку.
- ✓ Правило «спящего» телефона (телефон в бесшумном режиме)

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (актуализация темы «здоровье»: притча «Всё в твоих руках!»; определение факторов, влияющих на здоровье человека: метод «Брейнсторминг»; мини-лекция «Факторы, определяющие состояние здоровья»; интерактивные упражнения на формирование ценностного отношения к здоровью: «Объявление в газету» и «Бесплатный рецепт»)

😊 **Послушайте одну восточную притчу...**

Притча «Всё в твоих руках!»

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. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

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

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях. Ученик, как ему каза-лось, был готов к любому ответу Мастера. Если тот скажет «Живая!», ученик в любое мгновение сожмёт ладони ради своей истины, чтобы доказать Мастеру, что тот неправ. Если Мастер скажет «Мёртвая!», ученик раскроет ладони и выпустит бабочку.

Мастер задумался и, не глядя на руки ученика, ответил:

— Всё в твоих руках.

😊 **Скажите, как вы понимаете фразу мудреца «Всё в твоих руках»? От кого зависят решения, которые мы принимаем? (участники высказываются) Вы правы, мы сами в ответе за то, какими становимся, и что с нами случается. Всё, что дала нам природа, будет прибывать или убывать только по нашей воли. Имея талант, можно зарыть его в землю или усердно развивать до уровня гениальности. Имея красивую внешность, можно её совершенствовать или махнуть на себя рукой и постепенно увядать. Одним из таких природных даров является ЗДОРОВЬЕ. Это и ЖИЗНЕННАЯ ЦЕННОСТЬ, которую нужно беречь, и ЖИЗНЕННЫЙ РЕСУРС, который не должен расходоваться впустую.**

А как вы думаете, какие факторы влияют на здоровье человека?

Метод «Брейнсторминг» (мозговая атака)

Описание метода. Тренер даёт возможность участникам высказаться по заданному вопросу. Названные участниками факторы здоровья фиксируются на листе ватмана. Затем тренер просит участников выделить из составленного списка наиболее значимые факторы, выделяет их маркером другого цвета. И в завершение «мозговой атаки» тренер предлагает участникам проранжировать выделенные факторы по степени значимости влияния на здоровье человека: от более значимого – к менее значимому фактору.

Мини-лекция «Факторы, определяющие состояние здоровья»

Многочисленные исследования показали, что к факторам, определяющим наше здоровье, относятся:

- ✓ *биологические* (наследственность, тип высшей нервной деятельности, внешняя конституция или иначе телосложение, темперамент и др.);
- ✓ *природные* (климат, ландшафт, флора, фауна);
- ✓ *состояние окружающей среды;*
- ✓ *социально-экономические;*
- ✓ *уровень развития здравоохранения.*

Все эти факторы влияют на образ жизни людей. Вот почему образ жизни стал сам по себе значимым фактором, влияющим на наше здоровье.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения ещё в 80-х годах XX века опре-

делили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре:

Генетические (15-20%)	<i>Факторы, укрепляющие здоровье:</i> здоровая наследственность, отсутствие предрасположенности к появлению заболеваний. <i>Факторы, ухудшающие здоровье:</i> наследственные заболевания и нарушения, наследственная предрасположенность к заболеваниям.
Состояние окружающей среды (20-25%)	<i>Факторы, укрепляющие здоровье:</i> хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания. <i>Факторы, ухудшающие здоровье:</i> вредные условия быта и труда, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки, катаклизмы природы.
Медицинское обеспечение (10-15%)	<i>Факторы, укрепляющие здоровье:</i> медицинские исследования, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь. <i>Факторы, ухудшающие здоровье:</i> отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни (50-55%)	<i>Факторы, укрепляющие здоровье:</i> правильная организация жизнедеятельности, безопасное поведение, двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, высокий уровень валеологического образования. <i>Факторы, ухудшающие здоровье:</i> отсутствие рационального режима жизнедеятельности, рискованное поведение, малоподвижный образ жизни или гипердинамия, социальный и психологический дискомфорт, неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний



Хотя и существует несколько важных факторов, влияющих на развитие и сохранение здоровья, поведение человека, его образ жизни является решающим. Люди часто пытаются винить в потере своего здоровья и ЭКОЛОГИЮ, и МЕДИЦИНУ, а теряют здоровье по собственной вине.

Давайте представим, что здоровье потеряно, и вам необходимо срочно его найти. Самый действенный способ это сделать – дать объявление в газету. Сочините объявление под названием «Ищу здоровье!»...

Упражнение «Объявление в газету»

Описание упражнения. Тренер раздаёт участникам ручки и листы бумаги разных цветов. В течение трёх минут участникам нужно сочинить объявление в газету, которое будет начинаться фразой «Ищу здоровье!». Участникам необходимо объяснить, что по правилам составления объявления нужно:

- 1) сначала дать описание внешних *признаков* того, что необходимо найти (например, «Ищу собачку породы йоркширский терьер, коричневого окраса с чёрной мордочкой, на голове – белый бантик...» и т.д.);
- 2) затем по правилам объявления из категории «Ищу!» нужно дать описание *особенностей* характера и поведения;
- 3) после следует описать *ситуацию*, место и обстоятельства, при которых было потеряно то, что ищите.
- 4) в завершение предложите *цену* или вознаграждение, которое готовы внести за то, чтобы вернуть себе потерянное.

Данный алгоритм составления объявления тренер размещает на видном месте, например, на доске или стене. По истечении времени объявления озвучиваются, вывешиваются на флипчарте. Тренер предлагает проанализировать все объявления. В результате на ватман выписываются в три колонки наиболее часто повторяющиеся: первая – при-

знаки и особенности здоровья; вторая – ситуации и обстоятельства, в которых мы чаще всего теряем здоровье; третья колонка – цена, которую мы готовы заплатить за своё потерянное здоровье.

Упражнение «Бесплатный рецепт»

Описание упражнения. Данное упражнение является логическим продолжением предыдущего. Тренер заостряет внимание участников на второй колонке – *ситуации и обстоятельства, в которых мы чаще теряем здоровье.* Он раздаёт всем участникам бланки настоящих медицинских рецептов и предлагает каждому на своём бланке придумать и написать рецепт, который поможет избежать рискованной ситуации или обстоятельств, которые ведут к потере здоровья. Затем тренер просит каждого повесить свой рецепт на доске.



Сохранить здоровье непросто. Гораздо проще давать советы другим. Тогда, быть может, есть смысл воспользоваться чужим советом или рецептом сохранения здоровья? Те рецепты, которые вы только что выписывали, совершенно бесплатные. Сейчас у каждого из вас есть возможность подойти к доске и выбрать себе один из них...

Участники подходят к доске, читают рецепты друг друга. Каждый выбирает и снимает себе один из рецептов. Затем все садятся в круг и по очереди зачитывают тот бесплатный рецепт, который выбрали для себя.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (*подведение итогов встречи; упражнение на постановку жизненных приоритетов «Махнёмся не глядя»*)

Тренер предлагает участникам вспомнить всё, о чём говорили на встрече.

Вопросы для итоговой рефлексии могут быть следующими:

- ✓ *Что для вас было новым на этой встрече?*
- ✓ *Изменилось ли ваше отношение к такому понятию, как «здоровье»?*
- ✓ *Здоровье для вас в первую очередь что – ресурс или ценность?*
- ✓ *Что вы сделаете для сохранения своего здоровья, придя домой сегодня?*

Завершается наша встреча, посвящённая теме здоровья. Перед тем, как расстаться, давайте оставим друг другу на память что-нибудь очень важное и нужное. Возьмите лист бумаги, напишите или нарисуйте то, чем готовы поделиться или обменяться по-настоящему и не глядя...

Упражнение «Махнёмся не глядя»

Описание упражнения. Данное упражнение предлагается для снятия эмоционального напряжения. Участникам даётся установка написать на лист-кастикера или нарисовать то, что не жалко обменять. Листки складываются так, чтобы не было видно написанного или нарисованного. Затем подростки подходят к тому, с кем хотели бы обменяться. После того, как обмен произойдет, листки разворачиваются и вслух зачитывается, то, что получил каждый.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Остались ли участники довольны обменом?*
- ✓ *По какому принципу выбирали что подарить или обменять?*
- ✓ *Что надеялись получить взамен?*
- ✓ *Что считают самым ценным и не хотели бы обменивать ни с кем?*
- ✓ *Кто из участников поделился здоровьем? Что при этом получили взамен и считают ли такой обмен равноценным?*



Всем спасибо за работу. Будьте здоровы. Берегите здоровье. Жертвуя своим здоровьем, помните – оно не подлежит обмену. Здоровье – это важный жизненный ресурс, но относиться к нему нужно, как к одной из самых важных жизненных ценностей.

Занятие 2

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Разработала: **Парафинюк Дарья**,
волонтер-инструктор равного обучения городского
волонтерского клуба «Вектор - АБГ» г. Бреста

Цель: дать представление о том, что такое рациональное питание, его значимости в сохранении репродуктивного здоровья человека; познакомить с основными правилами рационального питания; сформировать ответственное отношение к составлению рациона питания.

- 1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** (введение в тему: приём «Возьми, что хочешь!»; озвучивание цели встречи; организация активной коммуникации участников для создания в группе атмосферы вовлеченности и раскрепощённости: упражнение «Совпадение»; принятие правил работы в группе)

Перед началом встречи тренер обращает внимание участников на стол у входа в тренинговую комнату, где стоит большое блюдо с различными продуктами питания (конфеты, печенье, чипсы, пряные сухарики, яблоко, банан, апельсин, морковь, помидор, огурец, мандарин, йогурт, творожный глазированный сырок, киви, шоколад, зефир, мармелад, бутерброд с сыром, бутерброд с колбасой, сдоба, пирожное) и табличка «Возьми, что хочешь!».

-  **Добрый день и приятного аппетита. Только что у каждого из вас была возможность сделать выбор и взять со стола то, что привлекло вас больше других. Почему вы решили взять именно этот продукт?**

Участники аргументируют свой выбор: потому что вкусный; потому что давно не ел такого; просто взял наугад; лежал ближе других; взял не думая; очень люблю этот продукт; выбирал самое полезное; выбирал, где меньше калорий; взял то, что осталось и т.д.

-  **Сегодня мы с вами будем вести речь о здоровом питании. Цель этой встречи – познакомиться с основными правилами рационального питания, осознать важность правильного питания в сохранении нашего репродуктивного здоровья. Прежде чем преступить к обсуждениям такой серьёзной темы, давайте познакомимся поближе.**

Упражнение «Совпадение»

Описание упражнения. Каждому участнику в группе раздается лист бумаги и ручка. Тренер предлагает каждому участнику на своём листе написать свои предпочтения: любимое имя, животное, хобби, блюдо, герой. Затем тренер предлагает участникам найти в группе человека, с которым больше всего совпадений в предпочтениях. Для этого в течение 5 минут участники вступают в активную коммуникацию друг с другом: перемещаются по комнате, задают друг другу вопросы, записывают имена тех, с кем схожи предпочтения. А затем каждый участник выбирает из своего списка того, чьё имя встречается чаще других. Те, у кого совпали предпочтения, садятся парами в круг и поочередно представляют друг друга.

-  **Для эффективной работы нашей группы давайте вспомним правила, которые мы сформулировали на предыдущей встрече, и будем их придерживаться и сегодня**

- ✓ *Правило активной позиции каждого*
- ✓ *Правило уважения и внимательности друг к другу*
- ✓ *Правило искренности и лаконичности высказываний*
- ✓ *Правило говорить по одному, при желании высказаться – поднять руку.*

- ✓ *Правило «спящего» телефона (телефон в бесшумном режиме)*

Озвученные правила вывешиваются на стене. Их соблюдение обязательно для всех участников. Тренер имеет возможность в процессе встречи при необходимости к ним обратиться.

- 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** (*актуализация темы «здоровье»: упражнения «Мои утверждения»; введение понятия «рациональное питание»; анализ содержания основных компонентов – белков, жиров и углеводов – в основных продуктах питания: упражнение «Продуктовая корзинка»; интерактивная мини-лекция «Функции белков, жиров и углеводов»: работа в малых группах; знакомство с десятью правилами рационального питания: упражнение «Галерея...»*)

- ☺ **Каждый из нас, к чему-то стремится, о чем-то мечтает, ставит цели и пытается их достигнуть. Но бывает так, что человеку трудно понять, что ему нужнее, как в жизни правильно выбрать и расставить приоритеты. Поможет нам в этом разобраться упражнение «Мои достижения»**

Упражнение «Мои достижения»

Описание упражнения. Тренер раздает участникам по 5 листков бумаги каждому и просит подумать о том, каких достижений и целей им хотелось бы добиться в ближайшие 10 лет жизни. Участникам предлагается записать по одному достижению (цели) на каждом листочке.

Затем тренер просит выбрать одно достижение (цель), без которого можно было бы обойтись, и положить ее в коробку, стоящую в центре тренингового круга. Далее тренер просит выбрать и положить в коробку ещё одно достижение(цель), которое участники готовы были отдать в пользу своих родителей. Участники делают выбор. Следующим достижением (целью) участники должны пожертвовать ради близкого друга (подруги) – таким образом, ещё один листок у каждого из них «уходит» в коробку. Когда у каждого остались всего два достижения (цели), тренер говорит о том, что жизнь иногда преподносит неприятные сюрпризы, и просит отказаться ещё от одного достижения (цели), которым не жаль было бы поступиться в минуту серьёзного жизненного выбора. В итоге у участников остается только одно достижение (цель). В группе организуется обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Легко ли было сделать выбор на каждом этапе игры, и какой этап оказался самым сложным?*
- ✓ *Какое достижение либо цель остались у вас?*
- ✓ *Возможно ли это достижение без тех четырех, от которых вы отказались в процессе игры? Почему?*
- ✓ *Среди написанных вами достижений было ли у кого-нибудь ЗДОРОВЬЕ?*
- ✓ *Если да, то, на каком этапе игры вы пожертвовали им? Возможно, вы оставили его? Если да, то почему?*

- ☺ **Любое достижение и каждая осмысленная цель в нашей жизни реализуются не сами по себе. Для этого нужно приложить усилие, проявить терпение, иметь крепкое здоровье. На первой встрече мы говорили с вами о том, какие факторы влияют на наше здоровье. И вы, вероятно, помните, что наиболее значимый из них фактор – это условия и образ жизни. Врачи-валеологи утверждают, что образ жизни человека зависит от его культуры:**

- ✓ *культуры поведения*
- ✓ *культуры движения*
- ✓ *культуры эмоций*
- ✓ *культуры ПИТАНИЯ*

Существует выражение «Человек есть то, что он ест». И это правда. В здоровом образе жизни питание является определяющим, поскольку именно ПИТАНИЕ оказывает положительное или отрицательное влияние на двигательную активность и на эмоциональную устойчивость. Если мы

ХОТИМ БЫТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНО ПОЗИТИВНЫМИ И ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ, НАШЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЦИОНАЛЬНЫМ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — (от латинского слова *rationalis* – «разумный») — это физиологически полноценное питание людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания.

ТВОРОГ	КАРТОФЕЛЬ	РЫБА	ГОВЯДИНА	ПШЕНО
ЯБЛОКИ	ХЛЕБ	ЙОГУРТ	КУРИЦА	ПЕРЛОВКА
ГРУШИ	ПЕЧЕНЬЕ	СМЕТАНА	КРЕВЕТКИ	РИС
МЮСЛИ	ЗЕФИР	МУКА	РЯЖЕНКА	ГРЕЧКА
ОТРУБИ	МАРМЕЛАД	ОРЕХИ	МИДИИ	СМОРОДИНА
СВЕКЛА	КЛЮКВА	ГРИБЫ	ОГУРЕЦ	МОРКОВЬ
ШОКОЛАД	СУХОФРУКТЫ	ФАСОЛЬ	СЫР	ТОМАТ
МЁД	СОЯ	БОБЫ	ЯЙЦА	КАЛЬМАРЫ
СВИНИНА	АПЕЛЬСИН	САЛО	КЕФИР	КАПУСТА
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО	РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО	МАКАРОНЫ	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ	МОЛОКО

После того, как все продукты в магазине разобраны, участники присаживаются в круг своими группами. Тренер предлагает каждой группе по очереди озвучить названия тех продуктов, которые они выбрали. Если участники ошибаются, тренер даёт компетентный комментарий. После того, как все группы рассказали о результате похода в магазин, тренер организует обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Легко ли было выбрать нужные продукты? Почему?
- ✓ Каким принципом руководствовались команды при выборе продуктов?
- ✓ Когда вы в реальной жизни покупаете в магазине какие-либо продукты, часто ли обращаете внимание на их содержимое? Почему?
- ✓ Какие ещё компоненты присутствуют в продуктах питания? (ответ: витамины и минералы)
- ✓ В каких продуктах содержится наибольшее количество витаминов и минералов? (ответ: больше всего в свежих фруктах, овощах; также в мясе, рыбе и других продуктах животного происхождения; в соли (йодированной – чем крупнее, тем лучше)

Дополнительная информация для тренера:

Углеводы содержатся в продуктах: фрукты, овощи, мюсли, отрубизерновые, злаковые продукты (лучше – наименее обработанные), шоколад (черный, от 70% какао, в небольших количествах), молоко (лактоза), картофель (источник крахмала, чем меньше обработан, тем лучше), хлеб (лучше более черный, черствый и грубый), макароны (из муки твердых сортов – готовить строго по рецепту), сдоба (печенье и булочки, лучше в малом количестве) зефир, мармелад, сухофрукты, мед.

Белки содержатся в продуктах: мясо (лучше говядина, мясо кролика или птицы – оно менее жирное), рыба (менее жирная, например, минтай или хек) и другие морепродукты, молоко, творог, кисломолочные продукты (кефир, ряженка, сметана – лучше с минимальной жирностью), сыр (твердые сорта), яйца (особенно перепелиные), грибы, соя, бобы, орехи (лучше сырые, без соли и специй).

Жиры содержатся в продуктах: мясо (особенно жирных сортов – свинина, баранина), молочные продукты повышенной жирностью (сливки, сметана, сливочное масло), сало, рыба (жирных сортов, например, скумбрия) и другие морепродукты, растительное масло (нерафинированные – для заправки салатов, каши; рафинированные – для жарки).

☺ **Чтобы чувствовать себя грамотным едоком, необходимо знать какие функции выполняют в организме белки, жиры и углеводы.**

Интерактивная мини-лекция «Функции белков, жиров и углеводов»

Тренер раздаёт трём группам информационные карточки и даёт задание: в течение 10

минут изучить полученную информацию, изобразить иллюстративно на ватмане функции того или иного компонента: белков (первой группе), жиров (второй группе) и углеводов (третьей группе). Затем каждая группа по своей информационной карточке делает для всех сообщения-презентацию с визуализацией.

