

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Муниципального бюджетного
учреждения «Центр профилактического
сопровождения «КОМПАС»
г. Челябинска



М.С. Артемьева

ПРОГРАММА
проведения семинара-тренинга
по профилактике деструктивного влияния неформальных
социокультурных групп в молодежной среде

Челябинск
2017

Экстремизм является одной из наиболее сложных социально-политических проблем современного российского общества, что связано, в первую очередь, с многообразием экстремистских проявлений, неоднородным составом организаций экстремистской направленности, которые оказывают деструктивное, дестабилизирующее влияние на социально-политическую обстановку в стране.

В Стратегии государственной молодёжной политики в Российской Федерации, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 декабря 2006 г. № 1760-р, говорится: «Именно молодые люди должны быть готовы к противостоянию политическим манипуляциям и экстремистским призывам. ...В условиях глобализации и вынужденного притока мигрантов молодёжь призвана выступить проводником идеологии толерантности, развития российской культуры и укрепления межпоколенческих и межнациональных отношений».

Под влиянием социальных, политических, экономических и иных факторов в молодёжной среде, наиболее подверженной деструктивному влиянию, легче формируются радикальные взгляды и убеждения. Таким образом, молодые граждане пополняют ряды экстремистских и террористических организаций, которые активно используют российскую молодёжь в своих политических интересах.

Молодёжная среда в силу своих социальных характеристик и остроты восприятия окружающей обстановки является той частью общества, в которой наиболее быстро происходит накопление и реализация негативного протестного потенциала.

Навязываемая экстремистами система взглядов является привлекательной для молодых людей в силу простоты и однозначности своих постулатов, обещаний возможности незамедлительно, сей же час, увидеть результат своих пусть и агрессивных действий. Необходимость личного участия в сложном и кропотливом процессе экономического, политического и социального развития подменяется примитивными призывами к полному разрушению существующих устоев и замены их утопическими проектами.

Наиболее опасным, с точки зрения вхождения в поле экстремистской активности, является возраст от 14 до 22 лет. На это время приходится наложение двух важнейших психологических и социальных факторов.

В психологическом плане подростковый возраст и юность характеризуются развитием самосознания, обострением чувства справедливости, поиском смысла и ценности жизни. Именно в это время подросток озабочен желанием найти свою группу, поиском собственной идентичности, которая формируется по самой примитивной схеме «мы» -

«они». Также ему присуща неустойчивая психика, легко подверженная внушению и манипулированию. В социальном плане большинство молодых людей в возрасте от 14 до 22 лет оказываются в позиции маргиналов, когда их поведение не определено практически никакими социально-экономическими факторами (семья, собственность, перспективная постоянная работа и др.).

Поиск идентичности, попытки закрепиться в жизни ведут к неуверенности, желанию сформировать круг близких по духу людей, найти ответственного за все беды и неудачи. Таким кругом вполне может стать экстремистская субкультура, неформальное объединение, политическая радикальная организация или тоталитарная секта, дающая им простой и конкретный ответ на вопросы: «Что делать?» и «Кто виноват?».

Основные действия по снижению экстремистских проявлений в молодежной среде должны быть ориентированы на:

1. оптимизацию социальной среды (в целом), в которой находятся молодые россияне, ее улучшение, создание в ней пространств для конструктивного взаимодействия, стимулирования у молодежи положительных эмоций от участия в реализации социальных проектов, от анализа достижимых перспектив, а также от реального опыта решения проблем молодого поколения;
2. создание механизмов эффективного влияния на процесс социализации личности молодого человека, включения его в социокультурное пространство ближайшего сообщества и социума в целом. Итогом такой работы должно стать формирование толерантной, ответственной, успешной личности, ориентированной на ценности гражданственности и патриотизма;
3. разработку системы психокоррекционной работы, нацеленной на профилактику ненормативной агрессии, развитие умений социального взаимодействия, рефлексии, саморегуляции, формирование навыков толерантного поведения, выхода из деструктивных культов, организаций, субкультур.

Центрам профилактического сопровождения «КОМПАС» была разработана программ по профилактике деструктивного влияния неформальных социокультурных групп в молодежной среде. Это эффективная современная технология групповой работы с молодежью, **целью** которой является создание условий для повышения качества жизни и предотвращение деструктивного влияния социума на молодежь.

Конфликты с родителями, способы самовыражения подростков, часто непонятные и даже шокируют взрослых, а также рост количества негативных поступков в этом возрасте в значительной мере спровоцированы тем, что

большинство юношей и девушек еще не владеют способами продуктивного, эффективного общения с взрослыми и сверстниками.

Теоретический и практический материал тренинговых занятий нацелен именно на то, чтобы научить подростков навыкам эффективной коммуникации, что, в свою очередь, должно стать основой предупреждения негативного поведения молодых людей.

Задачи программы:

- создание условий для снижения агрессии, напряженности в среде молодежи;
- создание условий для воспитания успешной, эффективной, толерантной, патриотичной, социально ответственной личности;
- создание условий для повышения жизненных шансов подростков и молодежи, оказавшихся в сложной жизненной ситуации;
- развитие конструктивной социальной активности подростков и молодежи.

Программа представляет собой 5 тематических встреч, продолжительностью по 2 часа каждая. Периодичность встреч 2 раза в неделю. По содержанию каждая встреча посвящена обсуждению определенной темы, которые все вместе составляют логически взаимосвязанную последовательность, направленную на снижение риска попадания в опасные для жизни ситуации. Программа благодаря последовательному движению от темы к теме, нацелена на личностную работу и приобретение жизненно-важных умений и навыков:

- формирование уверенности в себе,
- навыки межличностного взаимодействия,
- навыки поведения в трудной жизненной ситуации, в том числе, поведение в конфликте,
- навыки работы в команде, в том числе, навык принятия групповых решений.

Форма обучения

Семинар-тренинг сочетает в себе элементы семинарского занятия, на котором сообщается, обсуждается информация по проблеме, и интерактивные методы обучения, присущие тренингу, что позволяет более эффективно усваивать новую информацию.

Каждая встреча может реализовываться как отдельный тренинг, направленный на рассмотрение одной определенной темы. Но более глубокая проработка и более эффективные результаты достигаются в комплексе.

1 встреча «Эффективное взаимодействие в конфликте»

2 встреча «Навыки эффективного общения»

3 встреча «Стереотипы, предрассудки, традиции и их влияние»

4 встреча «Мы такие разные. Толерантность»

5 встреча «Устойчивость в жизни»

Возрастная категория: Молодые люди в возрасте от 14 лет до 22 лет, учащиеся в образовательных учреждениях города Челябинска.

1 встреча

ТЕМА «Эффективное взаимодействие в конфликте»

Конфликты являются неотъемлемой частью повседневной жизни, проявляясь во всех сферах социальной активности человека – политической, семейной, межличностной, профессиональной и т.д. Несмотря такую повсеместность конфликтов, зачастую, люди не умеют справляться с ними, что приводит к снижению самооценки, боязни общения, развитию неуверенности в собственных силах, разрушению отношений и неэффективности совместной деятельности. При этом, конфликты в большей мере присущи развивающимся социумам, и имеют ряд положительных функций, например, развитие личности, нахождение новых решений, снятие психического напряжения и т.д.

В подростковом и юном возрасте, когда ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение, умение разрешать конфликты приобретает особое значение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания человека, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права.

Молодой человек стремится доказать взрослым свою самостоятельность, зачастую вступая с ними в конфронтацию; желание быть «своим» в компании также часто приводит к развитию конфликтных ситуаций; переход учебы на второй план делает неизбежными конфликты с учителями и родителями. Все это свидетельствует о том, что знания методов эффективного разрешения конфликтов помогут подросткам обратить все «сложные» особенности их возраста себе во благо.

План встречи

Упражнение	Время
Введение и приветствие	5 мин
Знакомство «Недостатки-достоинства»	10 мин.
Ожидания и опасения от тренинга/программы. Принятие правил группы (на всю программу)	10 мин.
«Дневники – пятерки»	5 мин
Упражнение ассоциации «Мое представление о конфликте»	10 мин
Мозговой штурм «Конфликт - это ...»	10 мин
Упражнение «Плюсы и минусы конфликта»	10 мин
Упражнение «Встреча на узком мостике».	10 мин
Беседа о стратегиях поведения в конфликтных ситуациях	20 мин

«Гляделки» и «Армреслинг»	10 мин
Упражнения «Я-высказывания»	15 мин
Завершение тренинга, рефлексия.	5 мин

Введение

Добрый день/вечер! Приветствую вас на программе по формированию жизненных навыков, которые пригодятся вам в течение всей вашей жизни. Наша программа состоит из 5 тематических встреч связанных между собой единой идеей.

Сегодняшняя наша встреча первая и посвящена она знакомству, выработки неких правил взаимодействия, так же мы сегодня поговорим про конфликты

Знакомство «Недостатки-достоинства».

Цель: знакомство, создание доверительной атмосферы, самопознание, взгляд на свои особенности с необычной стороны.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Участники садятся в круг и, начиная с тренера, называют свое имя и один свой недостаток, объясняя, почему одновременно он может быть еще и достоинством (например, недостаток – лень, достоинство – мало времени тратится на выполнение чего-либо)

Возможные выводы: как во всех недостатках можно найти достоинства, так и конфликтные ситуации могут принести пользу.

«Ожидания от тренинга». Принятие правил группы.

Цель – организация и упорядочивание процесса тренинга, переход от игровой деятельности к рабочей.

Материалы: флип-чарт, маркеры.

Ход упражнения. Участникам предлагается поделиться своими ожиданиями от предстоящего семинара-тренинга, ответить на вопросы: «Что Вы ожидаете от сегодняшнего дня? Что бы Вы хотели получить/узнать на семинаре-тренинге? Что Вам может в этом помешать?», и т.д.

Полученные ожидания/опасения фиксируются на флип-чарте. Ведущий объясняет участникам, что эта процедура необходима для оценки семинара, так как по окончании обучения можно будет проверить, сбылись ли их опасения и ожидания.

После сбора ожиданий, ведущий предлагает участникам сформулировать правила работы в группе, которые помогут организовать и упорядочить рабочий процесс. Ведущий объясняет необходимость правил и

выслушивает поступившие предложения. Если участники не предлагают собственные правила, ведущий выдвигает свои.

Возможные правила:

- 1) Взаимоуважение
- 2) Правило 0:0
- 3) Активность
- 4) Конфиденциальность
- 5) «Вибро» - беззвучный режим телефонного звонка
- 6) Добровольное участие
- 7) Право тренера

Правила записываются ведущим на флип-чарте и в течение всех встреч находятся на всеобщем обозрении.

Разминка «Дневники-пятерки»

Цель: создание непринужденной атмосферы, установки на активность, улучшение группового взаимодействия.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Участники объединяются в пары и создают круг так, что один из пары сидит на стуле, а второй стоит у него за спиной. Один или два участника должны остаться без пары, они встают за пустые стулья и играют роль «пустых дневников». Сидящие – «пятерки» должны перебежать к пустым дневникам, когда видят, что те им подмигивают. «Дневники» должны удержать свои «пятерки». Если «пятерка» успела убежать, новый «пустой дневник» подмигивает «пятеркам». Через несколько минут «дневники» и «пятерки» меняются местами.

Упражнение «Мое представление о конфликте»

Цель: актуализация участников относительно понятия конфликта.

Материалы: листы А4, фломастеры/маркеры.

Ход упражнения. Психолог предлагает на листе А4 нарисовать рисунок на тему «Мое представление о конфликте». После выполнения работы ведущий предлагает по очереди рассказать, что он нарисовал.

Обсуждение:

- Какие ощущения были у вас во время рисования?
- Понравился ли вам рисунок?

Упражнение «Конфликт - это ...»

Цель: выяснение сущности понятия «конфликт».

Материалы: флип-чарт, маркеры.

Ход упражнения. Психолог обращается к участникам групп с вопросом «Что такое конфликт?». Все варианты ответов записываются на ватмане.

Информационное сообщение «Конфликт»

Слово «конфликт» происходит от латинского *conflictus*, в переводе означает столкновение. Имеется в виду столкновение противоположных целей, интересов, позиций. В основе конфликта лежит конфликтная ситуация. Чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент, т.е. чтобы одна из сторон начала действовать. Причины конфликтов бывают самыми разнообразными: неспособность понять другого человека, нетерпимость к мнениям других, эгоизм, склонность к сплетням, расхождение мнений и желаний.

Для уяснения сути конфликта важно выделить его основные признаки:

1. Конфликт всегда возникает на основе противоположно направленных мотивов или суждений. Такие мотивы и суждения являются необходимым условием возникновения конфликта.

2. Конфликт — это всегда противоборство субъектов социального взаимодействия, которое характеризуется нанесением взаимного ущерба (морального, материального, физического, психологического и т. п.).

Упражнение «Плюсы и минусы конфликта»

Цель: демонстрация участникам плюсов и минусов конфликтов.

Материалы: ватман/листы флип-чата, маркеры.

Ход упражнения.

На конфликт, как, наверное, и на любое явление действительности можно посмотреть с разных точек зрения и найти свои плюсы и минусы.

Участники делятся на две группы. Первой команде нужно будет в режиме мозгового штурма записать как можно больше позитивных следствий конфликтных ситуаций, второй команде, соответственно, — описать негативные последствия конфликтов.

Понятие конфликта обычно ассоциируется с негативным опытом. Но как ни странно, этот процесс имеет и положительные стороны

Н.В.Клюева предлагает характеристику конфликта:

Конструктивные стороны конфликта:

- Конфликт вскрывает «слабое звено» в организации, во взаимоотношениях (диагностическая функция конфликта).
- Конфликт дает возможность увидеть скрытые отношения.
- Конфликт дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение.

- Конфликт – это толчок к пересмотру, развитию своих взглядов на привычное.

- Необходимость разрешения конфликта обуславливает развитие организации.

- Конфликт способствует сплочению коллектива при противоборстве с внешним врагом.

Деструктивные стороны конфликта:

- Отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям.

- Нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины. В целом ухудшается социально-психологический климат.

- Ухудшение качества работы. Сложное восстановление деловых отношений.

- Представление о победителях или побежденных как о врагах.

- Временные потери. На одну минуту конфликта приходится 12 минут послеконфликтных переживаний.

Итак, минусы конфликта:

- расход сил, времени и энергии;
- выход негативных эмоций;
- ухудшение психологического климата;
- ухудшение отношений;
- снижение результативности работы;
- падение авторитета при неправильном и несвоевременном разрешении конфликта.

Достоинства конфликта:

- знакомство с истинным лицом человека;
- развитие отношений после разрешения спора;
- объединение единомышленников;
- снятие возникшего напряжения;
- прояснение ситуации;
- повышение ответственности.

Стадии конфликта:

- Возникновение конфликтной ситуации появляется противоречие.
- Осознание ситуации.
- Стадия конфликтного поведения (драка, открытая ругань, неприятие другого – молчание)

- Исход – конструктивный, деструктивный, замораживание.

Таким образом, конфликт может быть функциональным и вести к повышению эффективности организации. Или он может быть дисфункциональным и приводить к снижению личной удовлетворенности, группового сотрудничества и эффективности организации. Роль конфликта в основном зависит от того, насколько эффективно им управляют.

Упражнение «Встреча на узком мостике».

Цель: разобрать стратегий поведения людей в конфликтных ситуациях, оценить преимущества и недостатки каждой стратегии.

Материалы: малярный скотч.

Ход упражнения. Двое участников становятся на проведенной на полу линии друг к другу на расстоянии около 3-х метров. Ведущий объясняет ситуацию: «Представьте себе, что вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за его пределы – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть». Пары участников подбираются случайным образом. Прохождение 2-3х пар. Для каждой пары дается определенная установка поведения «на мосту»:

- 1 пара – договориться, как пройти мост;
- 2 пара – бороться до последнего, не уступать дорогу другому участнику;
- 3 пара – один из участников избегает столкновения, уходит обратно, уступает дорогу другому.

Учащие наблюдают за поведением участников упражнения по следующей схеме:

- Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?
- Было ли решения ситуации эффективным?
- Какие эмоции испытывал каждый из участников ситуации?

Обсуждение упражнения: Проходит поэтапно для каждой пары согласно алгоритму наблюдения решения ситуации.

Как вы думаете можно ли определить данную ситуацию как конфликтную? – почему?

Дополнительные вопросы к алгоритму анализа: Что происходило с участниками пары один? Как они разрешили данную ситуацию? Как вы думаете, как можно назвать данную тактику (стратегию) поведения в конфликтной ситуации? (И так для каждой пары)

Мы видим, что в одной и той же ситуации происходит выбор различных стратегий поведения. Как вы думаете, можно было бы данную ситуацию решить по-другому?

Мы определили, что каждый человек действует в конфликтной ситуации по-разному, в психологии это определяется как стратегии поведения в конфликте. Предлагаю Вам рассмотреть стратегии поведения в конфликте.



Соревнование: наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твое достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твое благополучие, здоровье. Постоянная приверженность данной тактике может обеспечить тебе репутацию скандалиста и неприятного человека.

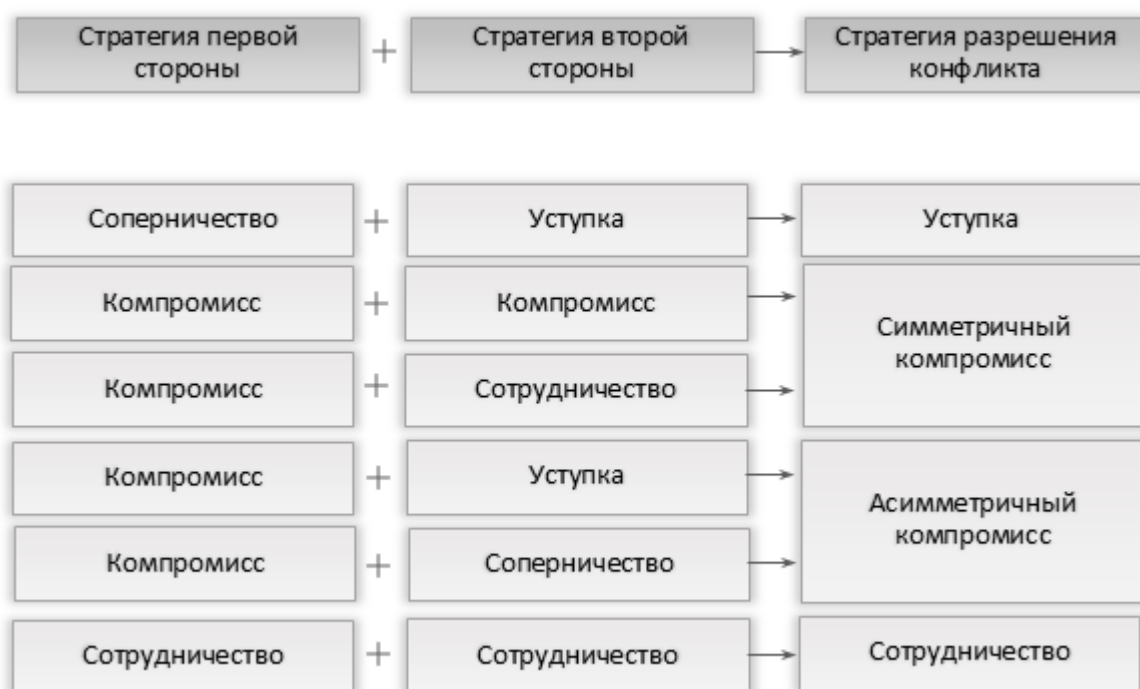
Приспособление: означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого. Ты можешь возразить: с какой стати я должен уступать? Но в ряде случаев такой вариант поведения наиболее правильный. Например, твоя мама терпеть не может рок-музыку и считает ее кошмарной. Стоит ли пытаться переубедить ее и конфликтовать? Зачем заставлять нервничать дорогого, любящего тебя человека? Попробуй уступить, включая музыку тогда, когда мамы нет дома.