КАРТОЧКА 1. ФУНКЦИИ БЕЛКОВ

- *пластическая функция:* белки – основной строительный материал клеток, органов и межклеточного вещества;
- *каталитическая функция:* белки – основной компонент всех ферментов, которые участвуют в усвоении пищи, в регуляции всех внутриклеточных обменных процессов;
- *гормональная функция:* значительная часть гормонов – это белки;
- *функция специфичности:* именно белки обеспечивают тканевую индивидуальность и видовую специфичность (что используется при пересадке органов);
- *транспортная функция:* белки участвуют в транспорте кровью кислорода, жиров, углеводов, некоторых витаминов, гормонов и других веществ;
- *рецепторная функция:* белки входят в состав рецепторов, которые служат для восприятия и преобразования различных сигналов, поступающих в клетку, как от окружающей среды, так и от других клеток;
- *двигательная функция:* белками, обеспечивающими любое мышечное сокращение, являются актин и миозин;
- *антибактериальная функция:* антибиотики являются белками (антибиотики – вещества микробного происхождения, выделяемые специальными видами микроорганизмов и подавляющие рост других, конкурирующих микроорганизмов);
- *защитная функция:* антитела, продуцируемые иммунной системой организма для защиты от любой инфекции, являются белками.

КАРТОЧКА 2. ФУНКЦИИ ЖИРОВ

- *энергетическая функция:* жир имеет большую энергетическую ценность (приблизительно 9,1 ккал на 1 гр.), поэтому именно жиры считают одним из основных источников энергии для функционирования организма;
- *защитная функция:* все хрупкие органы в организме человека окружены защитной жировой оболочкой, это помогает предохранить их от травм, сотрясений и воздействия внешней среды;
- *теплоизолирующая функция:* жиры плохо проводят тепло, именно поэтому они являются отличным теплоизолятором, который предохраняет организм от переохлаждения.

Кроме того:

- жиры делают кожу упругой и эластичной; при недостатке жиров в организме кожа приобретает нездоровый вид, начинает шелушиться;
- мозговые клетки человека не могут функционировать без жиров (более 60% мозга составляют жиры);
- жир является составным компонентом клеточных элементов;
- многие витамины не могут усваиваться без наличия жиров;
- жиры помогают минеральным веществам всасываться из кишечника;
- без жиров невозможна нормальная работа репродуктивной функции;
- за процессы развития организма также отвечают жиры.

КАРТОЧКА 3. ФУНКЦИИ УГЛЕВОДОВ

- *энергетическая функция:* углеводы являются основным источником энергии в организме человека, они запасаются в мышцах, печени для обеспечения их энергией;
- *пластическая функция:* участвуют в синтезе молекул АТФ, ДНК и РНК;
- *регулирующая функция:* углеводы регулируют обмен белков и жиров;
- *образующая функция:* углеводы в комплексе с белками образуют некоторые ферменты и гормоны, секреты слюнных и других образующих слизь желез, а также другие соединения.

Кроме того углеводы составляют основу клетчатки (пищевых волокон), которая улуч-

шает работу пищеварительной системы, способствует формированию полезной микрофлоры кишечника, стимулирует пищеварение и выводит из организма вредные вещества.

☺ **Наше питание зависит от нашей жизнедеятельности. Если мы занимаемся активной подвижной деятельностью, то нужно есть больше белков – они выполняют строительную функцию наших мышц и костей. А если наша деятельность в основном интеллектуальная, то для эффективной работы головного мозга нужны в первую очередь углеводы, которые питают клетки мозга.**

В рациональном питании должен сохраняться баланс белков, углеводов и жиров. Всю нашу жизнь можно сравнить с автогонками. Представим, что человек – это машина, которая участвует в этих автогонках. В данном случае, белки – это детали и все механизмы автомобиля. А углеводы – это топливо. Очень важно чтоб во время гонки и колесо не отвалилось, и бак был заполнен топливом. Но нельзя забывать, что машине нужен уход и защита, чтобы выдержать эти автогонки под названием «жизнь». Такой уход и защиту обеспечивают жиры – их не должно быть много, но полностью исключать из нашего рациона их нельзя. Это одно из правил рационального питания.

Упражнение «Галерея правил рационального питания»

Описание упражнения. Участники делятся на пары приёмом «фрукты – овощи». Каждая пара получает карточку, где написаны два правила здорового питания (список правил смотреть в приложении). Участникам необходимо изучить содержимое карточки и придумать два рисуночных знака, отражающий содержание каждого из двух (по принципу изображения дорожных знаков). Кроме того, нужно под каждым знаком написать слоган, соответствующий правилу. На подготовку рисунков и слоганов участникам дается 10 минут. После этого участники вывешивают на стену свои знаки и озвучивают слоганы. Тренер над каждым знаком прикрепляет табличку с названием соответствующего правила. Таким образом, на стене в тренинговой комнате оформляется галерея правил рационального питания.

- 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** (*определение индекса массы тела, как предпосылки для разработки дневного рациона питания: упражнение «Мой идеальный вес»; разработка дневного рациона с учётом правил здорового питания: упражнение «Меню одного дня»; подведение итогов встречи*)

☺ **Для того, чтобы сделать своё питание рациональным, нужно учитывать не только сбалансированность жиров, белков и углеводов, но и состояние своего организма, а также преобладающий вид деятельности. Для кого-то из нас в питании должны преобладать белки, а для кого-то углеводы или жиры. Чтобы это понять, для начала желательно определить свой индекс массы тела. Давайте, попробуем это сделать прямо сейчас. Каждый из вас знает свой рост и, возможно, вес. Уточнить свой вес вы можете с помощью напольных весов в нашем кабинете.**

Упражнение «Мой идеальный вес»

Описание упражнения. Участникам дается 5 минут для уточнения своего веса. Каждый делает это по желанию и самостоятельно. Затем тренер предлагает участникам определить индекс массы тела (иначе ИМТ) по формуле: вес (в килограммах) делится на рост (в метрах) в квадрате. Например, $65 : 1,75 \times 1,75 = 21,2$ – это и есть ИМТ. Каждый участник определяет свой ИМТ самостоятельно, не произнося вслух. Далее тренер рассказывает участникам о значении каждого показателя, не требуя от участников озвучивать свой результат. Подростки просто слушают, делают для себя определённые выводы и принимают информацию к сведению на столько, насколько им это нужно на сегодняшний день.

Значение показателей индекса массы тела

Показатель ИМТ, равный **18 и ниже** того, относится к недостаточному весу. Худеть

при этом человеку не следует. Напротив, существуют свои проблемы, такие как возможный недостаток в организме питательных веществ, хрупкость костей, отсутствие менструации у девочек и т.д.

Если показатель ИМТ находится в пределах **от 18 до 25**, то вес считается нормальным, нет необходимости его сбрасывать, но и набирать тоже не стоит.

Тем, у кого ИМТ находится в пределах **от 25 до 30**, следует иметь в виду, что риск недугов, связанных с лишним весом возрастает, вес больше набирать крайне не рекомендуется, а лучше всего снизить его немного, на пару килограммов и не более.

Индекс массы тела **свыше 30** относится к категории ожирение, чем больше значение, тем выше степень ожирения. Необходима помощь специалистов для того, чтобы планомерно снизить вес, поскольку весьма высока возможность появления сопутствующих ожирению заболеваний.



Итак, первый шаг к здоровью мы уже сделали. Давайте подумаем, каким будет наш следующий шаг, и составим для себя рацион питания на завтрашний день...

Упражнение «Меню одного дня»

Описание упражнения. Каждому участнику предлагается в течение трёх минут составить для себя меню на завтрашний день. При составлении меню необходимо учитывать и свой индекс массы тела, и десять правил рационального питания. Своё меню каждый участник оформляет на индивидуальном листе бумаги и оставляет себе. Участники по желанию могут озвучить своё меню, но это не является обязательным.



Мы завершаем нашу встречу, посвящённую теме рационального питания. В заключение хотелось бы узнать...

- ✓ *Что было новым для вас на этом занятии?*
- ✓ *Какая информация была наиболее полезной?*
- ✓ *Как будете использовать полученную информацию в своём опыте?*

Участники по кругу высказывают свои впечатления. Тренер благодарит всех за участие и прощается с группой.

Приложение

Десять правил здорового питания

1. Правило Разнообразного Питания

Продукты растительного происхождения должны доминировать, но не следует забывать и о животной пище. Не существует ни одного продукта, который мог бы обеспечить наш организм всем необходимым. Соблюдение диет или отказ от определенных продуктов может быть только по рекомендации врача.

2. Правило Хлеба

Хлеб и блюда из злаков нужно употреблять каждый день. В этих продуктах содержатся пищевые волокна, минеральные соединения, витамины группы В и С.

Хлеб, особенно чёрный, полезен для организма, т.к. именно в нем содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

3. Правило Овощей

Фрукты и овощи – источник витаминов и минеральных веществ. Почти половина необходимых организму витаминов не синтезируется и не накапливается в организме, поэтому должны регулярно поступать с пищей. Дневная норма потребления овощей – не менее 300-400 гр. Ни одного приема пищи не должно быть без свежих овощей.

4. Правило Фруктов

Фрукты надо есть на пустой желудок (до основного приема пищи или между приемами пищи). Если есть фрукты после еды, вся пища будет бродить и портиться. Отсюда возникают негативные последствия – гастрит, нарушение функций желудочно-кишечного тракта.

5. Правило Мяса

Ценным является мясо тощих (не жирных) сортов. Мясо с высоким содержанием жира следует заменить на бобовые, рыбу, птицу. Желательно употреблять мясо 1 раз в день. Полезно один день в неделю полностью исключить мясо из рациона. Полностью отказаться от мяса нельзя, т.к. только в мясе содержится витамин В12 – при его недостатке возникает анемия. Зато колбасу, сосиски, паштеты следует ограничить до минимума, а лучше и вовсе отказаться от них.

6. Правило Жиров и Углеводов

Жиры – источник энергии в организме. Исключать их из рациона нельзя. Но жиры синтезируются из углеводов. Поэтому избыток поступающих в организм углеводов превращается в жиры, которые откладываются в подкожно-жировой клетчатке. Уменьшайте добавление жира в процессе приготовления пищи. Лучше использовать рафинированное масло – в нём сохраняется витамин Е.

7. Правило Сахара

Кариес, сахарный диабет, ожирение, сердечно-сосудистые и многие другие заболевания напрямую связаны с чрезмерным потреблением сахара. А сахар-рафинад вообще следует исключить из питания, т.к. в процессе изготовления в нем накапливаются токсические вещества. Предпочтения следует отдавать продуктам с низким содержанием сахара, а также по возможности заменять сахар натуральными продуктами – мед, курага, изюм, фрукты.

8. Правило Молока

Молочные продукты являются источником кальция, который укрепляет кости и зубы. Источники кальция – зеленые овощи, молочные продукты, рыба.

9. Правило Соли

Общее потребление соли не должно превышать 1 ч/ложки в сутки. Избыточное потребление соли приводит к повышенному давлению. На территории Беларуси следует потреблять йодированную соль. Недостаток йода – причина эндокринных заболеваний, т.е. заболеваний щитовидной железы.

10. Правило Режимы Питания

Режим питания – это время и число приемов пищи в течение дня, интервалы между приемами пищи, количественное распределение калорийности суточного рациона по приемам пищи. Рацион питания должен быть регулярным, частым и малыми порциями. Режим питания должен соответствовать режиму труда. Не рекомендуется есть быстро и на ходу, бегом.

Занятие 3

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОТВЕТСТВЕННОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Разработала: *Дмитриева Елена Георгиевна,*
методист УМЦ идеологической и воспитательной ра-
боты ГУО «Брестский областной институт разви-
тия образования»

Цель: повысить уровень знаний подростков по проблеме сохранения репродуктивного здоровья; сформировать у девочек ответственное отношение к своему здоровью и модель поведения, которая будет способствовать сохранению здоровья репродуктивной системы.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (приветствие участников встречи: игра «Если бы я была...»; озвучивание темы и цели встречи; принятие правил, актуализация темы «здоровье»)

Встреча начинается с игры-приветствия для того, чтобы создать доверительные отношения между участницами, благоприятную атмосферу, которая позволит без стеснения и проблем обсуждать вопросы, связанные с сохранением репродуктивной системы девочек.

Игра-приветствие «Если бы я была...»

Описание игры. Каждая участница выбирает себе какой-либо предмет (мороженое, абажур, стул, ручку и т. д.) и погружается в его мир, воображает себя этим предметом, ощущает его «характер». От лица этого предмета участница рассказывает, как она себя чувствует в окружающем мире. Рассказывая о постороннем случайном предмете, участницы невольно говорят о себе, что ведет к самораскрытию. Следует напомнить девочкам о правилах: должны быть выбраны только те предметы, которые не шокируют. Застенчивым в этом упражнении может потребоваться помощь тренера.

 **Сегодня мы встретились с вами, чтобы обсудить вопросы, которые сегодня волнуют многих ваших сверстниц. Тема нашей встречи будет посвящена репродуктивному здоровью девочек и ответственному сексуальному поведению.**

Далее тренер предлагает участницам встречи вспомнить те правила, которые были сформулированы на предыдущей встрече, либо написать новые правила работы в группе:

- ✓ *Правило поднятой руки*
- ✓ *Правило активности*
- ✓ *Правило уважения каждого мнения*
- ✓ *Правило мнения от своего имени*
- ✓ *Правило лаконичности (высказываться кратко и по существу)*
- ✓ *Правило «Одна девочка говорит в одну единицу времени!» (одновременно высказывается только один человек)*
- ✓ *Правило конфиденциальности личных историй*
- ✓ *Правило «спящего» телефона (телефон в бесшумном режиме)*

Важным аспектом в организации профилактических встреч, посвященных сохранению здоровья, является анализ жизненной позиции и ценностных ориентаций участниц. Это позволяет настроить девочек на серьезный разговор о факторах, значимым для достижения наших жизненных целей.

 **Давайте подумаем о жизненных целях, близких каждой девушке. Такие цели могут быть очень специфичными и непохожими на цели, которые ставят перед собой мужчины. Наши, женские цели – это девичьи мечты,**

которые могут стать реальностью к определённому возрасту. Итак, перед вами возрастная шкала достижения ваших женских целей. На ней есть возрастные пороги – 25, 35, 45 и 55 лет. Посмотрите внимательно на эту шкалу и подумайте, каких целей вы хотели бы достичь к каждому из этих возрастных периодов...

Упражнение «Девичьи мечты – жизненные цели»

Описание упражнения.

Всем участницам раздаются карточки с возрастной шкалой жизненных целей. В течение трёх минут девочки должны подумать и написать цели, которые им хотелось бы реализовать как девушкам и женщинам к определённому возрастному этапу. Затем тренер предлагает участницам подумать и написать, какие факторы являются определяющими в достижении каждой цели, т.е. что им, девочкам необходимо в первую очередь для реализации данных целей.

	ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ	ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО? (факторы)
55 лет		
45 лет		
35 лет		
25 лет		

Далее организуется обсуждение:

- ✓ У кого среди факторов реализации жизненных целей названо ЗДОРОВЬЕ?
- ✓ Как часто прозвучал такой фактор, как ЗДОРОВЬЕ?
- ✓ На каком возрастном этапе вы вспомнили о ЗДОРОВЬИ?

😊 Это была всего лишь игра. Но как часто молодые девушки забывают о том, что все их мечты – и замужество, и рождение детей, и самореализация в профессии – зависят от того, насколько бережно они относятся к своему ЗДОРОВЬЮ. О нём мы сейчас и поговорим.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (введение понятий здоровья: физического, психологического и социального; интерактивная мини-лекция «Что происходит с подростком в период полового созревания?»; упражнение «Инь – Янь»; упражнение «Горячий стул»; статистика по ранним сексуальным дебютам подростков в Беларуси; анализ и обсуждение рискованных ситуаций: упражнение «Жизненные истории»; организованная дискуссия на тему способов эффективного отказа в ситуации нежелательного сексуального контакта: приём «1/2/4/вместе»; принцип ВВП как алгоритм ответственного сексуального поведения)

😊 Что для вас означает быть здоровым человеком? (участницы высказываются по желанию)

ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного физического, социального и психологического благополучия, а не только отсутствие болезней

Физическое, социальное и психологическое благополучие – это очень важ-

ные составляющие ЗДОРОВЬЯ. Давайте подумаем, от чего зависит наше здоровье – физическое, психологическое и социальное.

Участницам предлагается вспомнить факторы, влияющие на здоровье, о которых велась речь на первой встрече (при условии, что данная встреча проходит в рамках целого цикла интерактивных занятий «Репродуктивное здоровье»). Затем тренер помогает участницам конкретизировать составляющие здоровья – СОЦИАЛЬНОЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ и ФИЗИЧЕСКОЕ.

Дополнительная информация для тренера

СОЦИАЛЬНОЕ здоровье зависит от...

- ✓ *ответственного отношения к себе и к другим людям;*
- ✓ *готовности к супружеству и рождению ребенка;*
- ✓ *умения нести ответственность за свои действия и свой выбор;*
- ✓ *качества досуга.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ здоровье зависит от, насколько развиты...

- ✓ *самооценка и критическое мышление;*
- ✓ *саморегуляция эмоций;*
- ✓ *умение противостоять давлению и избегать ситуаций риска;*
- ✓ *умение общаться эффективно и бесконфликтно.*

ФИЗИЧЕСКОЕ здоровье зависит от...

- ✓ *правильного питания;*
- ✓ *физической активности;*
- ✓ *своевременного физиологического созревания;*
- ✓ *профилактики и своевременного лечения заболеваний;*
- ✓ *отсутствия вредных привычек;*
- ✓ ***ответственного сексуального поведения.***

На последнем аспекте тренер особенно заостряет внимание участниц.



Сексуальное поведение молодёжи – это, прежде всего условие сохранения здоровья репродуктивной системы.

Репродуктивная система — это совокупность органов и систем организма, которые обеспечивают функцию воспроизводства рода, т.е. деторождения.

Мужская и женская половая система состоит из органов и желез. Они вырабатывают, выделяют и переносят половые клетки, а также гормоны, которые вызывают половое созревание и управляют этим процессом. Интимная физическая близость между мужчиной и женщиной позволяет мужским и женским половым клеткам (сперматозоиду и яйцеклетке) встретиться, соединиться и создать новую жизнь.

Период полового созревания характеризуется биологической и психической перестройкой организма, которая ведёт к зрелости, возможности вести половую жизнь и иметь детей.

Половое созревание у мальчиков и девочек происходит по-разному?