Компромисс: компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок. Так, ты договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером на час позже при условии, что заранее готовишь домашнее задание, прибираешься в комнате и т.д. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. Ведь нарушение договоренности — само по себе повод для возникновения конфликта, договориться в котором будет уже значительно сложнее, потому что потеряно доверие.

Избегание: для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей

Ты делаешь вид, что никаких разногласий не существует, все замечательно. Такая тактика требует порой недюжинной выдержки. Однако ею (тактикой) можно воспользоваться в том случае, если предмет спора не имеет для тебя особого значения (вряд ли стоит доводить дело до конфликта, если твой друг утверждает, что Стивен Сигал — актер всех времен и народов, а тебе он не так уж и нравится). Но постоянно использовать эту тактику избегания не стоит. Во-первых, это немалая нагрузка для психоэмоционального состояния: попытка загонять эмоции внутрь может негативно отразиться на здоровье. Во-вторых, если делать вид, что все прекрасно, то конфликтная ситуация сохраняется на неопределенный срок.

Сотрудничество: когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон. Ты рассматриваешь своего соперника как помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься встать на точку зрения другого, понять, как и почему он не согласен с тобой, извлечь максимальную пользу из его возражений.



Упражнение «Гляделки»

Цель: настроить участников на рабочий лад, переключить внимание на «здесь и сейчас», а так же разделить группу по парам.

Материалы: не требуются.

Инструкция: встаньте в круг, посмотрите внимательно друг на друга и опустите глаза вниз. После сигнала (хлопок) все должны поднять голову и

указать пальцем на одного из присутствующих. Если выбор совпадает, пара отходит в сторону. Вся группа, таким образом, разбивается на пары.

Образовавшиеся пары выполняют упражнение «Армрестлинг»

Упражнение «Конфликт или взаимодействие? (Армрестлинг)»

Цель упражнения: продемонстрировать, что часто люди относятся к жизненным ситуациям как к соревнованиям, в которых есть победители и проигравшие.

Материалы: не требуются.

Инструкция: Участники рассаживаются парами за столами лицом друг к другу (как в армрестлинге). «Ваша задача – за 30 секунд «уложить» руку партнера как можно больше раз. Как только его рука коснется стола, возвращайтесь в исходное положение и начинайте снова. Выигрывает та пара, которая наберет наибольшее количество очков (1 касание – 1 очко)».

Как вы думаете, почему некоторые пары соревновались, а некоторые действовали вместе? Часто и в реальной жизни мы рассматриваем некоторые ситуации как состязание – с победителем и проигравшим, в то время как сообща можно достичь больших результатов. Вспомните такие ситуации. Как люди договариваются, кто будет решать, а кто – подчиняться решениям?

Возможные выводы:

- часто стремление одержать верх оказывается сильнее голоса разума, но это не всегда приносит ожидаемый результат;
- общение и выработка общей стратегии поведения зачастую позволяет избежать возникновения конфликта.

Упражнение «Я – высказывание»

Цель: определение понятия я-высказывание, обсуждение его эффективности и возможности применения, отработка навыков я-высказывания, улучшение группового взаимодействия.

Материалы: карточки с заданной ситуацией.

Ход упражнения.

Формула «Я-высказывания»

- 1) событие – действие собеседника
- 2) мое к нему (действию) отношение, мои чувства по поводу этого события
- 3) причина возникновения чувств
- 4) предложение по изменению ситуации

Когда ты... Я чувствую..., потому что..., мне бы хотелось договориться о...

Участники делятся на группы по 3-5 человек. Каждая группа получает карточку с заданной ситуацией и ответом на нее в форме ты-высказывания, которое необходимо перефразировать, чтобы получилось я-высказывание. После выполнения группы демонстрируют свои я-высказывания.

Обсуждение: легко ли было выполнить задание; что было сложнее всего; насколько изменилось восприятие ответа после его трансформации? Как данный навык поможет в разрешении/предотвращении конфликтов?

Возможные выводы: обвинения провоцируют в человеке агрессию и желание защищаться; спокойные интонации и откровенные разъяснения своих чувств помогают достичь взаимопонимания.

Упражнения на отработку я-высказываний.

1. Друг не возвращает вам взятый диск с вашим любимым фильмом.

Реакция в форме «ты-высказывания»:

- Твоя наглость не знает границ! Отдай мне диск, иначе я порву твою книжку, которую ты мне давал!

Реакция в форме «я-высказывания»:

Мне _____, когда ты _____, потому что _____.

Мне бы хотелось _____

2. Ваш друг обидно пошутил над вами.

Реакция в форме «ты-высказывания»:

- Кто бы говорил! Посмотри на себя, ты-то чем лучше?!

Реакция в форме «я-высказывания»:

Мне _____, когда ты _____, потому что _____.

Мне бы хотелось _____

3. Вы получили двойку и оправдываетесь перед родителями.

Реакция в форме «ты-высказывания»:

- Я получил двойку, но я не мог сосредоточиться на заданиях, потому что все шумели в классе и перешептывались, и вообще они все уроды!

Реакция в форме «я-высказывания»:

Мне _____, когда ты _____, потому что _____.

Мне бы хотелось _____

4. Вы были заняты подготовкой к важной контрольной, но родители не знали об этом и ругаются из-за того, что вы не помыли посуду .

Реакция в форме «ты-высказывания»:

- Все время ты ругаешься, бесит уже! Между прочим, я готовился к контрольной? Надо получить двойку, лишь бы посуда чистая была?

Реакция в форме «я-высказывания»:

Мне _____, когда ты _____, потому
что _____ . Мне бы хотелось

5. Вам наступили на ногу в автобусе.

Реакция в форме «ты-высказывания»:

- Эй, смотри, куда прешь! Не видишь, что ли, что тут люди стоят!

Реакция в форме «я-высказывания»:

Мне _____, когда ты _____, потому
что _____ . Мне бы хотелось

6. На физкультуре одноклассник случайно толкнул вас во время выполнения упражнения

Реакция в форме «ты-высказывания»:

- Хватит толкаться, идиот, по сторонам смотри!

Реакция в форме «я-высказывания»:

Мне _____, когда ты _____, потому
что _____ . Мне бы хотелось

Завершение тренинга

Рефлексия.

Что понравилось? Что было новым? Будете ли вы применять полученные знания в собственной жизни? Как связано умение решать конфликтные ситуации и профилактика деструктивного влияния социума на молодежь?

2 встреча

ТЕМА «Навыки эффективного общения»

Общение одна из универсальных форм активности личности (наряду с познанием, трудом, игрой), проявляющаяся в установлении и развитии контактов между людьми, в формировании межличностных отношений и порождаемая потребностями в совместной деятельности.

Общение — связи между людьми, в ходе которой возникает психологический контакт, проявляющийся в обмене информацией, взаимовлиянии, взаимопереживании, взаимопонимании. Общение – это неотъемлемая часть нашей жизни. Мы общаемся постоянно, даже когда молчим (через наши жесты, движения, мимику).

Общение играет огромную роль в жизни общества. Без него немислимы процесс воспитания, формирования, развития личности, межличностные контакты, а также управление, обслуживание, научная работа и иная деятельность во всех сферах, где необходимы передача, усвоение информации и обмен ею.

Общение играет важную роль в овладении человеком культурными и общечеловеческими ценностями, общественным опытом. В процессе общения, этой специфической формы взаимодействия человека с другими людьми, осуществляется обоюдный обмен представлениями, идеями, интересами, настроениями, установками и т.п.

Отношения (общение) с товарищами находятся в центре жизни подростка, во многом определяя все остальные стороны его поведения и деятельности. Выявлено, что общение с ровесниками положительно влияет на психологическую и социальную адаптацию. Многочисленные исследования показали, что социальная поддержка напрямую связана с благополучием человека в жизни и служит своего рода буфером, смягчающим последствия стрессов. Есть все основания полагать, что отношения со сверстниками в юношеские годы часто становятся причиной сильных душевных переживаний.

Для подростка важно не просто быть вместе со сверстниками, но и, главное, занимать среди них удовлетворяющее его положение. Для некоторых это стремление может выражаться в желании занять в группе позицию лидера, для других - быть признанным, любимым товарищем, для третьих - непререкаемым авторитетом в каком-то деле, но в любом случае оно является ведущим мотивом поведения подростков. Как показывают исследования, именно неумение, невозможность добиться такого положения чаще всего является причиной недисциплинированности и даже правонарушений подростков. Это сопровождается и повышенной конформностью подростков по отношению к подростковым компаниям

Повышение значимости общения в современном мире требует умения общаться. Общение со своими сверстниками – ведущий вид деятельности в юном и подростковом возрасте из этого следует, что коммуникативные умения служат базисом для межличностных отношений. Значит, общение нужно учить, общению нужно учиться.

План встречи

Упражнение	Время
Приветствие. Упражнение «Пожелания друг другу»	5 мин
Упражнение «Интервью»	10 мин
Беседа «Общение его виды и функции»	20 мин
Упражнение «Строй»	5 мин
Упражнение «Геометрия»	15 мин
Дискуссия «Доверие»	15 мин
Упражнение «Семеро козлят»	10 мин
Упражнение «Компот»	5 мин
Упражнение «Аборигены и инопланетяне»	10 мин
Упражнение «Список качеств, важных для эффективного общения»	10 мин
Упражнение «Воздушный шар»	10 мин
Завершение тренинга, рефлексия.	5 мин

Приветствие

В последнее время люди все больше осознают, что многие проблемы связаны с неумением общаться. На сегодняшний день, все больше людей чувствуют себя одинокими, особенно в крупных городах. Сегодня мы с вами разберемся с понятием общения, и потренируем навыки эффективного и безопасного общения.

Упражнение «Пожелания друг другу»

Цель: создание настроения на предстоящую работу, снятие барьеров общения.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. «Давайте начнем занятие с того, что выскажем, друг другу пожелания на сегодняшний день и сделаем это так. Сначала выберем добровольца, затем он подойдет к любому участнику, поздоровается с ним и выскажет доброе пожелание. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Тот, к кому подошел участник, в свою очередь подойдет к следующему; и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит приятное пожелание на день».

Примечание. Участники могут бросать друг другу мяч после высказывания пожелания.

Упражнение «Интервью»

Цель: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Каждому участнику вручается карточка с написанным на ней названием животного. Карточки должны быть парными. Участники с помощью мимики и жестов изображают свое животное, объединяясь в пары. После того как такие пары будут образованы, они расходятся по комнате, и в течение 5 мин два человека, составившие пару, проводят взаимное интервью. По окончании каждый представляет своего интервьюируемого. Главная задача – подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. Участники имеют право задавать любые вопросы.

Беседа «Общение его виды и функции»

Цель: информирование участников по теме «Общение и его функции»

Материалы: не требуются.

Общение встречается в любой сфере деятельности, где работает больше двух людей. Русский мыслитель Петр Чаадаев остроумно заметил: «Лишенные общения с другими созданиями, мы щипали бы траву, а не размышляли бы о своей природе». И он был прав, поскольку естественным способом существования человека является его связь с другими людьми, а сам человек становится человеком в общении.

Общение — связи между людьми, в ходе которой возникает психологический контакт, проявляющийся в обмене информацией, взаимовлиянии, взаимопереживании, взаимопонимании.

Общение - необходимое условие нормального развития человека как члена общества и как личности, условие его духовного и физического здоровья.

Общение – это одна из первичных потребностей человека.

1. Без общения невозможна совместная деятельность.
2. Через общение человек удовлетворяет важную потребность – потребность в познании (получение новой информации).
3. Общение возникает из-за потребности в эмоциональном благополучии (поддержке, безопасности и т.д.)

4. Благодаря общению удовлетворяется потребность в эстетическом наслаждении, красоте (опосредованно, т.е через картины, музыку и пр.).

В общении выделяют:

1. *Содержание* – это информация – вербальная и невербальная, - которая передается при общении,
2. *Цель* – это то, ради чего человек прибегает к общению,
3. *Средства* – это способы кодирования, передачи, переработки, расшифровки информации при общении.

В общении выделяют три взаимосвязанных стороны: коммуникативная сторона общения состоит в обмене информацией между людьми; интерактивная сторона — в организации взаимодействия между людьми: например, нужно согласовать действия, распределить функции или повлиять на настроение, поведение, убеждения собеседника; перцептивная сторона общения — процессе восприятия друг друга партнерами, по общению и установление на этой основе взаимопонимания.

В зависимости от содержания выделяют следующие виды общения:

1. обмен предметами и продуктами деятельности,
2. обмен знаниями,
3. обмен психическими или физиологическими состояниями (радость, грусть),
4. обмен интересами, потребностями,
5. обмен действиями, операциями, умениями, навыками.

Как мы обычно общаемся? При помощи слов – устно или письменно, при помощи жестов, мимики. Мы даже можем передавать информацию, просто глядя друг другу в глаза. В целом все эти виды общения делятся на две группы – вербальное (речевое) и невербальное.

Вербальное общение – это только сами слова и их прямые или переносные значения. *Вербальное общение* присуще только человеку и в качестве обязательного условия предполагает усвоение языка. По своим коммуникативным возможностям оно гораздо богаче всех видов и форм невербального общения, хотя в жизни не может полностью его заменить.

Невербальное общение – это неречевая форма общения, включающая в себя жесты, мимику, позы, визуальный контакт, тембр голоса, прикосновения и передающая образное и эмоциональное содержание. Невербальное общение — вид общения без использования слов.

Наблюдения показали, что в процессах общения 60%-95% информации передается с помощью невербального общения.

Общение – это неотъемлемая часть нашей жизни. Мы общаемся постоянно, даже когда молчим (через наши жесты, движения, мимику).

По средствам общение может быть *непосредственным* и *опосредствованным*, *прямым* и *косвенным*. *Непосредственное общение* осуществляется с помощью естественных органов, данные живому существу природой: руки, голова, туловище, голосовые связки и т.п. *Опосредствованное общение* связано с использованием специальных средств и орудий для организации общения и обмена информацией. Это или природные предметы (палка, след на земле и т.д.), или культурные (знаковые системы, записи символов на различных носителях, печать, радио, телевидение и т.п.).

Прямое общение предполагает личные контакты и непосредственное восприятие друг другом общающихся людей в самом акте общения, их общение в тех случаях, когда они видят и непосредственно реагируют на действия друг друга. *Косвенное общение* осуществляется через посредников, которыми могут выступать другие люди.

Стратегии общения:

- 1) открытое - закрытое общение;
- 2) монологическое - диалогическое;
- 3) ролевое (исходя из социальной роли) - личностное (общение «по душам»).

Открытое общение – желание и умение выразить полно свою точку зрения и готовность учесть позиции других. Закрытое общение - нежелание либо неумение выразить понятно свою точку зрения, свое отношение, имеющуюся информацию.

Таким образом, общение – сложный процесс выступающий, как: взаимодействие людей; вид самостоятельной человеческой деятельности; атрибут других видов человеческой деятельности; информационный процесс; отношение людей друг к другу; взаимовлияние людей; взаимное переживание; взаимное понимание. Функции общения:

- контактная;
- информационная;
- побудительная – стимуляция активности партнера для выполнения определенных функций;
- координационная – согласование действий при организации совместной деятельности;
- понимание – адекватное взаимное восприятие и понимание смысла сообщений, а также намерений установок переживаний психических состояний и прочее;

- **эмотивная** – возбуждение в партнере необходимых эмоциональных переживаний, а также изменение с его помощью своих переживаний и состояний;
- **установление отношений** – осознание и фиксация своего места в системе ролевых, статусных, деловых и других связей с социумом;
- **управление** – изменение состояния, моделей поведения партнера, в том числе его намерений, установок, мнений решений, представлений, потребностей.

Эффективное общение – это не просто передача информации. Для того чтобы общение было эффективным, важно не только уметь говорить, но еще уметь слушать, слышать и понимать, о чем говорит собеседник. К сожалению, наверняка никто нас не учил искусству общения. Да, несомненно, нам объясняли, как следует писать и читать, однако не учили тому, как необходимо слушать и говорить. Эти способности каждый развивает в себе самостоятельно, учась у людей, которые нас окружают (прежде всего, родителей). Вполне возможно, что вы переняли в детстве манеру общения ваших родителей, но не всегда эта манера или форма общения может быть эффективной.

Упражнение «Строй».

Цель: Разминка, групповое взаимодействие, сплочение группы.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного... А теперь – по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.)

Упражнение «Геометрия»

Цель: наглядно продемонстрировать участникам влияние барьеров и фильтров восприятия на эффективность общения.

Материалы: рисунки из геометрических фигур, планшетка, листы бумаги и ручки/карандаши по количеству участников.

Ход упражнения.

1 этап. Выбирается доброволец из группы. Ему ведущий дает рисунок из геометрических фигур и дается инструкция «Рисунок показывать нельзя. Необходимо с помощью только слов объяснить, что изображено». Группа должна внимательно слушать и пытаться нарисовать то, что говорит доброволец. Добровольца нельзя переспрашивать и задавать дополнительные

вопросы, каждый работает индивидуально. До завершения работы рисунки никому не показывать.

По окончании работы ведущий просит показать участников показать, что у кого получилось и сравнить с оригиналом. Далее обсуждение: что мешало/помогало выполнить задание? Было ли достаточно только вербального общения для выполнения задания? Что могло бы помочь?

2 этап. Выбирается другой доброволец. Ведущий ему дает другой рисунок из геометрических фигур и следующей инструкцией «Рисунок показывать группе нельзя. Необходимо объяснить участникам то, что изображено на рисунке только невербально (то есть без слов, жестами мимикой и т.д.)» Группа должна попытаться нарисовать то, что нарисовано на по объяснениям добровольца. Добровольца можно переспрашивать и задавать дополнительные вопросы. На вопросы доброволец может отвечать только невербально. Каждый работает индивидуально. До завершения работы рисунки никому не показывать.

По окончании работы ведущий просит показать участников показать, что у кого получилось и сравнить с оригиналом. Далее обсуждение: что мешало/помогало выполнить задание? Было ли легче/труднее выполнить задание? Было ли достаточно только невербального общения для выполнения задания? Что могло бы помочь?

3 этап. Выбирается 3 доброволец. Ведущий ему дает другой рисунок из геометрических фигур и следующей инструкцией «Объясни участникам, что изображено на рисунке. Показывать нельзя рисунок группе». Задача участников нарисовать то, о чем говорит доброволец. Можно задавать вопросы и переспрашивать. Каждый работает индивидуально. До завершения работы рисунки никому не показывать.

По окончании работы ведущий просит показать участников показать, что у кого получилось и сравнить с оригиналом. Далее обсуждение: что мешало/помогало выполнить задание? Было ли легче/труднее выполнить задание?

Дискуссия «Доверие»

Цель: обсудить понятие «доверие».

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Ведущий задает группе вопрос: «Что такое доверие?» Каждый участник называет первую ассоциацию, которая приходит при слове доверие. В конце резюмируется что доверие – это... (все перечисленные ассоциации).

Далее группа делится на мини-группы и в технике мозгового штурма формулируют те качества, которыми должен обладать человек, которому можно доверять, у которого можно попросить совета.

В общем кругу оглашаются списки, которые получились у мини-групп. Проводится живое обсуждение «Кому же можно доверять? И что такое доверие?»