Упражнение «Инь – Янь»

Описание упражнения. Тренер предлагает участницам разделить на две группы по принципу «инь – янь». Затем каждой группе вручается конверт с одинаковым набором карточек, на которых написаны признаки полового созревания и мальчиков, и девочек вперемешку. Дополнительно в конверты можно добавить карточки с иными признаками психофизических изменений организма, которые не имеют отношения к особенностям полового созревания.

Перед участницами ставится задача отобрать только те специфические признаки, которые связаны с половым созреванием девочки (задание для группы «Инь») и мальчика (задание для группы «Янь»). На выполнение задания даются всего 5 минут. Затем каждая группа зачитывает те признаки, которые они отобрали как верные.

Предлагаемый набор карточек

Признаки мальчиков	Признаки девочек	Лишние признаки
Половое созревание начинается в 12-14 лет	Половое созревание начинается в 10-12 лет	Развивается плоскостопие
Происходит стремительная выработка половых гормонов – тестостерона	Происходит расширение бедер, нарастание жировой ткани	Проявляется повышенная агрессивность и различные фобии (страхи)
Происходит увеличение половых органов	Наблюдается рост молочных желез	Происходит резкое нарушение зрения
Выражен рост лобковых волос, в подмышечных впадинах, на лице и теле	Выражен рост лобковых волос, а также волос в подмышечных впадинах	Происходит нарушение сна, сбой биологических ритмов организма
Наблюдается ускорение роста мышц и скелета	Наступает первая менструация	Развивается сколиоз: искривление позвоночника
Происходит увеличение размеров голосовых связок, голос «ломается»	Наблюдается резкий скачок в росте	Проявляется повышенный аппетит либо снижение аппетита

😊 **Здоровье репродуктивной системы может быть нарушено из-за плохого и неправильного питания, хроническими заболеваниями, не соблюдением правил гигиены, по причине переутомления и стресса. Но нельзя забывать о том, что здоровье репродуктивной системы напрямую зависит ещё и от нашего поведения, точнее от того, как мы строим свои взаимоотношения с противоположным полом. Сейчас есть повод поговорить на эту тему. И поможет нам упражнение «Горячий стул». Я буду зачитывать утверждение, а каждая из вас должна подумать и решить для себя: согласна с этим утверждением или нет. Если вы согласны с утверждением – оставайтесь на своём месте. Если же вы проявляете не согласие, то это означает, что ваш стул становится «горячим», и вам нужно встать и пересесть на другое свободное место.**

Предлагаются следующие утверждения:

- ✓ *Отношения между девушками и юношами не могут быть дружескими*
- ✓ *Мальчики раньше начинают стремиться к сексуальным отношениям*
- ✓ *Девушка должна ждать, пока юноша сам проявит инициативу...*
- ✓ *Это нормально, если девушка носит с собой презерватив*
- ✓ *Нужно дождаться 18-летия, прежде чем вступать в сексуальные отношения*
- ✓ *Иногда девушки добровольно соглашаются заняться «этим», несмотря на то, что им этого не хочется*

😊 **Возможно, кому-то покажется, что мы слишком рано начинаем с вами говорить на тему сексуального поведения. Но современная статистика доказывает актуальность и необходимость этого разговора...**

В Беларуси средний возраст сексуального дебюта – 14,5 лет.

Каждая тринадцатая девушка начинает сексуальную жизнь до 14 лет, каждая пятая - к 16 годам.

К 15 годам 28% юношей и 20% девушек уже имеют сексуальный опыт. В 17 лет каждый второй подросток ведет половую жизнь.

В Беларуси на 1000 девушек 15-17 лет ежегодно в среднем приходится 13 случаев беременности.

В Беларуси каждый год 4000 девушек до 18 лет избавляются от первой беременности.

В 2011 году выявленная беременность у девочек-подростков закончилась родами в двух третях случаев.

☺ **За каждой цифрой стоят сложные жизненные истории. У каждой жизненной истории есть своё начало и продолжение точно так же, как и у наших поступков есть свои мотивы и последствие. Следующее упражнение так и называется – «Жизненные истории». Оно поможет нам вести предметный разговор о причинах и последствиях тех ситуаций, которые происходят с нашими сверстниками.**

Упражнение «Жизненные истории»

Описание упражнения. Тренер предлагает участницам объединиться в четыре группы (по цветам, наклеенным на спинках стульев). Каждая группа получает описание истории, которую необходимо проанализировать по трём позициям: 1) **причины**, приведшие к описанной ситуации; 2) возможные **последствия** (экономические, физические, психологические); 3) какой **совет** вы могли бы дать главным героям ситуаций.

Для обсуждения предлагаются следующие ситуации:

1. Ольга (17 лет) *отдыхала с друзьями на даче. Погода была прекрасной, компания интересной: Лина, подруга Ольги, пригласила двух однокурсников – студентов училища. Юноши вели себя уверенно и раскрепощено. Вскоре Ольга поняла, что нравится одному из них, хотя обычно парни на неё внимания не обращали. Окончание вечера они провели вдвоем. Спустя неделю Ольга поняла, что заразилась «половой» инфекцией.*
2. Светлана (15 лет) *уже полгода встречается с Дмитрием. Дмитрий заканчивает школу, и их отношения со Светланой становятся близкими. Через неделю Дмитрий уезжает в другой город учиться в университет. А еще через две недели Светлана узнаёт, что она беременна.*
3. Надя (16 лет), *всегда мечтала в будущем о крепкой семье и ребенке. И вот она знакомится с Андреем – красавцем, студентом торгового колледжа. Все было прекрасно, время летело незаметно. Андрей уверенно склонял Надю к близости, убеждая, что только такие отношения можно назвать серьёзными. Надя уступила... Однажды она узнаёт, что у Андрея есть другая девушка, на которой он собирается жениться.*
4. Александр (16 лет) и Людмила (14 лет) *вот уже три месяца неразлучны. Ждут окончания школы, когда, наконец-то смогут пожениться. Но ждать ещё долго. Они уверены, что их отношения уже могут быть близкими, и решились уже теперь «этим» заниматься, но осторожно.*

На анализ и обсуждение ситуаций группам даются 5 минут. Затем следует коллективное обсуждение: группу делятся своим мнением друг с другом. По ходу обсуждения тренером фиксируются на листе ватмана озвученные причины и последствия описанных ситуаций.

Как правило, подростки называют следующие причины: боязнь остаться в одиночестве; отсутствие самоконтроля вследствие употребления психоактивных веществ; желание казаться старше и опытнее; просто любопытство; интимные отношения как доказательство любви и др.

☺ **Принуждение к половой близости ни в коей мере не может служить до-**

казательством любви. Организм должен созреть для всего нового: нового питания (вспомните, как постепенно вводят разные продукты в рацион ребенка), новых знаний (годы учебы), новых отношений (дружба, любовь). Перескакивание через ступеньки приводит к изнашиванию организма в эмоциональном и физическом плане.

Одно из самых серьёзных последствий ранних сексуальных отношений – это нежелательная беременность. Оказавшись в такой ситуации, девочка-подросток стоит перед непростым выбором – родить ребенка или сделать аборт?

Аборт, особенно при первой беременности, может нанести серьезную психологическую травму и даже привести к нарушениям в репродуктивной сфере. В то же время сами девочки часто говорят о том, что решение родить тоже очень неоднозначно. Это означает для нее отрыв от сверстников, уход из школы (как правило), ставит под угрозу дальнейшую учебу и приобретение профессии.

Было бы интересно узнать, что вы думаете об этом...

Метод «Четыре угла»

Описание метода. Тренер зачитывает спорные утверждения. Участницы должны выбрать позицию в одном из четырёх углов, где вариант ответа в большей степени соответствует их мнению. После каждого утверждения организуется обсуждение, и участницы аргументируют свой выбор.

- 1 угол: ПОЛНОСТЬЮ СОГЛАСНА
- 2 угол: НЕ СОГЛАСНА
- 3 угол: НЕОДНОЗНАЧНО, НО БЛИЖЕ К ПРАВДЕ
- 4 угол: У МЕНЯ ЕСТЬ НА ЭТОТ СЧЁТ СВОЁ МНЕНИЕ

Предлагаются следующие утверждения:

- ✓ *Сексуальные отношения могут строиться на полном доверии.*
- ✓ *О предохранении во время секса должен думать твой партнёр*
- ✓ *Если случилась ранняя беременность, девушка должна непременно рожать*
- ✓ *Хорошо, что разрешены аборты*
- ✓ *Если подросток столкнулся с проблемой вследствие первого неудачного сексуального опыта, он не знает к кому и как обращаться за помощью*



Нежелательная беременность – это не единственная проблема, которая может возникнуть вследствие раннего необдуманного и тем более незащищённого сексуального контакта.

Самыми острыми проблемами, связанными с репродуктивным здоровьем молодых людей, являются инфекции, которые передаются половым путем. В настоящее время известно более 25 таких инфекций. Более половины случаев таких инфекций приходится на возраст 15-24 года. Количество девушек, болеющих такими инфекциями, в 2-3 раза выше количества юношей. Такой высокий уровень заболеваемости ИППП в Беларуси создает угрозу дальнейшего распространения ВИЧ-инфекции и повышает риск инфицирования ВИЧ от 3 до 22 раз.

Инициатором сексуальных отношений, как правило, становятся мальчики. Давайте подумаем, как вести себя в ситуации, когда тебе предлагают нежелательный сексуальный контакт...

Приём «1/2/4/вместе»

Описание приёма. Каждая участница в течение одной минуты пишет на своём листе бумаги как можно больше вариантов отказа в рискованной ситуации. Спустя некоторое время участницам предлагается объединиться в пары и сравнить свои записи ещё в течение 1 минуты. На следующем этапе пары объединяются в четверки, участницы которых дополняют знания друг друга. В итоге группы озвучивают те приёмы отказа, которые при совместной работе выделили для себя как наиболее эффективные в рискованной ситу-

ации. В результате составляется список полезных и результативных способов отказа в предложения девушки нежелательного полового контакта.

😊 **Жизнь показывает, что не от взрослых, а прежде всего от нас самих зависит наше здоровье. Поведение должно быть ответственным и безопасным. И главный принцип такой модели поведения – это принцип ВВП: воздержание, верность, предохранение:**

- ✓ **Необходимо ВОЗДЕРЖАТЬСЯ от начала половой жизни до биологического и социального созревания!**
- ✓ **Если уже состоялся сексуальный дебют, и он оправдан серьёзными чувствами, необходимо иметь одного постоянного партнера – придерживаться принципа ВЕРНОСТИ в отношениях!**
- ✓ **Но даже в этом случае нельзя забывать о ПРЕДОХРАНЕНИИ! И самым надёжным способом барьерной защиты, по мнению врачей, является презерватив.**
И ещё очень важно регулярно проходить профилактические осмотры!

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (*подведение итогов встречи: рефлексивное упражнение «Если..., значит...»; вручение участницам буклетов и листовок с дополнительной полезной информацией*)

Рефлексивное упражнение «Если..., значит...»

Описание упражнения. В завершении встречи тренер предлагает девочкам построить логическую цепочку, используя ключевую фразу «Если..., значит...». Начинает «цепочку» тренер, и он произносит первой такую фразу: «Если я девушка и мне уже 14 (15) лет, значит...». Исходя из ответа первой в кругу участницы, тренер строит ключевую фразу, которую должна завершить следующая участница и так далее до тех пор, пока «цепочка» не вернётся снова к тренеру. Тренер в свою очередь подводит итог, ещё раз озвучивая первую свою фразу и завершая её словами последней в кругу участницы.

😊 **Наша встреча подошла к концу. Мне хотелось бы вам на память оставить буклеты с полезной информацией, которая, надеюсь, поможет вам в рискованной ситуации принять единственно правильное решение. И помните, здоровье ваших будущих детей зависит от того, как вы будете уже сегодня относиться к своему репродуктивному здоровью. Всего доброго и будьте благоразумны.**

Участницам встречи раздаются буклеты о репродуктивном здоровье девушки с практическими рекомендациями врачей и других специалистов.

Занятие 4 ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Разработала: Парафинюк Дарья, волонтер-инструктор равного обучения городского волонтерского клуба «Вектор - АБГ» г. Бреста

Цель: расширить знания подростков по проблеме ВИЧ/СПИД; сформировать представление о путях передачи, стадиях развития ВИЧ-инфекции как заболевания, о влиянии ВИЧ на иммунную систему человека; развитие навыков безопасного ответственного поведения в ситуациях, связанных с риском заражения ВИЧ-инфекцией.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (*приветствие участников, принятие правил работы в группе; построение в группе эффективной коммуникации и введение в тему занятия через упражнение «Вопрос с секретом»*)

 **Добрый день. Сегодняшняя встреча посвящена теме профилактики ВИЧ-инфекции. Наша цель – расширить знания о проблеме ВИЧ/СПИД и последствиях заражения ВИЧ-инфекцией, повысить мотивацию к здоровому образу жизни и ответственному поведению в рискованной ситуации.**

Для эффективной работы группы тренер предлагает вспомнить или заново сформулировать правила коллективной работы, которые помогут организовать продуктивную работу в группе на протяжении тренинга.

 **Каждая новая встреча даёт нам возможность не только получить новые знания и опыт, но и позволяет узнать друг о друге как можно больше. Сейчас каждый из вас сможет задать друг другу всего один вопрос. Вопрос должен быть универсальным, поэтому, когда вы его будете придумывать, необходимо предполагать, что каждый из участников может на него дать ответ.**

Упражнение «Вопрос с секретом»

Описание упражнения. Всем участникам тренер раздаёт небольшие листочки бумаги и ручки. На каждом листочке написано слово «вопрос» малым шрифтом, и только на одном-двух листочках слово «ВОПРОС» написано прописными (заглавными) буквами. Тренер не даёт комментариев по этому поводу на данном этапе упражнения. Он предлагает каждому участнику сформулировать и написать на своём листочке всего один универсальный вопрос, который можно было бы задать любому участнику. На выполнение задания даётся всего одна минута. Затем тренер даёт участникам инструкцию: в течение пяти минут, свободно передвигаясь по комнате, задать свой вопрос как можно большему количеству участников в группе, при этом желательно фиксировать в памяти либо на отдельном листе бумаги имена тех, с кем успел пообщаться за это время. Далее тренер просит всех участников вернуться в тренинговый круг и предлагает принять участие в обсуждении.

 **В этом упражнении у кого-то из вас оказался листок, на котором слово «ВОПРОС» написано иначе, то есть не так, как у всех – прописными буквами. Давайте представим, что на месте этих ребят оказались молодые люди, инфицированные ВИЧ, но ещё не знающие о своей проблеме. В течение пяти минут каждый из вас смог пообщаться и вступить в коммуникативный контакт практически со всеми участниками группы. Если бы этот контакт был иным, более рискованным, представьте себе, какое количество таких же молодых людей мог бы заразить ВИЧ-инфекцией каждый из ВИЧ-**

положительных героев...

Это всего лишь смоделированная ситуация, но она, как никакая другая, правдиво отражает характер и масштабы распространения ВИЧ-инфекции. Давайте поговорим о ваших эмоциях, которые вы испытываете в данный момент...

Участники делятся своими чувствами и эмоциями, которые у них возникли в результате представления себя героями смоделированной ситуации.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (актуализация проблемы ВИЧ-инфекции: упражнение «Ассоциации»; оценка уровня информированности участников через сравнительный анализ понятий ВИЧ/СПИД; мини-лекция №1 «Влияние ВИЧ на иммунную систему человека»; мини-лекция №2 «Стадии развития ВИЧ-инфекции. Период «окна»; статистика по эпидемиологической ситуации по ВИЧ/СПИД в мире и в Беларуси: метод «Четыре угла»; условия ВИЧ-инфицирования: жидкости, пути передачи, рискованные ситуации; развитие навыков безопасного ответственного поведения: упражнение «Степень риска»; меры профилактики)

😊 **Когда вы слышите ВИЧ и СПИД, какие ассоциации у вас возникают?**

Упражнение «Ассоциации»

Описание упражнения. Тренер предлагает участникам высказаться по кругу, какие ассоциации у них возникают при словах ВИЧ и СПИД. Например, боль, страдание, диагноз, болезнь, потеря, эпидемия, страх, одиночество и т.д. В данном упражнении высказывания участников не комментируются тренером или другими участниками.

😊 **Как вы считаете, можно ли поставить знак равно между ВИЧ и СПИД?**

Тренер выкладывает на полу в центре тренингового круга карточки:



Участники высказывают свои предположения. Тренер организует обсуждение с помощью наводящих вопросов:

- ✓ Почему вы считаете, что можно поставить знак «равно»? (тем, кто дал положительный ответ на первый вопрос)
- ✓ Почему вы считаете, что знак «равно» нельзя поставить между этими двумя понятиями? (тем, кто дал отрицательный ответ)
- ✓ Что такое ВИЧ? Что такое СПИД?
- ✓ Чем ВИЧ отличается от СПИДа?

😊 **Да, действительно, эта формула должна выглядеть так...**



ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека, внеклеточный организм, который вызывает такое заболевание, как ВИЧ-инфекция

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита. Синдром – это совокупность симптомов (признаков) заболевания. Приобретённый, потому что не передаётся генетически от поколения к поколению, а приобретается человеком в течение жизни. Иммунодефицит – это потеря организмом способности сопротивляться инфекциям и восстанавливать нарушения органов.

😊 **Таким образом, ВИЧ – это вирус, возбудитель заболевания, а СПИД – ко-**

нечная стадия этого заболевания, которое называется ВИЧ-инфекция. Что происходит в организме человека, когда туда попадает вирус ВИЧ? Как реагирует на его появление иммунная система человека? Давайте представим себе, что наш иммунитет – это мощная крепость...

Мини-лекция №1 «Влияние ВИЧ на иммунную систему человека»

Все мы реагируем на таких незваных «гостей» в нашем организме, как вирусы, бактерии и другие чужеродные тела. И реагируем двумя способами. Первый из них – это наш гуморальный иммунитет. А второй способ – это наш клеточный иммунитет.

Иммунитет – это способность организма распознавать вирусы и мобилизовать специальные клетки и образуемые ими вещества на удаление этих чужеродных «гостей». Такие специальные клетки в нашем иммунитете называются ЛИМФОЦИТЫ. Их несколько видов: В-лимфоциты и Т-лимфоциты. У каждого вида лимфоцитов своя задача.

В-лимфоциты – производят антитела, которые перемещаются по кровеносным сосудам и действуют против чужеродных «гостей». Это и есть гуморальный иммунитет.

Т-лимфоциты антитела не вырабатывают, зато с помощью рецепторов распознают «врага» и либо уничтожают его, либо передают сигнал В-лимфоцитам: «Антитела производить!». Это и есть клеточный иммунитет.