Вывод «Если слишком много доверять, можно оказаться обманутым, но недостаточное доверие, может обрекать на одиночество и разочарование»

Упражнение «Семеро козлят»

восприятия и возникать несоответствия между вербальными и невербальными проявлениями.

Материалы: карточки с названиями ролей.

Ход упражнения.

Несколько участников отбираются на роль «козлят». Им придется принимать решение о том «кого пустить в дом», кто «мама», а кто «волк».

Остальные участники получают роли «Мама-коза» и ли «Злой волк». Роли участники скрывают друг от друга и от козлят в том числе. Задача участников убедить «козлят» пустить их в дом, используя любые ненасильственные методы.

«Козлята» принимают решения пускать или нет после каждого выступления. В итоге образуется группа тех кого пустили и группа тех кого не пустили.

Обсуждение: «Козлята» объясняют, почему поверили или не поверили каждому участнику. После чего раскрываются роли.

Тренер резюмирует обсуждение, объясняя, что могут происходить ошибки восприятия и возникать несоответствия между вербальными и невербальными проявлениями.

Упражнение «Компот»

Цель: обеспечить эмоциональную разгрузку, позитивные эмоции.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Каждому игроку присваивается название фрукта (яблоко, груша, апельсин). Один человек встает. Его стул убирается из круга. Когда вставший говорит «яблоко», пересаживаются только яблоки, когда «груша» – только груши, когда «апельсин» - апельсины, когда «компот» - пересаживаются все. Тот, кому не достается стула, становится ведущим.

Упражнение «Аборигены и инопланетяне»

Цель: развитие у участников умения с помощью вербальных и невербальных средств общения вступления в контакт. Наглядно продемонстрировать как незнания языка, культуры и т.п. могут влиять на восприятие.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Группа делится пополам. Первая подгруппа выходит за двери, вторая рассаживается на стульях полукругом. Это аборигены. Вышедшие за двери, – инопланетяне, которым надо вступить в контакт с аборигенами и узнать, как можно больше об их планете. Аборигены плохо знают язык и могут отвечать только односложно. Инопланетяне строят свои вопросы так, чтобы получить как можно больше информации об особенностях общения аборигенов.

Когда инопланетяне выйдут за дверь. Инструкция для аборигенов: «Кивок головой, обозначает «нет». Слово «нет» обозначает «да». Слова «да» в речи – «нет». Если в вопросе содержится слово «любовь», «любить», то аборигены выбрасывают вперед руку, показывая «класс».

Входят инопланетяне, садятся напротив. Время на вопросы-ответы 10 – минут. Когда время истекло, инопланетяне рассказывают, о чем они узнали от аборигенов и об особенностях их общения.

По окончании игры сесть в общий круг через одного и отрефлексировать.

Вывод – могут возникать ошибки восприятия из-за не знания культуры, языка и т.д. Может проявляться нетерпение и делаться выводы о культуре, человеке, народе основываясь на ошибках восприятия.

Упражнение «Список качеств, важных для общения»

Цель: определить необходимые качества для эффективного общения.

Материалы: листы флип-чата, маркеры, листы формата А4, ручки.

Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей.

Ход упражнения. На первом этапе группа делится на мини-группы и в технике мозгового штурма составляется списки качеств, важных для общения. Чем больше качеств включают в эти списки, тем интереснее будет работать на втором этапе.

На втором этапе проводится дискуссия, основная цель которой – выработать общий список качеств, важных для общения. При этом любой может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда эти качества помогали преодолеть то

или иное препятствие, улучшить отношения с окружающими. Названные качества включаются в общий список большинством голосов, который оформляется на доске (табло) или большом листе бумаги.

На третьем этапе каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. Он может иметь следующий вид:

Список качеств, важных для общения:

- Умение слушать;
- Тактичность;
- Умение убеждать;
- Интуиция;
- Наблюдательность;
- Душевность;
- Энергичность;
- Открытость.

Затем каждый из участников по 10-бальной шкале оценивает наличие у себя, перечисленных качеств.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: научить эффективному взаимодействию, коллективному принятию решений.

Материалы: карточки с перечнем предметов.

Ход упражнения.

Перед началом игры ведущий просит всех участников сесть в большой круг и обращается к ним со следующими словами: «Представьте себе, что вы экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществляли аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно, и вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими. Вы летите над океаном и до ближайшего участка земли 500-550 км.

Но произошло непредвиденное: в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ. Шар начал снижаться. Вы сразу же выбросили за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай в гондole воздушного шара. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось. Через 5 мин. шар стал падать с прежней, очень большой, скоростью.

Весь экипаж собрался в центре, гондолы для того, чтобы обсудить создавшееся положение. Нужно принимать решение, что и в какой

последовательности выбрасывать за борт. Вот перечень предметов, которые остались в гондоле:

1. Канат - 50 м.
2. Аптечка с медикаментами - 5 кг.
3. Компас гидравлический - 6 кг.
4. Консервы мясные и рыбные - 20 кг.
5. Секстант (прибор для определения местонахождения по звездам) - 5 кг.
6. Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов - 25 кг.
7. Конфеты разные - 20 кг.
8. Спальные мешки (по одному на каждого члена экипажа).
9. Ракетница с комплектом сигнальных ракет - 8 кг.
10. Палатка 10-местная - 20 кг.
11. Баллон с кислородом - 50 кг,
12. Комплект географических карт - 25 кг.
13. Канистра с питьевой водой - 20 л.
14. Транзисторный приемник - 3 кг.
15. Лодка резиновая надувная - 25 кг.

Задача: принять коллективное решение, что и в какой последовательности вы должны выбросить.

Правила:

1. Нельзя принимать решение путем голосования.
2. Нельзя высчитывать проценты: кто «за» и кто «против».
3. Нельзя «давить» на партнера («я сказал!»).
4. Желательно с помощью переговоров добиться консенсуса, в случае конфликта - компромисс.
5. Высказывать свое мнение может любой член экипажа.
6. Количество высказываний одного человека не ограничивается.
7. Решение считается принятым только тогда, когда все члены экипажа с ним согласились.
8. Если хоть один член экипажа возражает против принятия данного решения, оно не принимается и группа должна искать иной выход.
9. Решения должны быть приняты в отношении всего перечня предметов и вещей.
10. При определении значимости предметов и вещей, т. е. очередности, с какой вы их будете выкидывать, нужно иметь в виду, что выбрасывается все, а не часть (например, все конфеты, а не половина).

Время, которое есть в распоряжении экипажа, неизвестно. Сколько еще будет продолжаться падение? Во многом это зависит от того, как быстро участники игры примут решение.

Примечание: если играющим не удастся договориться - они «погибнут». После окончания игры подводятся итоги.

Обсуждение: что получилось, что нет? Помогают ли навыки эффективного общения договориться? Помогали ли навыки разрешения и взаимодействия в конфликте решить поставленную задачу?

Завершение

Что понравилось? Что было новым? Как связан наш разговор об эффективном общении и умение противостоять деструктивному/негативному влиянию на молодых людей? Будете ли вы применять полученные знания в собственной жизни?

3 встреча

ТЕМА: «Стереотипы, предрассудки, традиции и их влияние»

«Отказ от предрассудков – первое условие для познания истины».

А. Бебель.

Представления людей о мире всегда относительно, разнообразны и зависят от того, в какой культуре человек родился и воспитывался. Чтобы понять, почему представитель другой культуры ведет себя именно так в определенном социокультурном контексте, следует разобраться, как он воспринимает этот мир, увидеть ситуацию его глазами, представить себе, как работает его восприятие.

Человек — существо социальное. Всю жизнь его окружают другие люди. Поэтому, совершая тот или иной поступок, мы, так или иначе, оглядываемся на общество, надеясь на их поддержку и опасаясь их осуждения.

В процессе интерпретации поведения носителя чужой культуры многое объясняется стереотипными представлениями каждой из сторон.

Стереотипы, как и любой шаблон поведения или мышления, чаще всего нейтральны. А в некоторых случаях — незаменимы. Например, правила поведения в общественных местах или даже Уголовный кодекс, который, как сказал классик, нужно чтить.

Стереотипы складываются годами — как устоявшаяся реакция или типовое суждение. Ни один человек не в состоянии проанализировать каждую ситуацию, осознанно прожить каждую минуту. Поэтому и возникли шаблонные реакции и суждения — чтобы экономить наше время и силы. Не надо лишний раз думать: как быть? Поступай определенным образом, и все будет хорошо.

Представления о типичных чертах других людей зависят от форм и разнообразия контактов с ними. При этом результатом контактов являются не только стереотипы, но и предрассудки.

Предрассудок — мнение, предшествующее рассудку, усвоенное не критически, без размышления. Это иррациональные компоненты общественного и индивидуального сознания — суеверия и предубеждения.

Иногда вместо того, чтобы подумать и разобраться в ситуации или человеке, мы охотно пускаем в ход предрассудки и стереотипы. И тогда их действие становится разрушительным.

План встречи

Упражнение	Время
Приветствие. Упражнение «Пальчики Мэри»	10 мин
Упражнение «Портрет»	15 мин
Беседа «Предрассудки, стереотипы, предубеждения. Причины их возникновения»	20 мин
Упражнение «Собери молекулу»	5 мин
Мозговой штурм «Личные разрушители»	15 мин
Упражнение «Моя любимая традиция»	5 мин
Беседа - дискуссия «Влияние традиций»	20 мин
Упражнение «Зоопарк»	5 мин
Упражнение «Свадьба на острове Ява» / «Письмо»	15 мин
Завершение тренинга, рефлексия.	10 мин

Введение

Добрый день! Я рада вас видеть на нашей 3 встречи, посвященной теме «традиции, стереотипы и предрассудки. Их влияние на молодежь»

Каждый человек воспринимает мир через призму своего воспитания, традиций своего народа, семьи, через свою личность. Сегодня мы разберемся как наши представления, стереотипы, традиции влияют на отношение к окружающему миру, к людям и событиям.

Упражнение «Пальчики Мэри»

Цель: Упражнение позволяет сосредоточить внимание и запускает работу обоих полушарий мозга.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Все участники стоят в кругу. По команде ведущего «раз» каждый участник поднимает вверх указательный палец правой руки. По команде «два» каждый участники накрывает ладонью левой руки указательный палец соседа слева. На счет «три» участники должны успеть одновременно убрать свой палец и поймать палец соседа.

Через некоторое время все тоже самое проделываем начиная с левой руки.

Упражнение «Портрет»

Цель: Демонстрация как предубеждения, стереотипы и предрассудки влияют на восприятия людей.

Материалы: фотография человека и карточки с краткой информацией о нем.

Ход упражнения. Тренер делит группу на 2-3 подгруппы и разводит в разные части помещения. Каждой подгруппе тренер дает фотографию человека и карточку с краткой информацией о нем. Тренер просит группы найти в чертах человека что-то подтверждающее информацию на карточках. Группы работают автономно и фотографии показывать друг другу нельзя.

Карточка 1: «Это....., ему.... лет. Он учится в университете на инженера. Его уважают друзья и одноклассники за целеустремленность, трудолюбие и честность. У него есть девушка, которую он очень любит. Все свое свободное время он старается проводить с семьей. Сейчас он работает стажером в строительной фирме, где они заканчивает работу над проектом нового спортивного комплекса»

Карточка 2: «Это....., ему.... лет. Он любит рисковать и редко считается с мнением окружающих. У него нет друзей, так как знакомые его считают человеком на которого нельзя положиться. У него нет высшего образования, только 9 классов школы. Он имел проблемы с законом и у него есть условная судимость»

Карточка 3: «Это....., ему.... лет. Он учится на токаря. В общем он не плохой человек: не труслив, но и не храбрый; не злой и не добрый. У него есть сестра. По выходным он с друзьями в гараже ремонтирует машину»

По окончании времени каждая группа, не показывая фотографию, рассказывает, что за информацию они получили и какие подтверждения нашли этому на фотографии.

После того как участники закончат свои описания, тренер просит показать фотографии участникам. Это оказывается один и тот же человек.

Обсуждение: Как имеющаяся информация повлияла на восприятие человека? Какие стереотипы, предрассудки сработали?

Беседа «Предрассудки, стереотипы, предубеждения. Причины их возникновения»

Люди привыкли считать, что их восприятие и представление о вещах, о людях и т.д. совпадают. И если 2 человека воспринимают один и тот же объект по-разному, то один из них точно ошибается. Но восприятию даже простейшего объекта это часть сложного процесса, и зависит от предшествующего опыта, интересов, целей человека, от всей картины мира в целом.

Стереотип — образец убеждений, поведения, мировоззрения, восприятия и т.п., основанный на предшествующем социальном опыте. Это упрощенный, схематизированный, привычный канон мысли, образ восприятия и поведения. Они основываются на многократно повторяющихся

однообразных жизненных ситуациях, которые закрепляются в сознании человека в виде стандартных схем и моделей.

Реальным носителем стереотипов является группа, и поэтому именно в опыте группы следует искать корни стереотипа. Стереотипы отражают общественный опыт людей, общее и повторяющееся в их повседневной практике. Они формируются в результате совместной деятельности путем акцентирования сознания человека на тех или иных свойствах, качествах явлений окружающего мира, которые хорошо известны, видны или понятны по крайней мере большому числу людей. По своему содержанию стереотипы представляют собой концентрированное выражение этих свойств и качеств, наиболее схематично и понятно передающих их сущность.

Стереотипы складываются годами — как устоявшаяся реакция или типовое суждение. Ни один человек не в состоянии проанализировать каждую ситуацию, осознанно прожить каждую минуту. Поэтому и возникли шаблонные реакции и суждения — чтобы экономить наше время и силы. Не надо лишний раз думать: как быть? Поступай определенным образом, и все будет хорошо.

Тот же механизм работает и при восприятии различных категорий людей, когда преувеличиваются сходные качества между ними и игнорируются различия. Иными словами, стереотипы помогают человеку дифференцировать и упрощать окружающий мир, навести в нем порядок.

Стереотипы являются определенными убеждениями и «привычными знаниями» людей относительно качеств и черт характера других индивидов, а также событий, явлений, вещей. По этой причине стереотипы существуют и широко используются людьми. В зависимости от характера объекта и его места в социальной структуре существуют различные виды стереотипов, например групповые, профессиональные, этнические, возрастные и т.д. В качестве объектов стереотипизации выступают чаще всего обобщение и упрощенные образы этих групп. Основой этнического стереотипа обычно является какая-либо заметная черта внешности (цвет кожи, разрез глаз, форма губ, тип волос, рост и т.д.). Основой стереотипа может также служить и какая-либо черта в характере и поведении человека.

Представления о типичных чертах других народов зависят от форм и разнообразия контактов с ними. При этом результатом контактов являются не только стереотипы, но и предрассудки.

Предубеждение — (prejudice) — мнение или отношение. Как правило, отрицательное. Может быть необоснованным или основанным на стереотипах или предрассудках.

Главным фактором в возникновении предрассудков выступает неравенство в социальных, экономических и культурных условиях жизни различных этнических общностей. Предрассудки возникают как следствие неполного или искаженного понимания объекта. Возникая на основе ассоциации, воображения или предположения, психологическая установка с искаженным информационным компонентом оказывает, тем не менее, стойкое влияние на отношение людей к объекту.

Для предрассудков характерно бездумное негативное отношение ко всем членам группы или большей ее части. В практике человеческого общения объектом предрассудков обычно становятся люди, резко отличающиеся от большинства какими-либо чертами, отрицательно оцениваемыми другими людьми. Предрассудки, как и стереотипы, являются элементами культуры, поскольку порождены общественными, а не биологическими причинами. Однако предрассудки представляют собой устойчивые и широко распространенные элементы обыденной, повседневной культуры, которые передаются их носителями из поколения в поколение и сохраняются при помощи обычаев или нормативных актов. Чаще всего предрассудки включены в культуру в виде нормативных заповедей, т.е. строгих представлений — «что и как должно быть», например, как следует относиться к представителям тех или иных этнических или социокультурных групп.

Развиваясь на почве неполного или искаженного знания, предрассудки могут возникать по поводу объектов самого различного рода — вещей и животных, людей и их ассоциаций, идей и представлений. Самые распространенные — это этнические предрассудки.

В повседневной жизни человека предрассудки играют весьма значительную роль.

- Во-первых, наличие того или иного предрассудка серьезно искажает для его носителя восприятие людей из других этнических или социокультурных групп — он видит в них то, что хочет видеть, а не то, что есть на самом деле.
- Во-вторых, в среде людей, зараженных предрассудками, возникает неосознанное чувство тревоги и страха: они видят потенциальную угрозу, исходящую будто бы от объектов, подвергнутых ими же дискриминации, что порождает еще больше недоверия к ним.
- В-третьих, предрассудки и основанные на них традиции и практики дискриминации, сегрегации, ущемления гражданских прав в конечном счете искажают самооценку объектов этих предрассудков. Значительному числу людей навязывается чувство социальной неполноценности, и как

реакция на это чувство возникает готовность к утверждению личностной полноценности через межэтнические и межкультурные конфликты.

В процессе жизнедеятельности каждый человек подвержен влиянию друзей, знакомых, которые бессознательно или осознанно пытаются скорректировать предрассудки в «лучшую» сторону. На самом деле, если предрассудки однажды были усвоены, то от них очень нелегко отказаться. Особой живучестью отличаются этнические предрассудки. Так, человеку не трудно отказаться от предрассудка, направленного против автомобилей той или иной марки, и гораздо сложнее — от негативного мнения о какой-либо этнической группе.

С одной стороны — так проще, с другой — опаснее. Шаблонное мышление, без внутреннего рассуждения и критики здравого смысла, легко разрушит любую, даже самую желанную цель. Конечно, мы не можем обойтись без правил и традиций — это основа здорового общества. Но это не значит, что мы должны перестать думать, видеть в человеке лишь объект для реализации правил и указаний.

Наивно полагать, что отказ от стереотипов и предрассудков — дело простое, легко осуществимое при помощи социальных технологий или других методик. Фактически люди склонны помнить ту информацию, которая поддерживает предрассудки, и игнорировать информацию, которая им противоречит, и если предрассудки были когда-либо усвоены человеком, то они сохраняются в течение длительного времени.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что стереотипы позволяют строить предположения о причинах и возможных последствиях своих и чужих поступков. С помощью стереотипов человек наделяется теми или иными чертами характера и качествами, и на этой основе можно прогнозировать его поведение. Таким образом, как в коммуникации вообще, так и в ситуации межкультурных контактов стереотипы играют очень важную роль. Стереотипизация помогает людям понимать ситуацию и действовать в соответствии с новыми обстоятельствами. Поэтому стереотип может не только быть препятствием в коммуникации, но и приносить определенную пользу.

Но нельзя путать понятия стереотип и предрассудок. Термин предрассудок носит негативный характер и подразумевает враждебный настрой по отношению к представителю «чужой» культуры. Поэтому одной из задач руководителя является отказ от предрассудков и грамотное использование знаний о стереотипах.

Упражнение «Собери молекулу»

Цель: разредить обстановку и повысить работоспособность группы, разбить на подгруппы.

Материалы: не требуются

Ход упражнения. «Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так (тренер показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду говорить какое-то число, например 3. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по 3 атома в каждой. Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями) ».

Во время выполнения упражнения тренер называет различное число, а участники группируются в «атомы». В конце упражнения тренер называет такое число, что бы образовалось нужно количество групп. Например, общее количество участников 12, тренер называет число 4 и тогда образуется 3 минигруппы.

Мозговой штурм «Личные разрушители»

Цель: помочь понять участникам разрыв между идеальным представлением о том как надо себя вести и реальностью.