Клеточный иммунитет первым вступает в бой с «врагом». И главными героями в этом бою становятся Т-лимфоциты. Как и в нашей армии есть разведчики, сигнальщики, артиллеристы и другие рода войск, так и в армии Т-лимфоцитов «бойцы» имеют своё функциональное назначение:

Т-киллеры – это не просто Т-лимфоциты, а настоящие клетки-убийцы. Они способны разрушать инфицированные клетки, поражённые вирусом.

Т-хелперы (от англ. help – «помогать») – это Т-лимфоциты, которые можно назвать клетками-помощниками. Они выполняют посредническую сигнальную функцию. На поверхности этих клеток имеются специальные рецепторы (волоски-антенны), которые способны распознать своего «врага». На поверхности клеток-помощников, которые могут распознать ВИЧ, есть особые рецепторы, которые обозначены кодом CD4. Поэтому и Т-лимфоциты (хелперы) с такими рецепторами называют CD4-клетками. Эти клетки сами не производят антитела, но посылают сигнал другим клеткам иммунитета – «К бою!».

А происходит это так. Как только вирус ВИЧ «пришвартовался» к рецепторам Т-хелпера (CD4), наша мудрая клетка-помощник распознаёт «врага» и даёт различные команды другим клеткам иммунной системы:

В-лимфоцитам – «Военная тревога! Немедленно производить антитела!»

Т-киллерам – «Обезвредить и уничтожить врага!»

Вот так и получается, что без клеток Т-хелперов и «киллеры» в бой не пойдут, и В-лимфоциты не начнут экстренного производства таких важных белков, как антитела. А значит, без клеток Т-хелперов (CD4) в этом бою никто не проснётся ни на линии фронта (Т-киллеры), ни в тылу (В-лимфоциты).

Проблема неизлечимости человека от ВИЧ-инфекции скрывается в том, что вирус иммунодефицита человека поражает именно Т-лимфоциты «хелперы» (клетки-CD4). И вместо того, чтобы исполнять важную сигнальную функцию во всех процессах иммунной системы, наши клетки Т-хелперы (CD4) помогают вирусу ВИЧ размножаться, а сами погибают. Когда В-лимфоциты и другие Т-лимфоциты перестают получать сигналы своих клеток-помощников, они тоже перестают выполнять свои задачи и наша иммунная система в итоге разрушается.

Работа в малых группах участника

Описание задания. На спинке стула каждого участника приклеена карточка с обозначением роли: «Т-лимфоцит» и «В-лимфоцит». Таким образом, участники делятся на две малые группы. Каждой группе предлагается на листе ватмана иллюстративно отобразить услышанное в ходе первой мини-лекции. Тренер обращает внимание участников встречи (потенциальных волонтеров равного обучения) на то, что их рисунок должен быть наглядным, доступным и понятным не только их сверстникам, но и младшим подрост-

кам (11-12 лет). Затем каждая группа презентует свой информационно-иллюстративный плакат.

Мини-лекция №2 «Стадии развития ВИЧ-инфекции»

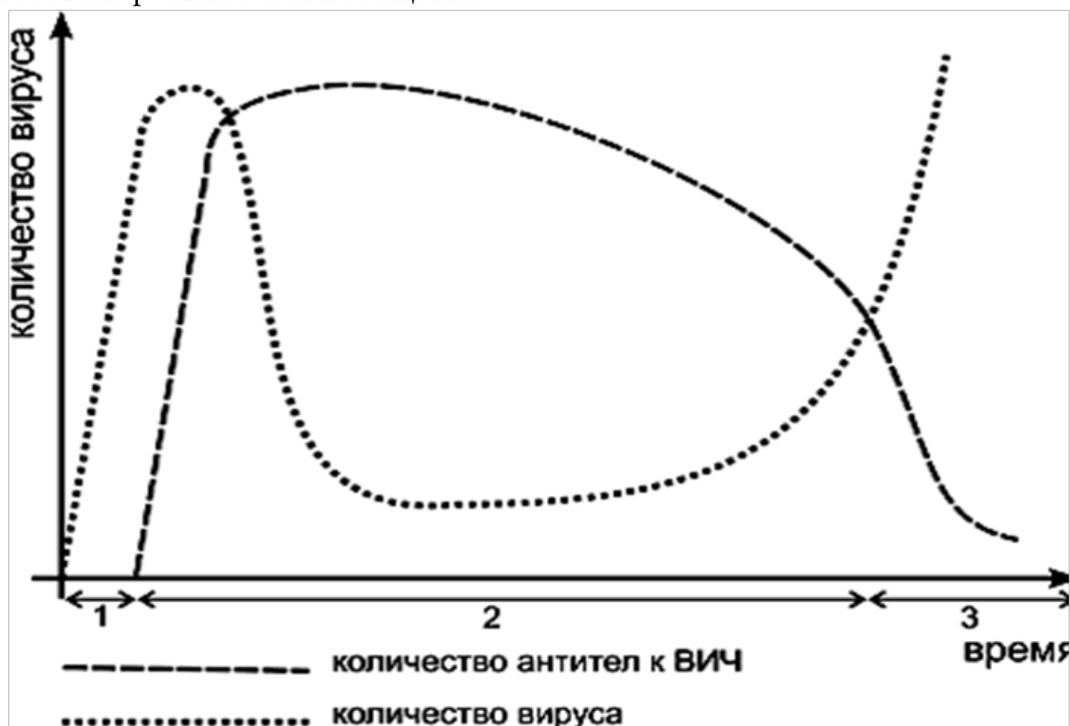
Всего выделяют несколько стадий развития ВИЧ-инфекции. Рассмотрим на примере графика, который наглядно показывает поведение вируса ВИЧ и иммунной системы человека на всех этапах развития заболевания (на примере соотношения в организме количества вируса и антител):

I стадия ЗАРАЖЕНИЕ: наступает в тот момент, когда человек оказывается в рискованной ситуации и в его организм попадает ВИЧ. Стадия заражения может длиться от нескольких недель до трёх месяцев. Это зависит от особенностей иммунной системы. В это время в организме происходит следующее: иммунная система сталкивается с неизвестной ей инфекцией и не может сразу начать бороться с ней. Вирус начинает активно размножаться, его количество в организме быстро растёт. Так происходит до тех пор, пока организм не начнёт вырабатывать нужные антитела для борьбы с ВИЧ.

II стадия БЕССИМПТОМНЫЙ ПЕРИОД: иммунная система вырабатывает антитела на ВИЧ, а следовательно, организм начинает бороться с ВИЧ-инфекцией, и количество вирусов резко сокращается. На этой стадии ВИЧ-положительный человек ведёт нормальный образ жизни и физически не испытывает никаких болезненных ощущений (симптомов). Такой период может длиться от двух и до десяти-пятнадцати лет.

ПреСПИД – это следующий шаг в развитии заболевания. ПреСПИД выделяют не как отдельную стадию, а скорее, как состояние человека, инфицированного ВИЧ. Если в бессимптомный период антитела выдерживают доминирующий баланс по отношению к ВИЧ, то в состоянии преСПИД этот баланс нарушается – резко растёт количество вирусов и уменьшается количество антител. Обостряются все хронические заболевания, человек становится особенно чувствительным и уязвимым к различным другим инфекциям.

III стадия СПИД: полное разрушение иммунной системы человека. Не все ВИЧ-положительные люди доживают до этой стадии. Обычно она длится от нескольких недель до двух-трёх лет. На этой стадии обмен веществ в организме нарушается, что в сочетании с поражением всех органов приводит к невозможности нормально усваивать пищу, у человека развивается истощение.



☺ При обследовании на ВИЧ анализ выявляет не сам вирус, а антитела к нему. «ОКНО» - это период, когда вирус в организме уже есть, а антитела ещё не выработаны в достаточном количестве и не обнаруживаются тест-системами. Этот период считается самым опасным – человек уже инфици-

рован, но определить это пока не возможно. Вот почему слож-но назвать точное количество ВИЧ-положительных людей, как во всём мире, так и у нас в Беларуси. Ведь не каждый из ВИЧ-инфицированных сегодня знает о своём статусе.

Метод «4 угла» (статистика по ВИЧ/СПИД в мире и в Беларуси)

Описание метода. На четырех углах тренинговой комнаты развешены карточки со статистическими данными по ВИЧ/СПИД в мире и в Беларуси. Тренер зачитывает вопрос и предлагает четыре варианта статистических данных (только на одном углу статистические данные соответствуют действительности). Далее он предлагает участникам подумать и подойти к той карточке, которая, по их мнению, является правильной. Затем тренер снимает на каждом углу верхние карточки и зачитывает следующий вопрос с разными статистическими вариантами ответа. В ходе обсуждения каждого вопроса, тренер интересуется, почему участники подошли к тем или иным статистическим показателям (возможно, знали, где-то слышали, полагаются на интуицию и т.д.)

Для обсуждения статистических данных предлагаются вопросы:

- ✓ Сколько на сегодняшний день людей в мире живут с ВИЧ-инфекцией?
- ✓ Сколько по последним сведениям людей с ВИЧ-инфекцией в Беларуси?
- ✓ Какой процент составляет половой путь передачи ВИЧ-инфекции?

Примечание: последние обновлённые сведения о эпидемиологической ситуации по ВИЧ/СПИД в Беларуси рекомендуется уточнить на сайте Ассоциации «БелСеть анти-СПИД» - www.belaid.net/other/situation

😊 **Вирус иммунодефицита человека живёт в жидких биологических средах человеческого организма. Во внешней среде ВИЧ быстро погибает. Однако содержание вирусных частиц в биологических жидкостях различно. Для переноса ВИЧ опасны не все биологические жидкости, а только те, в которых концентрация ВИЧ максимальна. Выделяют три БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЖИДКОСТИ в организме человека с высокой концентрацией ВИЧ. Отсюда и три ПУТИ ПЕРЕДАЧИ этой инфекции...**

КРОВЬ

Парентеральный путь передачи ВИЧ-инфекции

ЖИДКОСТИ МУЖСКОЙ И ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ СЕКРЕЦИИ

Половой путь передачи ВИЧ-инфекции

ГРУДНОЕ МОЛОКО

Вертикальный путь (от матери ребёнку при грудном вскармливании)

😊 **Заражение ВИЧ-инфекцией может произойти в случае обмена между людьми биологическими жидкостями. В каких ситуациях может произойти такой обмен, мы обсудим в следующем упражнении, которое называется «Степень риска».**

Упражнение «Степень риска»

Описание упражнения. Тренер на полу в центре тренингового круга раскладывает три таблички надписью «ВЫСОКИЙ РИСК», «НИЗКИЙ РИСК» и «НЕТ РИСКА». Всем участникам раздаются карточки с рискованными ситуациями (каждому по одной-две).

Посещение бани, бассейна	Использование донорских органов	При получении вакцинации	Пирсинг и татуировки
--------------------------	---------------------------------	--------------------------	----------------------

Посещение общественного туалета	Использование общей посуды	Половой контакт с презервативом	Дружеский поцелуй
При использовании общих предметов гигиены	Драка с ВИЧ-положительным	Уход за ВИЧ-инфицированным в стадии СПИД	Общественный транспорт
Прерванный половой контакт	Во время беременности	При переливании крови	Употребление инъекционных наркотиков
При укусах насекомых	Отношения, построенные на доверии	При грудном вскармливании	При кашле и чихании

Затем каждый по кругу зачитывает свою ситуацию и рассуждает вслух о том, насколько данная ситуация является рискованной для передачи ВИЧ-инфекции. Участники дополняют друг друга. Тренер аргументированно комментирует и подводит итог по каждой рискованной ситуации: определяет реальную степень риска в каждом конкретном случае. Затем участник, ситуация которого обсуждалась, сам для себя окончательно принимает решение и кладёт карточку со своей рискованной ситуацией на одну из трёх позиций. После того, как все карточки будут разложены, может быть организовано обсуждение с помощью вопросов:

- ✓ *Что было самым трудным в этом упражнении? Почему?*
- ✓ *Что для вас было неожиданно новым?*
- ✓ *Что необходимо знать, помнить, чтобы не допустить ВИЧ-заражения?*
- ✓ *Какой вы сделали вывод?*
- ✓ **Какие меры профилактики необходимо использовать, чтобы не оказаться в зоне риска заражения ВИЧ-инфекцией? (по данному вопросу необходимо высказаться каждому участнику)**

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (подведение итогов встречи: рефлексивное упражнение «Корзина, чемодан, рюкзак»)

 **Мы завершаем встречу, посвящённую теме профилактике ВИЧ-инфекции. Каждый из вас получил сегодня определённый багаж знаний и опыта. Представьте себе, что в этом вашем багаже есть корзина, чемодан и рюкзак. Давайте попробуем их наполнить...**

Рефлексивное упражнение «Корзина, чемодан, рюкзак»

Описание упражнения. Тренер предлагает участникам вспомнить всё то, о чём говорили на этой встрече (можно записать на листе бумаги). Затем каждый участник пытается систематизировать всё то, о чём узнал и чему научился на встрече. Это делается по принципу:

- в КОРЗИНУ – всё, что было не нужным и не пригодится в жизненном опыте - выбрасываем;
- в ЧЕМОДАН – всё, что понято и усвоено не до конца, но возможно станет очень нужным в будущей жизни – убираем в камеру хранения;
- в РЮКЗАК – всё, что было новым, понятным и очень нужным – берём с собой для использования уже сегодня в жизненном опыте.

Все участники по очереди рассказывают о том, как смогли разложить в своём багаже полученные на встрече знания и опыт. В заключении тренер благодарит участников встречи за работу и прощается с группой.

ПРИВЫЧКИ И ЗАВИСИМОСТЬ



Волонтеры команды «Шаг в будущее» проводят встречу со сверстниками.
Из архива ГУО «Пинковичская средняя школа имени Я.Коласа»Пинского района



Волонтеры команды «Ладья» проводят тренинг со сверстниками в летнем лагере.
Из архива ГУО «Молотковичская средняя школа»Пинского района



Волонтеры команды «Руки помощи» проводят интерактивное занятие со сверстниками.
Из архива ГУО «Средняя школа №3 г. Лунинаца»



Волонтеры г. Бреста и г. Пинска обсуждают ситуации, связанные с риском для здоровья.
Из архива ГУО «Брестский областной институт развития образования»



Волонтеры клуба «Вектор – АБГ» г. Бреста проводят встречу со сверстниками.
Из архива ГУО «Брестский областной институт развития образования»

Занятие 1

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ И ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Разработала: *Дмитриева Елена Георгиевна,*
методист УМЦ идеологической и воспитательной ра-
боты ГУО «Брестский областной институт разви-
тия образования»

Цель: актуализировать проблему употребления психоактивных веществ (далее – ПАВ) в молодёжной среде; повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с употреблением ПАВ; сформировать представление о психической и физической зависимости, о механизме формирования зависимости; развивать критическое мышление и умение противостоять давлению в рискованной ситуации, связанной с употреблением новых «дизайнерских» форм ПАВ.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (введение в тему; знакомство и создание комфортной психоэмоциональной атмосферы в группе: упражнение «Бинго!»; принятие групповых правил)

😊 **Добрый день. Этой встречей мы начинаем новый цикл занятий, посвящённых теме формирования ПРИВЫЧЕК и ЗАВИСИМОСТЕЙ. И говорить на сегодняшнем и последующих занятиях мы будем о привязанностях и привычках, которые мешают нашему здоровью и со временем, как правило, перерастают в зависимость.**

Давайте для начала познакомимся и попробуем создать в нашей группе психологически комфортную атмосферу.

Упражнение «Бинго!»

Описание упражнения. Каждому участнику встречи тренер предлагает взять карточку любого цвета (по настроению). Каждая карточка разделена на сектора по количеству участников в группе. В данном случае двенадцать секторов (по 3 в 4 ряда). В каждом секторе написан вопрос. Все эти вопросы, так или иначе, нацелены на выявление в группе участников с позитивными привычками и привязанностями. Например:

Кто никогда не пробовал курить?	Кто ни разу не пил пива?	Кто каждое утро выходит на пробежку?
Кто каждый день на завтрак ест йогурт?	Кто регулярно посещает тренажёрный зал?	Кто два раза в день принимает душ?
Кто зимой обливается холодной водой?	Кто регулярно ходит в парилку?	Кто вегетарианец?
Кто ложится спать не позже 22.00?	Кто совсем не пьёт кока-колу?	Кто совсем не ест чипсы?

Когда участники возьмут карточки и ручки, тренер даёт инструкцию: «Сейчас в течение трёх минут у вас будет возможность в процессе активного общения выяснить, кто из участников в группе имеет те полезные привычки, которые озвучены в вопросах на ваших карточках. В секторе каждого вопроса вам нужно будет написать имя одного из участников. Тот из вас, кто справится быстрее, должен поднять карточку вверх и крикнуть «Бинго!». Но в одной карточке повторяться имена не должны».

После получения инструкции участники вступают в активную коммуникацию и заполняют карточки. Тому, кто первым заполнит карточку и крикнет «Бинго!», тренер вручает яблоко и всех приглашает сесть в круг. Затем каждый участник по очереди рассказывает то, что успел узнать и написать в карточке о других участниках в группе. Таким образом,

происходит не только знакомство участников друг с другом, но и взаимопрезентация.

☺ **Всем спасибо за активное участие в таком импровизированном знакомстве. Чтобы и в дальнейшем наше с вами общение было таким же комфортным и продуктивным, давайте определим для себя правила коллективной работы...**

Далее тренер предлагает группе список правил, которые помогут участникам построить конструктивный диалог и наладить эффективное взаимодействие в ходе проведения и анализа интерактивных упражнений. Правила записываются на листе ватмана и вывешиваются на стену таким образом, чтобы они постоянно находились в поле зрения участников, и у тренера была бы возможность к ним обращаться по необходимости в процессе всего цикла профилактических встреч.

Участники могут дополнить предложенный список правил:

- ✓ *Правило активной позиции каждого*
- ✓ *Правило уважения и внимательности друг к другу*
- ✓ *Правило искренности лаконичности высказываний*
- ✓ *Правило говорить по одному, при желании высказаться – поднять руку.*
- ✓ *Правило «спящего» телефона (телефон в бесшумном режиме)*

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (введение понятия «психоактивные вещества»; актуализация темы употребления ПАВ: упражнение «Почему? Потому...»; мини-лекция «Классификация ПАВ»; оценка уровня информированности участников по проблеме употребления спайсов; упражнение «Миф или реальность»; мини-лекция «Зависимость: механизм формирования» с использованием интерактивных приёмов демонстрации развития зависимости «Стул» и «Бумажный человечек»; ролевая игра на развитие навыков принятия взвешенного аргументированного решения «Воля – разум – любопытство»)

☺ **На сегодняшней встрече мы будем обсуждать проблему употребления подростками психоактивных веществ и формирования зависимости от них. Что, по-вашему, можно отнести к ПСИХОАКТИВНЫМ ВЕЩЕСТВАМ? (участники встречи высказывают свои предположения)**

ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА – это химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменение психического состояния человека, систематическое употребление которых приводит к зависимости.