Материалы: листы флип-чата/ватмана, фломастеры/маркеры.

Ход упражнения. Получившиеся в предыдущем упражнении группы получают ватман и фломастеры. Так же им дается задание сформулировать и записать те стереотипы и предрассудки, которые сложились в обществе и они их знают. В списки могут быть так же долженствования и установки. Например, блондинки глупые. Мужчины не плачут. Девушки/юноши должны... Евреи жадные. И.т.д.

Затем участники представляют результаты работы своих групп в общем кругу. После представления всех команд, проси участников подумать о том, какие из приведенных утверждений могут быть «личными разрушителями» (то есть негативно влиять на жизнь), а так же обсудить, легко ли соответствовать ожиданиям, установленным обществом.

Упражнение «Моя любимая традиция»

Цель: разредить обстановку и ввести в тему традиции.

Материалы: не требуется.

Тренер просит каждого участника по кругу назвать свою любимую традицию (Например, отмечать новый год в семейном кругу)

Беседа-дискуссия «Влияние традиций»

Традиция – это принятая норма поведения или то, как можно/модно вести себя в конкретном обществе. Традиции обладают большой устойчивостью, живучестью и играют значительную роль во всех сферах жизни общества. При чем эта роль может быть как положительной, так и отрицательной.

Традиции – это воплощенный в социальных стереотипах некий исторически сложившийся групповой опыт, который аккумулируется и воспроизводится в социуме. Посредством традиций определенный коллектив индивидуумов передает по наследству знания, необходимые для саморазвития и даже выживания. То есть данный термин можно трактовать как определенный механизм коллективной коммуникации. Специалисты выделяют основные типы традиций: народные (этнические), социальные, национальные, религиозные и культурные.

Каждое новое поколение, получая в полное распоряжение некую совокупность традиционных образцов, не принимает и не усваивает их в готовом виде, оно невольно осуществляет их собственную интерпретацию. Если говорить о национальных традициях, то это правила, которые проявляются практически во всем. Это касается не только одежды, стиля и в целом поведения, они проявляются и в движениях, жестах и других элементах, которые имеются в психологии людей. Подобные понятия и проявления весьма важны для человека, так как именно они способны запускать бессознательный механизм в человеке, который четко способен определить грань «свой» и «чужой».

Традиции складываются двумя путями. Один идет «снизу», когда можно сказать, что традиция «возникает», «зарождается». Это спонтанный, стихийный процесс, в который вовлечены достаточно большие массы людей. Все начинается с того, что кто-то обращает особое внимание на определенные фрагменты исторического наследия. Затем интерес, уважение, пристрастие, почтение распространяются вширь, охватывая все более широкие слои населения, и принимают форму ритуалов, церемоний, побуждают к поискам и обновлению старых объектов, к новой интерпретации старых кредо. Индивидуальные предпочтения и действия становятся массовыми и превращаются в поистине социальный факт. Так рождается традиция.

Второй «маршрут» формирования традиции начинается «сверху», действуя через механизм навязывания, когда традиция выделяется, отбирается

и даже навязывается теми, кто обладает властью или влиянием. Это может быть монарх, вводящий для своих подданных традиции своей династии; диктатор, делающий упор на прошлой славе нации; полководец, напоминающий воинам о великих исторических сражениях, или известный модельер-дизайнер, находящий вдохновение в прошлом и диктующий стиль «ретро». Заметим, что эти два пути не определяют содержания традиций.

Традиции и культура — основа любого общества. Но часто мы покрываем ими наши желания и представления о том, как «надо» и «правильно». Ведь опираясь на искренний интерес к той или иной профессии, мы не нарушим законы предков. И лучше в доме будет хороший переводчик, чем плохой врач.

В европейской культуре есть свои ловушки — у нас в почете только интеллектуальный труд. Оказаться банковским сотрудником — хорошо и правильно, а стать рабочим — зазорно. Хотя это большая ошибка! Дело не в профессии, а в нашем восприятии. Что придет на ум, когда о человеке скажут: он сотрудник банка, работает в отделе кредитования юридических лиц? Свежий костюм, вежливый клерк, солидные клиенты.

А если вам сообщат, что он рабочий на автозаводе ЗИЛ? Ну понятно: засаленная форма, опущенные плечи, выпить после смены на проходной. И первая, и вторая ассоциация — шаблон. Потому что с таким же успехом рабочий может быть реализованным и счастливым человеком (к слову, без вредных привычек и с хорошим окладом), а банковский клерк — потерявшим себя неудачником.

С одной стороны, традиции облегчают жизнь общества и конкретного человека, а с другой — человеку сложно идти вразрез с существующими установками, проявлять свою индивидуальность, отстаивать свою позицию.

Обсудить с участниками притчи о возникновении традиций.

Притча 1:

Давным-давно существовал город, состоящий из 2 параллельных улиц. Однажды один дервиш перешел с одной улицы на другую, и жители этой второй улицы обратили внимание, что его глаза полны слез.

– на соседней улице кто-то умер! – закричал один из жителей. И все дети, игравшие поблизости, подняли крик.

На самом деле дервиш плакал оттого, что недавно чистил лук. Но крик все разрастался, и его вскоре услышали на соседней улице. Жители обеих улиц были так опечалены и испуганы, вообразив, что у соседей несчастье, что не решались даже поинтересоваться друг у друга о причине переполоха. Правда, один мудрый человек, пытаясь успокоить людей, посоветовал тем и другим спросить, что же произошло. Но возбуждение и переполох были слишком

сильные, чтобы последовать его совету. Они отвечали: «Мы и так знаем: наши соседи постигло несчастье»

Известие это распространилось со сверхъестественной быстротой, и вскоре уже ни один из жителей обеих улиц не сомневался, что у соседей беда. Собравшись с мыслями, и те и другие решили немедленно покинуть эти места, чтобы спасти свои жизни. И вот обе общины снялись со своих насиженных мест и направились в противоположные стороны.

С тех пор прошли века; город этот по-прежнему безлюден. Недалеко друг от друга, по обе стороны от него, расположились два селения. Жители обеих селений из поколения в поколение передают предание о том, как когда-то население бежало из обреченного города, спасаясь от бедствия.

Притча 2:

Каждый раз, когда гуру и его ученики собирались молиться, в ашрам входил кот и отвлекал их от дела. Тогда гуру приказал ученикам привязывать кота на время молитвы.

После смерти гуру кота по привычке продолжали привязывать. Когда не стало и кота, в ашраме завели другого, чтобы тщательно выполнять инструкции гуру на время общения с Господом.

Прошли века. Учёные последователи гуру написали научные труды, в которых указывалось, что привязывание кота на время молитвы имеет особую важность для отправления богослужения.

Далее необходимо обсудить с участниками вопрос «Все ли традиции полезны? Возможно, ли нам сами формировать традиции полезные для общества?»

Упражнение «Зоопарк»

Цель: снять напряжение, сплочение коллектива

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Стоя в кругу, ведущий указывает на любого человека и называет какое-либо животное. Указанный человек, а также его соседи справа и слева должны изобразить нужную фигуру.

Примеры возможных фигур:

1. «Слон»: человек, стоящий посередине показывает нос, соседи – уши.
2. «Жираф»: человек, стоящий посередине показывает шею, соседи – пятна.
3. «Кенгуру»: человек, стоящий посередине показывает сумку, соседи – детенышей.
4. «Крокодил»: человек, стоящий посередине показывает пасть, соседи – хвост.

Упражнение «Свадьба на острове Ява» / «Письмо»

Цель: наглядно продемонстрировать, как искажается информация при ее передаче от человека к человеку, возникновение мифов и слухов. А так же влияние культуры и традиции на способ запоминания и ранжирования информации.

Материалы: тексты, которые можно использовать для упражнения.

Ход упражнения. Из числа участников выбираются 5 добровольцев. Они выходят за дверь и ждут пока их пригласят.

Пока доброволец находится за пределами аудитории, тренер объясняет группе правила игры. Добровольцы будут заходить в аудиторию по одному и прослушав рассказ должны будут пересказать его следующему добровольцу. Участники не должны подсказывать добровольцу.

Задача слушателей заключается в том, что бы следить за тем, как искажается информация при процедуре передачи е от одного к другому.

Когда последний доброволец зайдет в аудиторию и передаст полученную информацию, тренер снова зачитывает исходный текст.

В общем кругу обсуждается, как искажалась информация? Как влияют на искажение информации традиции, культура? Важно ли учитывать традиции и культуру при общении с другим человеком?

Тексты, которые можно использовать для упражнения:

Текст «Письмо»

Чукча, переехавший в город, пишет письмо на родину:

«здравствуй, брат! Я пишу тебе медленно, так как помню, что ты не можешь читать быстро. У меня все хорошо. В доме, где я поселился, есть стиральная машинка, только странная, однако. Я загрузил в нее одежду, дернул за цепочку... и началось бурление. И вдруг все исчезло. На этой неделе погода стоит хорошая – дождь шел всего два раза: сначала три дня, а потом четыре дня. У жены скоро родиться ребенок, но мы пока еще не знаем – мальчик или девочка, так что пока не понятно – станешь ты дядей или тетей. До свидания, твой старший брат.

PS: Я хотел прислать тебе в письме немного денег, но уже запечатал конверт».

Текст «Свадьба на острове Ява»

«Весьма своеобразно происходит королевская свадьба на индонезийском острове Ява, где сохранились еще древние аристократические обычаи. Сначала жених дарит невесте слиток золота весом 99 граммов, роскошное издание Корана и молебный набор, поскольку на Яве распространен ислам. При этом религиозные верования островитян

замысловатым образом переплелись с народными обычаями. Затем под традиционную музыку новобрачные бросают друг в друга листья бетеля, что символизирует любовь. Потом жених наступает на свежее куриное яйцо. А невеста в тазике омывает ему испачканную ногу. Это символизирует привязанность и верность. После этого пара начинает ползать по помещению на коленях, выпрашивая у сидящих в креслах близких родственников прощение. Завершается церемония тем, что жених и невеста кормят друг друга из рук».