Многие считают, что к психоактивным веществам можно отнести только наркотические и психотропные средства, которые запрещены в продаже и распространении. На самом деле, к категории ПАВ относятся и алкоголь, и табак, и разнообразные курительные смеси, известные под названием СПАЙС. Как вы думаете, почему подростки, ваши сверстники, начинают употреблять психоактивные вещества, или просто ПАВ?

Упражнение «Почему? Потому...»

Описание упражнения. Тренер предлагает участникам построить логическую цепочку от ключевого вопроса «ПОЧЕМУ подросток начинает употреблять психоактивные вещества?». Ключевой вопрос формулируется для первого участника. Он должен ответить: «ПОТОМУ что... (к примеру, ему скучно)». Исходя из его ответа, формулируется вопрос к следующему участнику: «Почему подростку скучно?». И так до завершения логической цепочки. После того, как очередную фразу завершит последний в кругу участник, тренер подводит итог: «Подросток начинает употреблять ПАВ, потому что... (заканчивая фразу ответом последнего участника в группе)».

Мини-лекция «Классификация ПАВ»

Все психоактивные вещества, способные сформировать зависимость при их потреблении, можно разделить на три группы:

ПСИХОДИПРЕССАНТЫ – вещества, угнетающие и подавляющие нервную систему. Такие вещества способны вызывать торможение психических процессов в организме человека: сонливость и замедление речи, нарушение координации движения человека, ослабление памяти, в целом телесную расслабленность и заторможенность. К таким веществам наряду с наркотическими и психотропными средствами можно отнести в первую очередь **АЛКОГОЛЬ!** И если мы вспомним состояние выпившего человека, то оно по симптоматике будет вполне соответствовать результату употребления психодипрессанта. У человека, зависимого от психодипрессанта, вследствие неполучения очередной порции (дозы) такого вещества, проявляется обратная реакция – возбуждённость и агрессивность.

ПСИХОСТИМУЛЯТОРЫ – вещества, возбуждающие нервную систему. Они очень кратковременно усиливают психофизические процессы, повышают энергию человека, ускоряют реакцию, снижают болевой порог, учащают сердцебиение, могут лишать человека чувства страха, а значит и самоконтроль, вызывать агрессивное поведение. К таким веществам наряду с наркотиками (опиатами) и психотропами относится и **ТАБАК**. Конечно, он не приводит психофизические процессы к таким радикальным изменениям, как наркотик и психотропы, но и табак в достаточной мере возбуждает нервную систему, вызывает психическую и физическую зависимость. Если человек, зависим от психостимулятора, то вследствие неполучения очередной порции (дозы) такого вещества, проявляется обратная реакция – усталость и заторможенность.

ПСИХОДИСЛЕПТИКИ – вещества, вызывающие изменение восприятия человеком окружающей действительности. Такие ПАВ вызывают галлюцинации-видения, изменяют восприятие звука, формы, величины, пространства. К таким веществам относятся не только продукты конопли (каннабиноиды), но и различные **ТОКСИЧНЫЕ ИНГАЛЯНТЫ** – лаки, растворители, клеи. Всё это может стать опасным оружием против здоровья, если не будет использоваться только по назначению. Если человек, зависим от психодислептиков, то вследствие неполучения очередной порции (дозы) такого вещества, реакция может быть непредсказуемой – от заторможенности и до чрезмерного возбуждения.

😊 **Сегодня в Беларуси большую тревогу вызывает ситуация, связанная с употреблением молодёжью СПАЙСОВ (другое название – миксы, курительные смеси, ароматические смеси). Они появились на территории нашей республики в 2010 году и сразу попали в поле зрения молодёжи. Смеси имеют разнообразные интригующие названия. По утверждению производителей они производятся фабричным способом и содержат только разрешённое растительное сырьё. Так ли это на самом деле? Или это просто приём манипулирования нашим сознанием?**

Упражнение «Миф или Реальность»

Описание упражнения. Тренер зачитывает участникам утверждение, просит подумать и решить – данное утверждение является мифом (неправдой) или реальностью (правдой). В соответствии со своей позицией участники становятся возле определённой таблички: «МИФ» (справа) или «РЕАЛЬНОСТЬ» (слева). После того, как участники определились со своей позицией, тренер предлагает каждому аргументировать свой выбор. Затем зачитывается правильный ответ, обоснованный статистикой или научными фактами и результатами исследований. В данном упражнении в отличие от метода «Спорные утверждения» обязательно присутствует правильный ответ.

Предлагаются следующие утверждения:

✓ Девушки начинают пробовать спиртные напитки раньше, чем юноши.

Это РЕАЛЬНОСТЬ! Как выяснилось, алкогольные напитки появляются в жизни белорусских подростков в среднем в 14,5 лет, курительные смеси – в 16,9 лет. Исследователи отмечают, что **первыми алкоголь пробуют девушки и жители сельской местности.**

✓ Впервые попробовать наркотик предлагает, как правило, близкий или хорошо зна-

КОМЫЙ человек.

Это РЕАЛЬНОСТЬ! Впервые пробовать наркотик или другие психотропные вещества человек **начинает в знакомой компании**, где предложение поступает от тех, кому в первую очередь доверяешь. В среднем, за свою недолгую жизнь наркозависимый втягивает в регулярное потребление 10-15 человек.

- ✓ Чаще всего молодые люди пробуют ПАВ из-за отсутствия интересных и полезных занятий, т.е. от нечего делать.

Это МИФ! Первым в списке причин, по которым белорусская молодежь пробует ПАВ, стоит **любопытство (42,8%)**. За ним следует влияние друзей (38,8%) и стремление испытать удовольствие (30%). Еще 25% начали употреблять ПАВ от нечего делать, а также из-за желания придать себе смелость и уверенность, выглядеть авторитетным, стремления «быть своим» в компании, незнания последствий употребления, неумения контролировать себя.

- ✓ Существуют курительные смеси (спайсы), которые не содержат наркотических веществ.

Это МИФ! Таких смесей не существует. Даже если в составе смеси растительное сырьё без природных психоактивных компонентов, то оно так или иначе **обрабатывается синтетическим каннабиноидом**, то есть произведённым в лабораторных условиях аналогом алкалоида конопли.

- ✓ Одна и та же курительная смесь на всех потребителей действует по-разному.

Это РЕАЛЬНОСТЬ! Особенность спайсов состоит ещё и в том, что их невозможно отнести к определённой группе ПАВ – при их употреблении может проявляться симптоматика и психодипрессантов, и психодислептиков, и психостимуляторов. **Картина наркотического опьянения при употреблении спайсов индивидуальна у каждого:** за несколько десятков минут у одного и того же человека могут наблюдаться галлюцинации, хаотические движения и оцепенение. После наблюдаются острые психозы или депрессии, которые практически не поддаются лечению.

- ☺ **ЗАВИСИМОСТЬ – это самое серьёзное последствие любого ПАВ. Как вы думаете, сколько времени молодой организм может позволить себе употреблять наркотические и психотропные вещества, до того, как сформируется зависимость?**

Участники встречи высказывают свои предположения. Тренер не комментирует. Затем он приглашает одного из участников поучаствовать в эксперименте со стулом.

Упражнение «Стул»

Описание упражнения. Тренер ставит перед собой стул. Затем он предлагает одному из участников встать в другом конце тренинговой комнаты напротив этого стула и задаёт участнику вопрос: «Как ты думаешь, сколько шагов необходимо сделать, чтобы дойти до этого стула?». Участник визуально оценивает расстояние и называет возможное количество шагов. Тогда тренер просит участника сделать обозначенное им количество шагов. В тот момент, когда участник начинает двигаться на встречу к тренеру, тренер поднимает стул и резко передвигает его вперёд таким образом, чтобы обеспечить столкновение стула сдвигающимся участником. Происходит лёгкий удар по ногам, участник останавливается, не успев сделать задуманное количество шагов. Далее тренер побуждает участника к рефлексии с помощью вопросов:

✓ *Какие эмоции ты пережил в данный момент?* (возможный ответ: испуг, злость, возмущение от неожиданности и др.)

✓ *Какие ощущения ты испытал при столкновении со стулом?* (возможный ответ: боль, желание оттолкнуть препятствие, разочарование от того, что расчёт не оправдался и др.)

✓ *Вы были готовы к тому, что обстоятельства могут измениться?*

☺ Все люди очень разные, и у каждого путь в бездну исчисляется разным количеством шагов. У этого пути разная длина, но маршрут – один на всех. Сначала формируется ПСИХИЧЕСКАЯ зависимость. Она проявляется в желании повторить для удовольствия состояние, которое испытал человек при первом употреблении ПАВ. Затем со временем развивается ФИЗИЧЕСКАЯ зависимость. Она проявляется в острой необходимости повторить дозу ПАВ, но уже не столько для удовольствия, сколько для снятия болезненных симптомов. Проще говоря, сначала ПАВ употребляют для того, чтобы было хорошо, а потом для того чтобы не было плохо.

Мини-лекция «Механизм формирования зависимости»

ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Физическая зависимость проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без ПАВ, потому что ПАВ становится частью обменных процессов организма.

ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СИНДРОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

Сначала проявляется *физическое (компульсивное) влечение* – это неодолимое стремление к употреблению ПАВ. Влечение настолько сильное, что вытесняет даже жизненные потребности, например, голод, жажду. Это влечение определяет настроение и поведение человека, подавляет контроль за приемом психоактивного вещества.

Затем развивается *синдром отмены (абстиненция)* – это состояние психологически-физических нарушений, которые развиваются после резкого прекращения употребления ПАВ. Абстинентный синдром является показателем сформировавшейся физической зависимости. Абстиненция развивается из-за того, что организм зависимого человека не может функционировать без ПАВ – в его отсутствие организм болезненными ощущениями подает сигнал о том, что нужна очередная доза. Человек начинает искать возможность получить очередную дозу ПАВ, чтобы справиться с болью.

В итоге развивается *синдром измененной реактивности*. Изменяется форма потребления: например, человек употреблял снотворные препараты с целью нормализации сна, впоследствии он начинает употреблять снотворное для достижения состояния эйфории. Изменяется толерантность – это переносимость организмом воздействия определенных доз ПАВ: уже хочется больше и чаще. Исчезают защитные реакции при передозировке – организм уже не сопротивляется даже тогда, когда превышает безопасный предел ПАВ. Изменяется форма опьянения, т.е. ПАВ даёт реакцию, совершенно противоположную по его определению. Например, алкоголь – это психодипрессант, но у глубоко зависимого человека в состоянии синдрома изменённой реактивности при алкогольном опьянении будут проявляться, возбуждение, буйство и агрессия.

☺ **Всё оставляет след. Каждый наш эксперимент над собой, записываются в памяти нашего организма на всю жизнь. Возьмите в руки бумажного человечка. Представьте себе, что это один из вас, такой же подросток, но с неутомимым стремлением в жизни попробовать всё...**

Упражнение «Бумажный человечек»

Описание упражнения. Тренер раздаёт участникам фигурки человека из плотной бумаги. Затем он даёт инструкцию, сопровождая её комментариями: «Это подросток, который стремится в жизни попробовать всё, не отказываясь ни от одной рискованной ситуации. В 12 лет он начал курить (*тренер делает загиб-складку в нижней части фигурки*). Сначала это было несколько сигарет в неделю, а затем несколько сигарет в день (*тренер делает следующий загиб, затем ещё, складывая фигурку в плоскую трубочку*). Однажды в компании друзей он решил усилить ощущения, попробовал крепкий алкоголь (*ещё загиб*). Привык и повторил это ещё не один раз (*несколько загибов*). Со временем алкоголь в сочетании с табаком уже не давал привычных ощущений, и подростку было предложено попробовать спайс (*ещё загиб*). Сильный молодой организм устоял – обещанного эффекта не получилось. Тогда попытка повторилась (*ещё загиб*). И снова (*последний загиб*). Состояние было тяжёлым. Он оказался в больнице. Мы допустим, что наш подросток смог справиться со своей проблемой (*тренер разворачивает*

вает последние два загиба обратно). Ему помогли врачи, родные (разворачиваем ещё несколько загибов). Он перестал пить (ещё разворачиваем один загиб). Бросил курить (разворачиваем ещё загиб). Вернулся к нормальной жизни, поступил в колледж (тренер и участники разворачивают последний загиб и пытаются расправить бумажную фигурку). Посмотрите на эту фигурку бумажного человечка ещё раз».

Организуется обсуждение:

- ✓ Остался ли подросток прежним?
- ✓ Что, по-вашему, означают эти заломы на теле бумажной фигурки?
- ✓ Можно ли избавиться от зависимости навсегда?
- ✓ Что будет с этим подростком, если он окажется в новой «привлекательной» для него рискованной ситуации?



Всё, что сейчас происходило с нашим бумажным героем, происходит и с теми молодыми людьми, которые уверены, что в жизни нужно попробовать всё. Каждый «залом» на теле человека, переступившего черту, это не просто напоминание о неудачном опыте, но и уже подготовленная почва для того, чтобы оступиться снова. Первый раз было сложно делать загибы на каждой бумажной фигурке. Попробуйте теперь... Вы видите, во второй раз всё гораздо легче. Ведь не будет курить спайс тот, кто не имеет навыка курения простого табака. Всё начинается с малого. Как отказаться в первый раз, чтобы не было второго, третьего и последующих?

Ролевая игра «Воля – разум – любопытство»

Описание игры. Тренер приглашает трёх участников добровольцев на роль Воли, Разума и Любопытства. Даёт участникам инструкцию: «Когда нам приходится принимать непростое решение, в нас борются двое – любопытство и воля. Любопытство говорит «Попробуй!», а воля шепчет «Не стоит!». Но решение принимает разум. Сейчас представьте себе, что вы трое – это один человек – подросток, который пытается принять верное решение. И всё будет зависеть от того, кто сможет больше подобрать аргументов для убеждения - любопытство или воля. Итак, послушайте ситуацию...»

Тренер зачитывает участникам встречи ситуацию: «Твой лучший друг пригласил тебя на вечеринку. Там все знакомые, но среди них есть и те, кто балуется ПАВами (пиво, алкоголь, спайс). Ты уверен, что и тебе будут тоже предлагать. Ты понимаешь, что там, в гостях уже будет сложно и практически невозможно отказаться. Не пойти – обидишь друга. Но отказаться нужно сейчас»

Затем тренер предлагает группе разделиться и выбрать позицию в пользу любопытства или воли. Каждая из сформировавшихся групп теперь сможет помочь своему «герою» (любопытству или воле) аргументами, при условии, что те обратятся к ним за помощью. Задача Любопытства – убедить пойти на вечеринку. Задача Воли – убедить не участвовать в вечеринке. Задача Разума - выслушать аргументы обеих сторон и принять решение. На выполнение этого задания участникам даётся ограниченное время – 5 минут по песочным часам.

По итогам упражнения организуется обсуждение:

- ✓ Чьи аргументы были более весомыми – воли или любопытства?
- ✓ В чью пользу было легче подобрать аргументы?
- ✓ Кому из трёх «героев» было труднее всего в данной ситуации?
- ✓ Случалось ли подобное в вашей жизни? Вспомните ситуации из своего опыта, когда приходилось выбирать между любопытством и волей.
- ✓ Какой вывод сделали из этой ролевой игры?

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (подведение итогов с помощью рефлексивных вопросов; коллективная рефлексия: метод «Кардиограмма»; релаксационное упражнение «Так чихает слон»)



Встреча подошла к завершению. Давайте вспомним, о чём сегодня мы

вели речь? Что вам больше всего запомнилось? Возможно, в чём-то вы не смогли до конца разобраться?

После каждого вопроса тренер даёт возможность участникам высказаться. Затем благодарит всех за участие и приглашает к рефлексии.

Метод «Кардиограмма»

Описание метода. Тренер просит участников подойти к нарисованной системе координат и построит свою кардиограмму по итогам встречи. На листе ватмана сделана заготовка – нарисованы вертикальная шкала с баллами от 1 до 10 и горизонтальная шкала с пятью делениями по следующим позициям: 1) новизна и востребованность материала; 2) степень усвоения информации участником; 3) готовность использования полученной информации в своей работе; 4) оценка собственного участия в тренинге; 5) психологическая атмосфера в группе участников на данной встрече. Каждый участник на листе отмечает точками баллы по каждой позиции, а затем соединяет эти точки линией. В итоге на листе прорисовывается кардиограмма всей группы. Лучше, если участники будут рисовать свои графики разными маркерами и фломастерами.

В завершение встречи тренер предлагает участникам релаксационное упражнение для снятия психоэмоционального напряжения.

Упражнение «Так чихает слон»

Описание упражнения. Тренер делит участников на три группы и каждой группе предлагает запомнить одно слово. Первой группе – «ящички», второй группе – «хрящички», третьей группе – «потацили». Затем он говорит участникам о том, что сейчас они узнают, как чихает слон. Сначала он просит каждую группу по очереди громко, с полной эмоциональной отдачей выкрикнуть своё слово (это для репетиции). А затем предлагает по его команде ещё раз, так же громко, с полной отдачей выкрикнуть своё слово, но уже всем трём группам одновременно. Участники смеются, аплодируют друг другу и прощаются.

Занятие 2

В ПАУТИНЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Разработали: **Щур Кирилл и Сергейчик Марина**, волонтеры-инструкторы равного обучения волонтерской группы «Ладья» ГУО «Молотковичская средняя школа» Пинского района

Цель: сформировать у подростков представление о проблеме зависимости от социальных сетей, симптомах и последствиях этого явления; побудить участников встречи к открытому диалогу на тему интернет-зависимости и самоанализу своего поведения и образа жизни в контексте рассматриваемой темы; показать преимущества «живого» общения через организацию эффективной коммуникации в группе.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (введение в тему «общения в интернете», озвучивание темы встречи, знакомство и создание комфортной атмосферы в группе: упражнение «Nick-name»; принятие групповых правил)

 **Добрый день. На этой встрече давайте отложим свои мобильные телефоны и спрячем планшеты. Мы просто о них поговорим. Современного подростка трудно представить без мобильного телефона и компьютера. Эти современные средства общения занимают в нашей жизни достаточно большое пространство.**

Далее тренер задаёт участникам встречи вопросы и даёт возможность высказаться каждому желающему:

- ✓ Поднимите руку те, кто на сегодняшний день зарегистрирован в социальных сетях и посещает их регулярно?
- ✓ Чем вас привлекает это виртуальное общение?
- ✓ Кто из вас не посещает социальные сети? Почему? Это отсутствие возможности или интереса? Возможно, есть другая причина?
- ✓ Те из вас, кто не зарегистрирован и не посещает социальные сети, сожалеют об этом или нет? Если да, то почему?

 **Общаясь в социальных сетях, мы зачастую придумываем себе разные образы и имена. Имя в социальной сети иначе называют «ник-нейм» (от англ. nickname) – первоначально это «кличка» или «прозвище», которым вы себя называете. От средне-английского an eke name – «другое имя». И поскольку сегодня наша тема посвящена паутине социальных сетей, давайте на данный момент придумаем себе «никнейм».**

Упражнение «Nick-name»

Описание упражнения. Участники встречи сидят в кругу. Тренер раздаёт стикеры, на которых каждый подросток должен придумать и написать свой «никнейм» и свой «статус» – это всего лишь одну лаконичную, но весьма ёмкую фразу, которая могла бы определённым образом охарактеризовать участника. Затем каждый участник складывает свой листок и кладёт его в коробку. Все стикеры перемешиваются и раздаются участникам заново. Далее происходит новое знакомство с участниками в кругу по следующему алгоритму: первый участник разворачивает листок; зачитывает всем «никнейм» и «статус», написанные на стикере, и пытается угадать к кому из сидящих в кругу они принадлежат. Если участник не угадывает, то ему помогает группа. Таким образом, каждый по кругу представляет одного из участников группы.

😊 **Спасибо всем за активное участие. Теперь мы знаем немного больше друг о друге. И наше общение продолжается. Для того чтобы группа работала продуктивно, давайте совместно с вами выработаем правила, по которым будет строиться наше общение на этой встрече.**

- ✓ *Правило поднятой руки (желающий высказаться должен поднять руку).*
- ✓ *Каждый участник высказывается только от своего имени, а не выражает либо комментирует мнение другого человека.*
- ✓ *Каждое мнение имеет право на существование. Даже нестандартное и парадоксальное мнение имеет право на существование.*
- ✓ *Обсуждать высказывания, а не личность. Наше восприятие друг друга не должно отражаться в комментариях.*
- ✓ *Правило активной позиции каждого. Всем участникам группы быть активными на протяжении всей работы.*
- ✓ *Правило «спящего» телефона (телефоны в беззвучном режиме)*

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (введение понятия «социальная сеть», актуализация проблемы интернет-зависимости: упражнение «Я ставлю ЛАЙК...»; побуждение участников к самоанализу: упражнение «Круг времени»; знакомство со статистикой «Подросток и Социальные сети»; симптомы проявления интернет-зависимости: индивидуальная работа с анкетами; сравнительный анализ преимуществ и недостатков общения виртуального и «живого»: упражнение «Чат», метод «Четыре угла»)

😊 **На сегодняшний день серьёзную озабоченность вызывает проблема интернет-зависимости от социальных сетей, так как это стало одной из основных форм проведения нашего досуга. По статистике, около 50% населения нашей республики состоят в какой-либо социальной сети, а некоторые даже в нескольких сразу.**

СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ – это интерактивный многопользовательский веб-сайт, содержание (контент) которого наполняют сами участники сети

Количество подростков, которые общаются в социальных сетях, составляет около 90%. По мнению ученых, до недавнего времени зависимость от интернета была выражена всего у 26% молодых людей. Но с появлением социальных сетей этот показатель вырос в несколько раз. Вывод таков – мы всё больше заменяем «живое» общение виртуальным. Давайте посмотрим на эту проблему с разных точек зрения...

Упражнение «Я ставлю ЛАЙК...»

Описание упражнения. Тренер предлагает участникам по кругу, чередуясь в позициях, найти и высказать аргументы как в поддержку («за»), так и против социальных сетей. Причём, участники, говорящие в пользу социальных сетей, начинают своё высказывание фразой «Я ставлю ЛАЙК социальным сетям, потому что...», и далее следует аргумент. Участники, которым предстоит найти аргументы «против», начинают своё высказывание фразой «Я не согласен, потому что...», и далее следует комментарий-объяснение. Первым начинает тренер «Я ставлю ЛАЙК...». Затем следующий участник по кругу влево «Я не согласен...». Таким образом, поочередно высказываются позиции «за» и «против». Возможно, кому-то из участников достанется позиция, которая им внутренне не поддержана. В этом случае тренер должен ещё раз напомнить подросткам, что цель данного упражнения состоит в том, чтобы посмотреть на проблему с разных точек зрения и найти аргументы совершенно противоположных позиций. По итогам упражнения организуется обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ *Какие аргументы найти было сложнее – «за» или «против»?*

- ✓ У кого из участников предложенная игрой позиция соответствовала его внутренней позиции, т.е. сам был согласен с тем, что говорил?
- ✓ Кому из участников пришлось искать аргументы, с которыми он изначально не был согласен?
- ✓ Является что-либо из услышанного неправдой?
- ✓ Изменилось ли у кого-нибудь из участников позиция в ходе упражнения?

😊 **В последнее время общение между людьми разного возраста всё больше носит формальный характер. «Живое» общение заменяют телефонные разговоры, СМС, социальные сети. Да, действительно, ИНТЕРНЕТ для подростков это целая жизнь: там есть и друзья, и враги, и увлечения, и любовь. И эта виртуальная жизнь занимает большую часть времени. А кто-нибудь из вас задумывался над тем, сколько времени в сутки он проводит в интернете?**

Упражнение «Круг времени»

Описание упражнения. Каждому участнику вручаются два бумажных круга: один – жёлтый – это цвет интеллектуальной деятельности, второй – зелёный – это цвет покоя и отдыха. Каждый из кругов уже разбит на 24 деления (количество часов в сутках). Участникам нужно разделить каждый круг на сектора с учётом времени (количества часов), потраченного в течение суток на основные виды деятельности: сон, еду, учёбу в школе, самоподготовку дома, посещение дополнительных занятий (репетитора, кружка, секции), досуг без интернета (например, прогулка, чтение книг) и общение в социальных сетях.

Жёлтый круг: это распределение времени в обычный учебный день.

Зелёный круг: распределение времени в выходной день и на каникулах.

На выполнение задания участникам даются 7-10 минут. По итогам выполнения задания организуется обсуждение.

Обсуждение. Сначала тренер просит поднять руки тех участников, у кого время виртуального общения в сети составляет 30% времени суток и более. Он обязательно уточняет максимальное время общения в сети, названное в группе. Затем тренер просит поднять руки тех, у кого на общение в сети уходит 10% времени суток (два с половиной часа) и менее.

😊 **Проведённые психологами исследования показали, что каждый шестой пятнадцатилетний подросток проявляет признаки зависимости от пользования интернетом.**

24,3% подростков (это один из четырех) не менее 3 часов в день проводит за компьютером в интернете, при этом в выходные дни этот процент практически удваивается и достигает 41%.

59,4% пятнадцатилетних школьников проводят в интернете больше времени, чем изначально планируют.

42,3% подростков признаются, что постоянно думают об интернете и в любой момент ищут повод сесть за компьютер.

30,8% подростков используют интернет как способ ухода от своих проблем и выход негативным эмоциям, таким как безнадежность, чувство вины, стресс, депрессия и др.

25,4% подростков чувствуют, что должны находиться за компьютером все больше времени, чтобы почувствовать себя удовлетворенным.

1,7% подростков признаются, что пытались контролировать, ограничить или прекратить использование интернета, но попытки были неудачными.

☺ Давайте объективно посмотрим на эту ситуацию и попробуем оценить своё состояние. Каждый это будет делать самостоятельно, и после вам не придётся озвучивать результаты своего самоанализа. Они просто помогут вам сделать вывод – есть у вас признаки интернет-зависимости или пока ещё нет. Постарайтесь быть честными сами с собой...

Упражнение «Синдром зависимости»

Описание упражнения. Каждому участнику тренер предлагает взять карточку с перечнем симптомов интернет-зависимости. На этой карточке каждый участник должен поставить знак напротив тех симптомов, которые он испытывает часто, регулярно. На выполнение задания даются всего 3 минуты. Участники выполняют задание индивидуально, не советуясь друг с другом. По окончании времени тренер просит участников посчитать количество отмеченных симптомов. Если отмечено 40% симптомов и более, то это говорит о проявлении интернет-зависимости. Тренер акцентирует внимание участников на то, что данные в перечне симптомы, проявляются в первую очередь у подростков, зависимых от социальных сетей.

Перечень симптомов зависимости от интернета	Проявляются часто (отмечено для примера)
• депрессия, беспричинное чувство вины и обиды	✓
• раздражительность, агрессивность	✓
• снижение успеваемости	✓
• сухость в глазах	
• головные боли	
• боли в спине	
• нерегулярное питание либо пропуск приемов пищи	✓
• пренебрежение личной гигиеной (забыл на ночь помыться и лёг уставший спать, не заходя в ванную);	✓
• расстройства сна (часто снятся цветные сны, тревожные сны, сны с частой сменой картинки)	
• нарушения режима дня и биоритмов (хочется бодрствовать тогда, когда все остальные уже спят)	✓
• трудности в установлении прямого контакта с людьми (стеснительность, замкнутость, иногда нежелание вести беседу и сотрудничать, избегание контактов)	✓
• лексическая ограниченность речи (неумение правильно задать вопрос, трудности в пересказе текстов, неумение подобрать слова и аргументы)	
• повышенная склонность к ссорам и неумение найти выход из конфликтной ситуации	✓
• эмоциональная ограниченность (слабое проявление эмоций, отсутствие эмоций)	✓
• эмоциональная лабильность (повышенная эмоциональность, возможно и плаксивость)	✓
• ухудшение зрения	
• потеря ощущения реальности, чувства времени	
• повышенная утомляемость и физическая слабость	✓
• неспособность остановиться	✓



Психологи считают, что дети, выросшие в социальных сетях, утрачивают навыки «живого» общения — они не умеют краснеть за плохие поступки, давать спонтанную реакцию, вести диалог. А большинство подростков утверждает, что социальные сети дают возможность почувствовать, что у них много друзей. Конечно, в интернете мы можем ощущать себя частью группы, рассказывать о том, что задевает нас за живое, быть искренними. То есть можем проявлять себя так, как в жизни пока еще сложно. Но возможно мы просто не пытаемся в жизни и в «живом» общении быть такими же открытыми. В следующем упражнении мы попробуем сравнить преимущества и недостатки «живого» и виртуального общения.

Упражнение «ЧАТ» (работа в малых группах)

Описание упражнения. Участники встречи делятся на четыре группы: утро – вечер – день – ночь. Группам предлагается устроить импровизированную ситуацию общения в чате. Для этого группам раздаются темы для бесе-ды:

Группа «утро»: Социальные сети спасают от одиночества.

Группа «вечер»: Настоящую любовь по интернету не найти.

Группа «день»: В сети понравиться другим людям достаточно легко.

Группа «ночь»: Социальная сеть – место для конфликтов.

Двум группам (утро – вечер) предлагается построить «живую» беседу, сидя в малом кругу лицом друг к другу. А двум оставшимся группам (день – ночь) необходимо будет вести беседу в переписке, т.е. виртуально, сидя при этом друг за другом и глядя в спину впереди сидящего. Затем тренер предлагает группам поменяться темами (передать их по кругу следующей группе). Теперь группы, которые общались виртуально, общаются вживую. А группы, которые вели «живой» диалог, общаются в переписке. На каждый раунд общения тренер отводит группам одинаковое время – 5 минут.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Какое общение было более комфортным – «живое» или виртуальное?
- ✓ Какие трудности возникали при «живом» общении? При виртуальном?
- ✓ Чего мешало вести беседу вживую?
- ✓ Чего не хватало при виртуальном общении?
- ✓ При каком общении возникает больше доверия к собеседнику?
- ✓ Какое общение даёт больше положительных эмоций?



Общаясь в социальной сети, мы не видим эмоций друг друга. Глядя в глаза, говорить о своих чувствах и переживаниях всегда труднее, но ещё труднее не видеть и не понимать какие чувства и переживания испытывает твой собеседник. В следующем упражнении никому из нас не удастся спрятаться в социальной сети за экраном компьютера. Вам придётся выбирать не просто вариант ответа, а определённую позицию. Ведь вариант ответа может быть «да» или «нет». А позиция всегда подкреплена аргументами, т.е. вам необходимо будет объяснить почему вы выбрали именно этот вариант ответа...

Метод «Четыре угла»

Описание упражнения. На четырёх углах тренинговой комнаты развешены таблички с надписями, обозначающими ту или иную позицию:

Первый угол: ДА! ЭТО РЕАЛЬНО ТАК! (уверенная позиция)

Второй угол: НЕТ! Я НЕ СОГЛАСЕН! (уверенная позиция)

Третий угол: ВОЗМОЖНО! НО... (неуверенная позиция)

Четвёртый угол: Я ДУМАЮ ПО-СВОЕМУ! (альтернативное мнение)

Участникам зачитывается спорное утверждение. Они должны подумать и занять место в одном из углов комнаты возле той таблички, где надпись соответствует мнению участника. Затем тренер просит каждого из участников аргументированно высказать свою позицию. Участники имеют право воспользоваться правилом «СТОП!», если тренер к ним обратился, а они не готовы или не желают озвучивать своё мнение – в этом случае

достаточно того, что они уже проголосовали «ногами» (выбрали один из четырёх углов).

Для обсуждения предлагаются следующие спорные утверждения:

- ✓ *Без интернета и социальных сетей можно обойтись.*
- ✓ *В социальных сетях постоянно сидят в основном те, кто не уверен в себе.*
- ✓ *Конфликты чаще всего возникают в жизни, а не в социальных сетях.*
- ✓ *В социальной сети каждый комментарий на твою фразу можно рассматривать как подвох или провокацию.*
- ✓ *В социальной сети человек всегда не такой, какой он на самом деле.*

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (подведение итогов: приём «Неокон-ченное предложение»; полезные рекомендации от тренера)



Наша встреча подходит к концу. Большое спасибо всем за активное участие. Хотелось бы услышать ваши впечатления. Для этого возьмите листочки стикера и напишите на них такую фразу «Сегодня, обсуждая тему зависимости от социальных сетей, Я...» (участники записывают).

Теперь подумайте и постарайтесь завершить эту фразу.

Участники дописывают фразу, выражая своё мнение о данной встрече, и затем озвучивают её в группе. По окончании встречи все листочки стикера с высказываниями участников приклеиваются на лист флипчарта и на стену.



А в завершение хотелось бы высказать вам такие пожелания:

- ✓ *Используйте реальный мир для общения!*
- ✓ *Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает навыков общения!*
- ✓ *Имейте собственные четкие взгляды, убеждения!*
- ✓ *Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности!*
- ✓ *Научитесь контролировать собственное время за компьютером!*
- ✓ *Найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни!*
- ✓ *Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками!*

До встречи.

Занятие 3

МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН: ПОТРЕБНОСТЬ И ПРИВЫЧКА

Разработала: **Профит Светлана Николаевна**,
педагог-консультант равного обучения волонтерско-
го отряда ГУО «Средняя школа №3 г.Луниноца»

Цель: сформировать у подростков представление о вредном воздействии излучений мобильного телефона и последствиях этого воздействия; вызвать участников встречи на конструктивный диалог по проблеме «мобильной зависимости»; расширить знания по вопросам профилактики и защиты здоровья при использовании мобильными телефонами.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (знакомство и создание комфортной психоэмоциональной атмосферы в группе: упражнение «Алфавит – Имя»; принятие групповых правил; озвучивание темы встречи)

☺ **Добрый день. Мы снова вместе. Давайте дадим отдохнуть нашим телефонам и уберём их в сторону, потому сегодня что нам не придётся ими воспользоваться. Но говорить мы будем на этой встрече как раз-таки о мобильном телефоне и его влиянии на наше здоровье. А чтобы ещё раз вспомнить имена всех участников группы, проведем упражнение на знакомство и приветствие...**

Упражнение «Алфавит – Имя»

Описание упражнения. Участники все хором начинают произносить алфавит, останавливаясь на каждой букве. Если в группе есть участник с именем на эту букву, то он встает, произносит свое имя и пересаживается на стул от ведущего слева по очереди, а остальные участники передвигаются, освобождая следующий слева стул. По итогам игры все участники рассядутся по кругу в соответствии с алфавитом.

☺ **Эта встреча пройдет в интерактивной форме. А это значит, что на протяжении всего времени мы будем много взаимодействовать друг с другом, поэтому нам нужно договориться, как мы будем это делать. Для этого и существуют правила командной работы...**

Тренер просит участников вспомнить правила работы в группе, принятые на предыдущей встрече, либо заново озвучивает правила работы:

- ✓ *Сидим в кругу, чтобы видеть друг друга и общаться без препятствий.*
- ✓ *Каждый имеет право высказаться, не подвергаясь критике.*
- ✓ *Соблюдаем конфиденциальность, иначе говоря, все личные истории, которые могут прозвучать на встрече, остаются только в этом кругу.*
- ✓ *Правило одного голоса. Это означает, что во время обсуждения одновременно не могут звучать несколько голосов – один говорит, а все слушают.*
- ✓ *Принцип «здесь и теперь». Во время тренинга говорить только о том, что вас волнует именно сейчас, и обсуждать только то, что происходит с вами в группе в данный момент.*

МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН		
ПОТРЕБНОСТЬ	или	ПРИВЫЧКА

Участникам встречи тренер предлагает взять листок стикера, написать на нём своё имя и приклеить листок на то поле, где определение (потребность или привычка) больше соответствует их позиции.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (введение в тему: сравнительная статистика по использованию сотовой связи в Беларуси; полезные и вредные свойства мобильного телефона: упражнение «Плюсы и Минусы» (работа в группах); мини-лекция «Осторожно! Мобильный телефон!»; работа в группах с информационными карточками «Профилактика. Защита. Мобильный этикет. Правила пользования»: организованная дискуссия; самооценка собственной позиции участников по отношению к проблеме вредного влияния мобильного телефона на организм человека: упражнение «Шкала мнений»)

😊 Как показало исследование МТС...

Пользователи мужского пола потребляют на 32% больше трафика, чем женское «мобильное» население.

Что же касается разговоров по телефону, женщины тратят на беседы на 13% больше времени, чем мужчины. Да и SMS они отправляют чаще представителей сильного пола – на 26%.

Кстати, в Беларуси на 100 жителей приходится 113 абонентов сотовой связи. Процентное соотношение пользователей мобильной связи следующее: 52% – женщины, 48% – мужчины.

😊 Как видим, жители Беларуси практически полностью «мобильны», и в основном используют свой телефон для разговоров, написания сообщений и мобильного Интернета. А могли бы вы отказаться от мобильного телефона? (участники, как правило, в большинстве своём отвечают «Нет»). И так же, как вы, отвечают многие молодые люди. Возможно это потому, что мы о полезных свойствах телефона больше знаем, чем о его вредном влиянии на организм человека.

Упражнение «Плюсы и Минусы»

Описание упражнения. Тренер делит участников на две группы по принципу «оптимисты и пессимисты». Каждой группе тренер дает лист бумаги, ручку и карточку с темой для обсуждения:

1 группа: Полезные свойства мобильного телефона.

2 группа: Вредные свойства мобильного телефона.

Участникам необходимо обсудить предложенные темы в группах и по-добрать как можно больше аргументов в пользу своей темы. На эту работу группам даются 10 минут. Далее каждая группа поочередно озвучивает по одному свойству – полезному или вредному, и так до тех пор, пока аргументы не закончатся у обеих групп. Затем тренер организует обсуждение по вопросам:

- ✓ Какие свойства было легче перечислить – полезные или вредные?
- ✓ Как вы думаете, почему полезных (или вредных) свойств мобильного телефона в итоге оказалось больше?
- ✓ О каких свойствах мобильного телефона – вредных или полезных – мы задумываемся чаще?
- ✓ На какие свойства и характеристики мы обращаем внимание в первую очередь при покупке мобильного телефона?

😊 Многие из вас сутками болтают по телефону, часами слушают плееры. А ученые в это время бьют тревогу: все эти удобные вещи могут нанести ощутимый вред здоровью. А в свою очередь производители сотовых телефонов убеждают человечество в их безопасности. Споры о влиянии сотовых телефонов на наше здоровье не утихают ровно столько, сколько существует сама мобильная связь. Учёные подсчитали, что подросток берет в руки мобильный телефон каждые 10 минут. Чем же он опасен? И стоит

ли бояться того, что даёт нам такой комфорт и круглосуточный доступ к общению?

Мини-лекция «Осторожно! Мобильный телефон!»

Излучение от сотовых телефонов может по-разному воздействовать на организм человека. Электромагнитные излучения сотовых телефонов приводят к *ухудшению памяти, повышению артериального давления, бессоннице. Наиболее сильно страдают нервная система, иммунитет и головной мозг.*

Исследователи пришли к неутешительному выводу: электромагнитное излучение, создаваемое сотовыми аппаратами, может вызывать в клетках человеческого организма генетические изменения. Одним из возможных последствий этих изменений может стать возникновение злокачественных опухолей головного мозга.

Подростки слушают музыку часами: на улице и дома. Малюсенькие на-ушники вставляются глубоко в ухо, оказываясь в непосредственном контакте со слуховыми органами. Учёные подсчитали: *если каждый день по 3 часа слушать музыку через такие наушники, через 5 лет слух ухудшится на 30%*. Прослушивание музыки делает человека рассеянным: по статистике люди на улице с плеером в несколько раз чаще остальных пешеходов попадают под машину.

Российский профессор Игорь Беляев, включал телефон рядом с пробирками с человеческой кровью. Через час кровь в нескольких из них «закипела!» «Нет, она не нагревалась, – объясняет исследователь. – Но клетки крови, лимфоциты, вели себя, как если бы у человека был очень сильный жар – 44 градуса». *Эффект «теплового шока»* сохранялся 72 часа.

Длительные разговоры по телефону могут привести к *слуховому дерматиту* (кожно-му заболеванию ушей), *раздраженности, стрессу.*

Телефон имеет незначительные размеры, поэтому чтобы рассмотреть полученную информацию, или при игре, *зрение особо напрягается*, в результате возникает *близорукость, сухость и зуд в глазах, головная боль.*

Мобильный телефон в отличие от наших рук – не моется, а потому является *источником инфекций* – на корпусе мобильного телефона больше бактерий, чем на дверных ручках, клавиатурах, сиденьях туалета.

Нередко у пользователей возникает *психологическая зависимость от «трубки»*. Человек не может ни на секунду расстаться с телефоном, даже если не ждёт важного звонка. Забыв телефон дома, чувствует беспокойство, ощущает себя потерянным и оторванным от жизни. Исследования французских ученых подтвердили *повышенную тревожность и большую склонность к психозам* у пользователей сотовой связи. В психиатрических клиниках появились новые пациенты – они теряют интерес к жизни, если их телефон не работает. У психологов уже появились термины *«мобильная зависимость»* (это, когда человек носит телефон с собой повсюду), *«SMS-зависимость»* (это когда человек отправляет сотни сообщений в день), *«инфомания»* (человек ежеминутно проверяет электронную почту или мобильный).



От мобильной зависимости сложнее отвязаться, чем от компьютерной, потому что мобильный телефон в отличие от компьютера всегда с тобой. Тогда возникают вопросы:

- ✓ **Какой должна быть ПРОФИЛАКТИКА «мобильной зависимости»?**
- ✓ **Существует ли ЗАЩИТА от вредного воздействия сотового телефона?**
- ✓ **Какие ПРАВИЛА нужно соблюдать при пользовании «мобильником»?**

Тренер делит участников на три группы по принципу «пазл»: каждый участник получает фрагмент картинку с нарисованным мобильным телефоном определённой модели (нокиа, самсунг, сони эриксон). Участникам нужно объединиться в группы, собрав определённую картинку.

**«Профилактика. Защита. Мобильный этикет. Правила пользования»
(работа с информационными карточками в малых группах)**

Описание задания. Каждой группе тренер дает лист ватмана, маркеры и карточку с информацией, которую нужно обсудить и проиллюстрировать на листе таким образом, чтобы затем доступно представить и донести эту информацию всем участникам встречи. У каждой группы есть возможность дополнить полученную на карточке информацию своими знаниями и представлениями по теме. Группы работают с информацией в течение 10 минут, а затем в форме интерактивной мини-лекции презентуют свою работу.

Карточка №1. МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЗАЩИТЫ ОТ ВРЕДНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

- Использовать мобильный телефон нужно только в случаях необходимости.
- Не носить мобильный телефон в нагрудных карманах и карманах брюк. Если же вы вынуждены носить с собой в кармане мобильный телефон, то кладите его так, чтобы клавиатура смотрела на тело, а тыльная сторона аппарата, где расположена антенна, – во внешнюю среду.
- Не оставляйте на ночь аппарат в непосредственной близости от себя или же выключайте его, чтобы он не излучал электромагнитных волн. Наиболее эффективная удаленность от телефона – 1 метр. Как показывают расчеты, интенсивность излучения падает в четыре раза с каждыми 10 сантиметрами.
- Лицам с кардиостимуляторами или другими жизненно важными устройствами, перед тем как начать пользоваться мобильным телефоном, необходимо проконсультироваться с врачом о возможности его использования.
- В момент установления соединения мобильный телефон работает на большей мощности, чем во время разговора, поэтому при исходящем звонке подносите трубку к уху не сразу, а через 3-4 секунды после набора номера.
- Во время длительного разговора старайтесь как можно чаще менять «ухо», т.е. сторону головы, у которой находится мобильный телефон.
- При длительном разговоре рекомендуется снимать очки с металлической оправой, т.к. наличие подобной оправы, играющей роль вторичного излучателя, может привести к увеличению мощности излучения.
- При покупке выбирайте мобильный телефон с меньшей мощностью излучения и встроенной антенной.

Карточка №2. МОБИЛЬНЫЙ ЭТИКЕТ, КОТОРОГО НЕОБХОДИМО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА.

- Любой человек вправе использовать или не использовать свой мобильный телефон свободно, не ограничивая при этом личные свободы других людей.
- Необходимо снижать громкость голоса, когда разговариваете.
- Рекомендуется выключать мобильные телефоны во время учебных занятий.
- Необходимо выключать личный мобильный телефон или переводить его в беззвучный режим на спектаклях, киносеансах, концертах, в музеях и выставочных залах, во время церемоний и ритуалов, на деловых встречах и переговорах.
- В общественном транспорте и в общественных местах старайтесь использовать мобильный телефон с наименьшим уровнем громкости звука.
- Необходимо уважать частную жизнь других людей и не использовать чужие мобильные телефоны.
- Не использовать в качестве звонка звуковые фразы, оскорбительные для окружающих (нецензурная лексика, грубые и резкие выражения и звуки).
- Невежливо набирать SMS во время личного разговора с кем-либо.
- Сохраняйте дистанцию как минимум в 3 метра от ближайшего к вам человека во время разговора по мобильному телефону.

Карточка №3. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ СОТОВЫМИ ТЕЛЕФОНАМИ

- Не разговаривать по мобильному телефону более 3-4 минут.
- По возможности пользоваться громкой связью.
- Вместо разговора пользоваться услугами SMS.

- Не разговаривать в транспорте по сотовому телефону. Металлический корпус транспорта действует как «экран», ухудшается радиосвязь. В ответ на это мобильный аппарат увеличивает свою мощность, что приводит к большему облучению абонента. По этой же причине не пользуйтесь сотовыми телефонами в металлических гаражах.
- При проживании в зданиях из железобетонных конструкций разговор по мобильному телефону следует вести около окна, на лоджии или балконе.
- Не пользуйтесь мобильным телефоном во время грозы. Вероятность попадания молнии в работающий телефон в несколько раз выше вероятности попадания в человека.
- Не оставляйте переговорное устройство в ухе, когда в пользовании им нет необходимости.
- При разговоре старайтесь не обхватывать мобильный телефон полностью ладонью руки.

На этапе самопрезентации группитренеру необходимо организовать дискуссию о том, как соотносить использование мобильного телефона с проблемами, возникающими в физическом и психическом здоровье: например, если человек регулярно ночью прячет мобильный телефон под подушку, как это впоследствии может отразиться на его здоровье.

 **Спасибо большое всем за активную работу. Надеюсь, что у кого-то из вас уже изменилось отношение к проблеме зависимости от мобильного телефона? В следующем упражнении у вас будет возможность высказать своё, личное отношение к данной проблеме...**

Упражнение «Шкала мнений»

Описание упражнения. На полу тренинговой комнаты разложены карточки с баллами от 1 до 9. Тренер просит участников высказать своё **отношение к проблеме вредного влияния мобильного телефона на здоровье человека**, заняв позицию у той карточки, где количество баллов соответствует мнению участника. С этой целью тренер зачитывает качественные характеристики каждого уровня шкалы мнений:

1 балл – «Меня абсолютно не убедили все озвученные аргументы. Моё отношение к мобильному телефону не изменилось».

2 балла – «Меня не убедили все озвученные аргумента. Проблема мобильной зависимость слишком преувеличена».

3 балла – «Меня не убедили все озвученные аргументы. Но тут есть над чем подумать».

4 балла – «Соглашусь с тем, что есть вред от мобильного телефона. Но я буду им пользоваться, как и раньше, без ограничения времени».

5 баллов – «Соглашусь с тем, что есть вред от мобильного телефона. Буду им пользоваться и дальше, но с учётом мер профилактики и защиты».

6 баллов – «Соглашусь с тем, что есть вред от мобильного телефона. Постараюсь для себя ограничить время пользования мобильной связью».

7 баллов – «Меня убедили все аргументы. Однозначно пересмотрю своё отношение к мобильному телефону».

8 баллов – «Меня абсолютно убедили все аргументы. Буду использовать мобильный телефон только в экстренном случае, например в поездке»

9 баллов – «Готов навсегда отказаться от мобильного телефона».

После того, как участники встречи определяться со своей позицией, тренер просит каждого аргументировать свой выбор. Таким образом, организуется обсуждение в группе.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (*подведение итогов: переосмысление участниками позиции, высказанной вначале встречи «Мобильный телефон – привычка или потребность?»; итоговая рефлексия: приём «Неоконченное предложение»*)

 **Сегодняшнюю встречу мы начали с вопроса «Мобильный телефон – привычка или потребность?». Посмотрите на этот вопрос ещё раз, вспомните, каким было ваше мнение на начало занятия и, возможно, теперь у кого-либо из вас появится желание изменить свою позицию. Вы можете снять**

свой листок и переклеить его на другое поле...

Если находятся участники, которые изменили своё отношение к мобильному телефону (например, считали, что это потребность, а теперь поняли, что это всего лишь привычка, или наоборот), тренер предлагает им высказать свою точку зрения.



В завершении встречи давайте вспомним всё то, что мы говорили о мерах защиты, профилактики и правилах пользования мобильным телефоном и напишем на нашей рефлексивной стене всего одну фразу

«Для сохранения своего здоровья я уже сегодня могу ...»

А каждый из вас продолжит эту фразу по-своему.

Участники подходят к рефлексивной стене и в произвольном порядке дописывают окончание предложенной фразы, вспоминая всё то, что прозвучало на встрече. Тренер благодарит участников за работу и прощается с группой.

Занятие 4

ГРУППОВОЕ ДАВЛЕНИЕ И УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Разработали: **Парафинюк Дарья**,
волонтер-инструктор равного обучения городского
волонтерского клуба «Вектор-АБГ» г. Бреста
Маринчик Светлана Фёдоровна, педагог-консультант
равного обучения волонтерской группы ГУО
«Пинковичская средняя школа имени Я. Коласа» Пинского района

Цель: повысить уровень знаний о способах отказа; развивать навыки отказа в рискованной ситуации, умение противостоять давлению группы; сформировать представление о модели уверенного поведения в ситуации, связанной с риском для себя и своего здоровья.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (знакомство с группой, создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе: упражнение «Карандаши»; введение в тему: упражнение «Кулак»; озвучивание темы встречи; принятие правил работы в группе)

Встреча начинается с приветствия и упражнения на создание благоприятной атмосферы и доверительных отношений между участниками, что позволит без стеснения и проблем обсуждать вопросы, связанные с трудными ситуациями, требующими отказа.

Упражнение «Карандаши»

Описание упражнения. В центр круга ставится коробка с цветными карандашами (лучше, если они новые и не заточенные). Тренер предлагает всем участникам в кругу по очереди произнести фразу «Меня зовут... (участник называет своё имя), и я возьму карандаш... (называет какого) цвета, потому что... (объясняет выбор своего цвета)». После того, как фраза произнесена, участник подходит к коробке и берёт карандаш названного цвета.

Когда в руке каждого участника оказывается карандаш, тренер предлагает группе объединиться в круг таким образом, чтобы между всеми участниками связующим звеном стали карандаши: их нужно удерживать указательными пальцами. Когда участникам удастся выбрать удобное и устойчивое положение, тренер предлагает группе, удерживая карандаши, выполнить последовательно следующие задания:

- поднять всем руки одновременно, опустить их;
- вытянуть всем руки вперед, вернуться в исходное положение;
- сделать всем шаг вперед, два шага назад;
- присесть, а затем встать.

В завершение упражнения тренер просит всех участников разорвать круг и поаплодировать друг другу.



Прежде, чем вы узнаете тему сегодняшней встречи, мне хотелось бы предложить вам одно необычное задание. Разделитесь, пожалуйста, на пары таким образом, чтобы вместе оказались те из вас, кто уже знаком не первый день и поддерживает тесные дружеские отношения...

Упражнение «Кулак»

Описание упражнения. Тренер не случайно предлагает объединиться в пары тем, кто уже давно знаком и дружит. При выполнении данного упражнения предполагается тактильный контакт, и это не должно вызывать дискомфорт у участников и вынуждать их поддаваться друг другу. Участники садятся в парах – один напротив другого. Один сжимает кулак, а второй пытается разжать ему пальцы. На выполнение задания даётся одна минута. Потом партнеры меняются ролями и ситуация повторяется. Далее следует обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Кто из участников быстрее поддался своему партнёру?
- ✓ Кто из участников дольше сопротивлялся?
- ✓ Какие эмоции испытывали в первом случае, когда держали кулак, и во втором случае, когда пытались разжать кулак своему партнёру?
- ✓ Какие методы использовали для того, чтобы добиться результата? (возможны варианты: силой, просьбой, поглаживаниями и др.)

☺ Для того, чтобы добиться желаемого от других, люди используют разные методы. Но результат всегда будет зависеть от того, готов ли сам человек, на которого давят, выстоять и уверенно сказать НЕТ.

Сегодня мы с вами попытаемся найти ответ на вопрос: почему бывает трудно сказать НЕТ? Какие есть способы отказа и как ими пользоваться? И поговорим о том, какими бывают ситуации, в которых трудно сопротивляться давлению группы.

Тема нашей встречи – «Групповое давление и умение сказать НЕТ».

Для эффективной работы нашей группы предлагаем сформулировать и записать те правила коллективной работы, которые помогут нам провести эту встречу в активной и творческой атмосфере.

Список правил:

- ✓ Правило поднятой руки
- ✓ Правило активной позиции каждого
- ✓ Правило «слушаем – слышим» (уважение и внимательность друг к другу)
- ✓ Правило точности (высказываться кратко и по существу)
- ✓ Правило «Один человек говорит в одну единицу времени!» (одновременно высказывается только один человек)
- ✓ Правило конфиденциальности личной истории
- ✓ Правило «спящего» телефона (телефон в бесшумном режиме)

2. **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** (введение понятия «групповое давление»; актуализация темы: упражнение «Рыба для размышления»; организованная дискуссия: упражнение «Белое и чёрное»; мини-лекция «Техники отказа»; развитие навыков уверенного поведения: упражнения «Да! Нет!»; отработка техники отказа: упражнение «Разбор ситуаций»; работа в группах: упражнение «Рискованное предложение и здоровая альтернатива»; развитие навыков позитивного мышления: упражнение «Зато»).

☺ В жизни каждого человека возникают трудные ситуации, когда необходимо сказать НЕТ. Результат этой ситуации будет зависеть от выбранной нами модели поведения и от того, сумеем ли мы противостоять групповому давлению.

ГРУППОВОЕ ДАВЛЕНИЕ - это процесс влияния установок, норм, ценностей и поведения членов группы на мнения и поведение человека.

Групповое давление может проявляться разными способами: принуждением, требованием, просьбой. У члена группы есть выбор подчиниться или не подчиниться давлению группы. К тому же, подчиняться можно по-разному: от принятия норм группы, до притворства. Процесс группового давления существует там, где есть конфликт между отдельной личностью и мнением окружения. Я предлагаю каждому из вас «поймать рыбу» — вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение.

Упражнение «Рыба для размышления»

Описание упражнения. Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку в виде рыбки с неоконченным предложением. После этого он зачитывает пред-

ложение, завершая его своими словами.

На карточках-рыбках предлагаются следующие предложения:

- Самый большой обман — это...
- Я не доверяю людям, которые...
- Когда меня уговаривают сверстники, я ...
- Меня подкупают, когда...
- Друзья меня хвалят, когда...
- Когда угрожают, мне хочется...
- Когда одноклассники призывают меня «делай как мы», я...
- Друзья манипулируют моим мнением, когда...
- Я не могу отказать, когда ...
- Человек считается шантажистом, если...
- Юноши (девушки) льстят, когда...
- Я чувствую подчеркнутое внимание, когда...

По итогам упражнения тренер предлагает ответить на вопросы:

- ✓ *Какие эмоции вы испытали, прочитав предложение, которое оказалось на вашей карточке?*
- ✓ *Что нового вы открыли для себя в окружающих?*
- ✓ *Пришлось ли вам насильно сочинять продолжение фразы, или для вас эта фраза напомнила привычную ситуацию?*
- ✓ *Вспомните ситуацию, в которой вам пришлось испытать давление со стороны, и вы не смогли противостоять?*



Действительно, каждый из нас хоть бы раз попадал под давление окружающих. Наверное, случалось, что и вы были вынуждены поступать так, как этого хотят другие. Почему возникают такие ситуации? В этом виноваты мы сами и наше неуверенное поведение или те, кто на нас давит? Давайте порассуждаем о том, почему же всё-таки бывает трудно отказать?

Упражнение «Чёрное и белое»

Описание упражнения. Тренер обращает внимание участников на белую (справа) и чёрную (слева) карточки, висящие на стене. Он предлагает участникам послушать утверждение и выбрать определённую позицию. Если участник согласен с утверждением, то он занимает позицию возле белой карточки, а если не согласен с утверждением – становится под чёрной карточкой. После каждого утверждения тренер просит участников высказать своё мнение.

Предлагаются следующие утверждения:

- Я стараюсь никогда не отказывать, потому что боюсь обидеть.
- У тех, кто уверенно и часто говорит НЕТ, не бывает настоящих друзей.
- Считаю, что хороший человек не должен отказывать людям.
- Мне трудно принимать решения – я разрываюсь на части.
- Когда мне приходится говорить «нет», я чувствую себя виноватым.
- Когда я говорю «нет», мне кажется, я поступаю грубо и эгоистично.
- Иногда просто легче со всем согласиться и сделать, что тебя просят.
- Хорошая лесть всегда делает людей более уверенными в себе.
- Одинокий человек не умеет противостоять давлению и говорить НЕТ.
- Групповое давление бывает хорошо спланированным и продуманным.



Вы убедились, что в жизни не бывает ситуаций с категоричными позициями «чёрное» или «белое» – отказ или согласие. В каждом случае отказ или согласие должны быть разумными и обоснованными. Как вы считаете, в каких ситуациях ОТКАЗ – единственно правильный выход?

Участники перечисляют рискованные ситуации, где необходимо уверенно сказать «нет»: предложение закурить или выпить, попробовать ПАВ, пойти на рискованный сексуальный контакт, украсть, совершить физическое или моральное насилие над кем-

нибудь и другие ситуации.

Мини-лекция «Техники отказа»

Название каждой техники написано на отдельном листе. Тренер поясняет технику и вывешивает лист с её названием на стену.

Техника: ПРЯМОЛИНЕЙНОЕ «НЕТ»

Сущность техники. Мы просто говорим НЕТ, уверенно и убедительно, не извиняясь и не оправдываясь. Удобно использовать в тех случаях, когда мы не хотим раскрывать истинную причину отказа. Мы имеем полное право на это.

Примеры высказываний: **«Нет!»**, **«Нет, нет, я не могу это сделать!»**, **«Нет, я предпочитаю этим не заниматься!»**

Техника: РЕФЛЕКСИВНОЕ «НЕТ»

Сущность техники. Мы отражаем содержание и/или чувства собеседника, добавляя в конце свое «нет». Эффективно в том случае, когда мы, даже не смотря на понимание проблемы собеседника, не можем и/или не хотим выполнять его просьбы.

Примеры высказываний: **«Я понимаю, что для тебя это очень важно, но к сожалению, я не могу этого сделать»**

Техника: ОБОСНОВАННОЕ «НЕТ»

Сущность техники. Мы говорим «нет» и кратко раскрываем причину нашего отказа. Эффективно в том случае, когда мы имеем серьезную причину для отказа и готовы искренне раскрыть ее.

Примеры высказываний: **«Я не могу это сделать, так как в ближайшие дни я очень загружен работой»**

Техника: ОТСРОЧЕННОЕ «НЕТ»

Сущность техники. Мы не даем ответ не медленно, а просим собеседника дать время на обдумывание. Эффективно в том случае, если мы не уверены в том, что можем выполнить просьбу и/или не можем решить для себя, хотим мы это сделать или нет.

Примеры высказываний: **«Мне надо подумать. Я скажу тебе позже»**

Техника: КОМПРОМИССНОЕ «НЕТ» ИЛИ «НЕТ» НАПОЛОВИНУ

Сущность техники. Мы говорим, что в принципе могли бы выполнить просьбу, но при тех условиях, которые нам выгодны. Эффективно в том случае, если мы искренне готовы выполнить просьбу, но на других условиях.

Примеры высказываний: **«Я не могу это сделать сегодня, но я бы мог это сделать завтра»**

Техника: ДИПЛОМАТИЧНОЕ «НЕТ» ИЛИ «НЕТ» В МЕЛОЧАХ

Сущность техники. Мы не говорим открыто «нет», а искренне приглашаем к переговорам, выясняя, какую реальную помощь мы могли бы оказать. Эффективно, если мы готовы помочь собеседнику, но его условия не совсем нас устраивают. Мы готовы выполнить просьбу в целом, но отказываем в выполнении некоторых деталей, стараясь найти взаимоприемлемое решение.

Примеры высказываний: **«Могу я тебе помочь как-нибудь по-другому?»**

Техника: «ЗАЕЗЖЕННАЯ ПЛАСТИНКА»

Сущность техники. Мы говорим открыто «нет» и повторяем бесконечно одну и ту же фразу без эмоций и изменения интонации. Эффективно, если мы хотим, чтобы от нас просто отвянулись, чтобы наш оппонент устал нас уговаривать и потерял к нам интерес надолго.

Примеры высказываний: **«Нет, я не буду, я занят. Нет, я не буду, я занят. Нет, я не буду, я занят...» и так далее.**



Чтобы противостоять рискованной ситуации, недостаточно знать технику отказа. Уверенным должно быть ещё и поведение, взгляд, интонация. Давайте потренируемся в уверенном поведении. Следующее упражнение не будет требовать от вас поиска оправдательных слов и аргументов отказа. Вам нужно будет отстоять себя, уверенно произнося всего лишь одно слово: ДА или НЕТ...

Упражнение «Да! – Нет!»

Описание упражнения. Участники делятся на пары и в парах садятся друг напротив друга. По сигналу тренер участники начинают в парах произносить один «Да!», а другой «Нет!». Голос каждого должен звучать уверенно. Участники могут менять интонацию, но голос не должен переходить на крик. При этом каждый участник занимает позу, в которой чувствует себя уверенно. Задача каждого – убедить партнера. На выполнение задания даётся ограниченное время – 3 минуты. Затем тренер говорит: «Стоп, игра!», и диалог завершается.

Далее следует обсуждение, построенное на вопросах:

- ✓ Удалось ли переубедить партнера, не крича при этом и не изменяя позы?
- ✓ Какая была поза, помогла ли она? Как ее воспринимал ваш партнер?
- ✓ Как вы думаете, захочет ли этот человек вновь встретиться с вами?
- ✓ Как, на ваш взгляд, выглядит уверенный человек?
- ✓ В чем проявляется уверенность?
- ✓ Можно ли отказать человеку и при этом сохранить с ним хорошие отношения?



А теперь, оставаясь в тех же парах, давайте попробуем отработать аргументированный отказ, но уже используя технику и поменявшись ролями. Тот, кто в предыдущем упражнении уверенно говорил «нет», теперь будет уговаривать, убеждать и оказывать давление на своего партнера. Каждой паре будет предложена определённая ситуация...

Упражнение «Разбор ситуаций»

Описание упражнения. Каждой паре предлагается ситуация, в которой один участник пары должен отказаться от предложения второго участника, начиная свой аргументированный отказ со слова «Нет...». При этом необходимо использовать как минимум один из приёмов техники отказа. Каждому участнику в паре отводится определённая роль – она прописана в карточке. Парам предлагается по очереди проиграть свою ситуацию, затем остальные участники группы могут ее прокомментировать.

Ситуация №1

Первый участник. У вас есть знакомый, который занимается татуажем и прокалыванием на дому. Вы собираетесь сделать себе тату. Это будет для вас бесплатно, если вы приведёте ещё одного клиента. Ваша задача – убедить своего собеседника сделать тату или прокалывание у вашего знакомого.

Второй участник. Ваш друг вам настойчиво предлагает сделать тату или прокалывание у своего знакомого. Но это не безопасно, поскольку делается в домашних условиях. Ваша задача отказаться от предложений вашего друга.

Ситуация №2

Первая участница. В вашем городе открылся новый молодёжный клуб, и вы с подругой решили сходить туда на дискотеку. Вам удалось познакомиться с интересными ребятами, и они предложили вам выпить какой-нибудь алкогольный напиток. Вы не хотите пить одна, поэтому пытаетесь убедить подругу выпить вместе с вами.

Вторая участница. В вашем городе открылся новый молодёжный клуб, и вы с подругой решили сходить туда на дискотеку. Вам удалось познакомиться с интересными ребятами, и они предложили вам выпить какой-нибудь алкогольный напиток. Ваша подруга с удовольствием поддержала идею и предлагает вам. Ваша задача отказаться от предложения подруги.

Ситуация №3

Первый участник. За контрольную работу по математике у вас 3 балла. Эта оценка испортит вам всю итоговую за четверть. Учитель раздал всем тет-ради с оценками, но не успел их выставить в журнал, а только на листок бумаги, который вложен в учительский ежедневник. Если забрать незаметно этот листок, то учитель вполне вероятно не вспомнит, какие оценки были у большинства учащихся. Вы пытаетесь убедить свою одноклассницу незаметно вытащить листок с оценками из ежедневника, ведь она отличница, и на неё никто не подумает.

Вторая участница. За контрольную работу по математике у вас 10 баллов, а у вашего

друга – 3. Эта оценка испортит ему всю итоговую за четверть. Учитель раздал всем тетради с оценками, но не успел их выставить в журнал, а только на листок бумаги, который вложен в учительский ежедневник. Если забрать незаметно этот листок, то учитель вполне вероятно не вспомнит, какие оценки были у большинства учащихся. Ваш друг просит вас сделать это, ведь вы – отличница, и на вас никто и не подумает. Ваша задача – отказаться.

Ситуация №4

Первая участница. Вы с подругой на дискотеке познакомились с двумя студентами колледжа. Понравились друг другу. У одного из них – своя машина. Ребята предлагают вам после дискотеки прокатиться на машине к одному из них в гости в загородный дом. При этом они обещают вам, что потом развезут вас с подругой по домам. У вас эти ребята вызвали доверие, и вы готовы поехать, но с подругой. Ваша задача уговорить её.

Вторая участница. Вы с подругой на дискотеке познакомились с двумя студентами колледжа. Понравились друг другу. У одного из них – своя машина. Ребята предлагают вам после дискотеки прокатиться на машине к одному из них в гости в загородный дом. При этом они обещают вам, что потом развезут вас с подругой по домам. Ваша подруга согласилась, но не хочет ехать без вас, а потому и вас пытается уговорить. Ваша задача – отказаться.

Ситуация №5

Первый участник. Вы попали в очень сомнительную компанию. В этой компании весело, вас там принимают за своего, но... Там принято экспериментировать с разными курительными смесями. Никто не настаивает, чтобы и вы попробовали, но вас просят спрятать у себя дома пакет с очередной большой партией спайс. Вы не можете этого сделать – у вас один стол и один шкаф на двоих с сестрой (она обнаружит и скажет родителям). Если вы откажете лидеру вашей компании – у вас возникнут проблемы в двойне. У вас не остается выхода, кроме того, как попросить о помощи друга. Ваша задача убедить вашего друга взять пакет на хранение к себе до-мой.

Второй участник. Ваш друг просит вас о помощи – взять домой на некоторое время на хранение пакет, убеждая вас в том, что это для вас безопасно.. Вы очень желаете помочь своему другу. Но ситуация вам кажется сомнительной. Ваша задача отказаться.

Ситуация №6

Первый участник. Вы отдыхаете в загородном молодёжном лагере со своей подругой. Там есть определённые правила: после 23.00 на территории объявляется комендантский час, и хождение участников лагеря по территории, а уж тем более за пределы лагеря, запрещено. Вы знаете, что если эти правила нарушаются, то могут отправить из молодёжного лагеря домой с неприятным сопроводительным письмом в школу. Вас пригласили в гости мальчики из соседнего корпуса, правда, уже после 23.00. Вы решили рискнуть, но не хотите идти одна. Ваша задача – уговорить подругу пойти с вами.

Вторая участница. Вы отдыхаете в загородном молодёжном лагере со своей подругой. Там есть определённые правила: после 23.00 на территории объявляется комендантский час, и хождение участников лагеря по территории, а уж тем более за пределы лагеря, запрещено. Вы знаете, что если эти правила нарушаются, то могут отправить из молодёжного лагеря домой с неприятным сопроводительным письмом в школу. Тем более, что уже подобные случаи в лагере были. Вашу подругу пригласили в гости в соседний корпус после 23.00. Она не хочет идти одна, пытается уговорить вас. Постарайтесь отказаться.

После того, как участники отработают в парах технику отказа, тренер предлагает подвести итоги упражнения через обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Чью роль было сложнее играть – убеждающего или сопротивляющегося?
- ✓ Какие приёмы (способы) отказа использовали в диалоге?
- ✓ Какой из приёмов (способов) в итоге оказался самым результативным?
- ✓ Сталкивались ли вы с подобными ситуациями в жизни?
- ✓ Вспомните одну из последних ситуаций в своей жизни, когда вы не смогли убедительно сказать НЕТ. Почему не удалось?
- ✓ Какой вывод сделали из этого упражнения?

☺ **Ситуации, в которых вы только что отработывали технику отказа, можно с уверенностью назвать рискованными. Как вы думаете, почему?**

Участники высказываются.

☺ **Многие из рискованных предложений могут показаться очень кстати, если наше настроение (грустно) или наше физическое состояние (усталость) требуют каких-либо острых ощущений. В такой ситуации отказаться бывает особенно сложно. Например, вы можете услышать «Не грусти, давай покурим, и всё пройдёт!» или «Ну, что, устал? Пошли, выпьем пива и расслабимся!». Поднимите руки те, кто получал подобные предложения? (участники отвечают) Но даже в таких ситуациях можно с лёгкостью сказать НЕТ, если ты знаешь иные, альтернативные способы избавиться от грусти и усталости...**

РАБОТА В ГРУППАХ

Упражнение «Рискованное предложение и здоровая альтернатива»

Описание упражнения. Тренер делит участников на три группы. Каждой группе даётся одно рискованное предложение. Участникам нужно будет проанализировать данное предложение по трём позициям:

- 1) «Нет!» – сформулировать отказ в различных техниках;
- 2) «А давай лучше...» – написать как минимум 7 альтернативных предложений, которые могут выступить в противовес рискованному;
- 3) «Этого не стоит делать, потому что...» – найти как минимум 7 контраргументов не в пользу данного рискованного предложения.

Группам могут быть предложены следующие ситуации:

Первой группе – «Хочешь расслабиться – выпей алкоголь!»

Второй группе – «Хочешь быть взрослым – начни курить!»

Третьей группе – «Хочешь экстрима – попробуй спайс!»

Через 3 минуты группы меняются своими листами по кругу с помощью приёма «бумеранг» и продолжают рассуждать на тему другой группы, предлагая свои варианты решения проблемы. Таким образом, каждое рискованное предложение будет проанализировано всеми тремя группами. Затем каждая группа рассказывает всем о том, что в итоге наработано по их ситуации.

☺ **Пользуясь приемами отказа, вы можете избежать давления сверстников и самостоятельно контролировать свой образ жизни и своё поведение. А ещё, вам поможет оптимизм и позитивный взгляд на любую неприятную ситуацию...**

Упражнение «Зато...»

Описание упражнения. Тренер предлагает каждому участнику взять карточку с неоконченным предложением. Нужно подумать одну минуту и закончить предложение позитивной установкой. Каждый участник высказывается по кругу. Например, «Меня редко приглашают в шумные компании, зато у меня есть время почитать и посмотреть хороший фильм»

Предлагаются следующие неоконченные предложения:

У меня маленький рост, зато...	Я не умею красиво танцевать, зато...
Я не нравлюсь мальчикам, зато...	У меня мало друзей, зато...
Мне говорят, что я – зануда, зато...	У меня нет чувства юмора, зато...
Я очень застенчивый, зато...	У меня старый мобильник, зато...
Мне не везёт с девчонками, зато...	Я плохо учусь, зато...
Со мной не дружат в классе, зато...	Я слишком молчаливый, зато...
Я слишком полная, зато...	Я иногда слишком много ворчу, зато...

Обсуждение: чьи ответы были наиболее интересными? какие из них вы готовы активно использовать в ситуациях давления на вас? Можно ли таким образом избежать негативных эмоций?

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (подведение итогов с помощью рефлексивных вопросов; релаксационное упражнение «Аплодисменты»)

☺ **На протяжении всей встречи мы с вами рассуждали об умении проти-востоять давлению со стороны. Давайте вспомним, что происходило. Что мы с вами делали?** (участники отвечают) **Чему смогли научиться?** (участники отвечают) **Что было для вас неожиданным?** (участники отвечают) **Что запомнилось больше всего?** (участники отвечают)

Тренер с группой подводят итоги интерактивной встречи.

☺ **Наше время работы подходит к концу. Спасибо всем за активное участие. Давайте каждый мысленно положит на левую руку все то, с чем он пришел к завершению встречи – свой багаж настроения и позитивных эмоций. А на правую руку положим то, что получили на этом занятии – новые знания, умения, опыт. А теперь соединим наше настроение, эмоции, новые знания, умения и опыт вместе (хлопает в ладоши). И подарим друг другу громкие аплодисменты.**

Участники аплодируют друг другу и прощаются.

Производственно-практическое издание

Составители:

Авсиевич Надежда, **Дмитриева** Елена

**ОБУЧЕНИЕ НА РАВНЫХ:
ПРОФИЛАКТИКА РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ
СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ**

Редактор	???
Компьютерная верстка	Н. Матвеева
Корректоры:	Е. Капитанюк, Т. Дебиш

Подписано в печать 09.06.2014. Формат 60×84 ¹/₈.
Бумага мелованная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 17,6. Уч.-изд. л. 16,7.
Тираж _____. Заказ _____.

Издатель и полиграфическое исполнение:
частное производственно-торговое унитарное предприятие
«Издательство «Альтернатива»».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/193 от 19.02.2014.
№ 2/47 от 20.02.2014.
Пр. Машерова, 75/1, к. 312, 224013, Брест.