Завершение

Что понравилось? Что было новым? Как связан наш разговор о традициях, стереотипах и предрассудках и умение противостоять деструктивному/негативному влиянию на молодых людей? Будете ли вы применять полученные знания в собственной жизни?

4 встреча.

ТЕМА: «Толерантность. Мы такие разные...»

Немаловажно терпимо, с пониманием, толерантно относиться к взглядам, убеждениям, мнениям, традициям других людей.

В последнее время слово «толерантность» приобрело значительную популярность, стало международным термином и важным понятием в проблематике мира.

В переводе с латинского *tolerance* означает «терпение». Это слово в медицине знают, как способность организма переносить воздействие тех или иных факторов. В обществе это означает терпимость к другим мнениям, взглядам, традиций и т.п.

Жизни общества, общины, как и жизнь отдельного человека, основывается на воздействии идей, взглядов, теорий. За время истории человечества их промелькнуло немало. Они овладевали умами людей на большой или меньший срок. Некоторые из них призывали к революциям, приводили к войнам, становились основанием для создания «образа врага» с другого народа и тому подобное.

Но с развитием общества к людям пришло понимание, что все люди - соседи, что Земля не является слишком большой и она - наш общий дом, который нужно беречь. А для того, чтобы объединить усилия, надо находить общий язык в безбрежном море различных культур, мнений, идей, принадлежащих людям разных стран на планете, на помощь должен прийти «спасательный круг» толерантности.

Сейчас толерантность - яркий показатель степени демократичности каждого отдельного государства и одно из условий его развития.

Для того чтобы преуспеть в жизни, не тратить силы на конфликты, «бытовые войны», целесообразно сформировать в себе толерантность как черту характера, особенно в подростковом возрасте. Подростковый возраст - это период значительных изменений в становлении личности. Одним из важнейших моментов в личности подростка в это время - это тяга к самоутверждению, желание быть признанным окружающими.

План встречи

Упражнение	Время
Приветствие. Упражнение «Мы похожи?»	10 мин
Упражнение «Круг обожания»	5 мин
Упражнение «Орехи»	10 мин
Мозговой штурм «Определение толерантности»	10 мин
Беседа – дискуссия «Толерантность – это...»	15 мин

Упражнение «Игра в животных»	5 мин
Упражнения «Два лагеря»	10 мин
Мозговой штурм «Свойства толерантной личности»	15 мин
Дискуссия на тему «Виды и формы нетерпимости»	10 мин
Упражнение «Импульс»	5 мин
Упражнение «Хорошие и плохие поступки»	10 мин
Упражнение «Синквейн»	10 мин
Завершение тренинга, рефлексия.	5 мин

Введение

Добрый день! Я рада вас видеть, сегодня наша 4 встреча, посвященная теме «Толерантности. Мы такие разные...».

Упражнение «Мы похожи?»

Цель: показать участникам что все имеют право на отличия, а так же повышение доверия друг к другу

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов: - Ты похож на меня тем, что... - Я отличаюсь от тебя тем, что... По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Упражнение «Круг обожания»

Цель: активизировать группу, создать позитивный настрой на работу.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Участники встают в круг. Один участник делает шаг в середину, говорит следующую фразу «я обожаю...» и называет что-то (например «я обожаю автомобили, или апельсины»). Тот участник кто тоже это обожает встает рядом и называет что-то свое. Если с первого раза не получается найти союзника по обожанию, следует повторить попытку. И так далее, пока все участники, включая тренер, не выстроятся в круг обожания.

Упражнение «Орехи»

Цель: создать условия для обсуждения темы.

Материалы: пакет с грецкими орехами (можно картофель, крупный горох, фасоль) по числу участников.

Ход упражнения. Участники садятся в круг. Ведущий просит каждого из них взять по ореху, а потом в течение 1-3 минут внимательно рассмотреть и запомнить свой орех. Затем орехи складываются обратно в пакет. Ведущий перемешивает их, высыпает в центр круга и просит каждого участника найти свой. Когда это выполнено, ведущий просит рассказать, по каким признакам им удалось найти именно свой орех, чем он отличается от других.

Обсуждение:

- Аналогия между орехами и людьми:
- Чтобы увидеть особенности, нужно приглядеться. На первый взгляд, все одинаковые.
- Как судят о ценности ореха?
- Зачем ореху скорлупа? (Люди выращивают скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности, и не сразу открываются). Необходимо проявить терпение, внимание, заинтересованность к «иному», чтобы узнать его.

Мозговой штурм «Определение толерантности»

Цель: дать возможность участникам сформулировать определение понятия «толерантность»

Материалы: листы флип-чата, маркеры.

Ход упражнения. Ведущий делит участников на группы по 3—4 человека. Каждой группе предстоит выработать в результате «мозгового штурма» свое определение толерантности. Попросите участников включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью толерантности. Определение должно быть кратким и емким. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников.

После того, как группы представят свои формулировки ведущий задает следующие вопросы:

- Что отличает каждое определение?
- Какое определение наиболее удачно?
- Можно ли дать одно определение понятию «толерантность»?

После обсуждения всех презентаций необходимо сформулировать одно общее для всей группы определение. Можно переходить к беседе о толерантности.

В процессе обсуждения обратите внимание на следующие моменты:

- Понятие «толерантность» имеет множество сторон.
- Каждое из определений выявило какую-то грань толерантности.

Беседа-дискуссия «Толерантность – это....»

Проблема толерантности достаточно молода как в России, так и в зарубежных исследованиях. Первые работы по этой теме появляются лишь в середине 90-х годов. Их авторами были Г. Оллпорт, VorbaMichele, KamungeremuDavid, VogtW. Paul, WandbergRobert, а также некоторые университеты. Важным фактором мирового признания необходимости изучения данной проблемы стала Декларация принципов толерантности, утвержденная резолюцией 5. 61 Генеральной конференции ЮНЕСКО от 16 ноября 1995 г. Она провозглашает 16 ноября ежегодно отмечаемым Международным днем, посвященным толерантности. Также данная декларация дает международное определение понятию толерантности и противоположное ему – интолерантности.

Из нее следует, что «толерантность означает уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности. Толерантность делает возможным достижение мира и способствует замене культуры войны культурой мира. Проявление толерантности не означает терпимого отношения к социальной несправедливости, отказа от своих убеждений или уступки чужим. Толерантность означает, что каждый свободен, придерживаться своих убеждений и признает такое же право за другими; означает признание того, что люди по своей природе различаются по внешнему виду, положению, речи, поведению и ценностям, обладают правом жить в мире и сохранять свою индивидуальность и не могут навязывать взгляды одного человека другим.

Интолерантность – это неприятие другого человека, неготовность к сосуществованию с другими (иными) людьми; интолерантность проявляется через деструктивное, конфликтное, агрессивное поведение»

В России проблема толерантности также очень молода, однако ее появление на наш взгляд связано с ее огромной ролью в формировании продуктивного, целостного общества. Первые работы в этой области появились в начале этого века. Их проводил Московский Государственный Университет. В частности был создан научно-публицистический вестник: «Век толерантности». В дальнейшем эту проблему стали разрабатывать и другие ученые нашей страны. Так Щеколдина С. Д. опубликовала книгу под названием «Тренинг толерантности», в которой обобщила имеющийся материал по данной проблеме, а также представила тренинг, направленный на формирование толерантного поведения для широкого возрастного спектра. Многие психологические службы по всей стране предлагают свой тренинг толерантности в качестве одного из возможных формирующих тренингов.

Значимость формирования толерантности подтверждена и на государственном уровне. В недавнем времени была создана Федеральная программа Правительства РФ: «Формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма в российском обществе».

Понятие толерантности многозначно и разнообразно. В каждой культуре существует свое определение толерантности, которые во многом схожи, однако имеют некоторые отличительные черты.

Понимание толерантности неоднозначно в разных культурах, оно зависит от исторического опыта народов. В английском языке, в соответствии с Оксфордским словарем, толерантность – «готовность и способность без протеста воспринимать личность или вещь», во французском – «уважение свободы другого, его образа мысли, поведения, политических и религиозных взглядов». В китайском языке быть толерантным значит «позволять, допускать, проявлять великодушие в отношении других». В арабском толерантность – «прощение, снисхождение, мягкость, снисходительность, сострадание, благосклонность, терпение... расположенность к другим», в персидском – «терпение, выносливость, готовность к примирению».

В русском языке существуют два слова со сходным значением - толерантность и терпимость. Термин «толерантность» обычно используется в медицине и в гуманитарных науках и означает «отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию». А более знакомое и привычное слово «терпимость», употребляемое в обыденной речи, означает «способность, умение терпеть, мириться с чужим мнением, быть снисходительным к поступкам других людей».

В научной литературе толерантность рассматривается, прежде всего, как уважение и признание равенства, отказ от доминирования и насилия, признание многомерности и многообразия человеческой культуры, норм, верований и отказ от сведения этого многообразия к единообразию или к преобладанию какой-то одной точки зрения. Толерантность предполагает готовность принять других такими, какие они есть.

Толерантность (от лат. *tolerantia* — терпение) — социологический термин, обозначающий терпимость к иному мировоззрению, образу жизни, поведению и обычаям. Толерантность не равносильна безразличию.

Толерантность предполагает готовность принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия. Толерантность не должна сводиться к индифферентности, конформизму, ущемлению собственных интересов. В первую очередь она предполагает взаимность и активную позицию всех заинтересованных сторон. Толерантность является

важным компонентом жизненной позиции зрелой личности, имеющей свои ценности и интересы, готовой, если потребуется, их защищать, но одновременно с уважением относящейся к позициям и ценностям других людей.

Выделяется несколько уровней толерантности:

1. Цивилизационный – отсутствие насилия в контактах различных культур и цивилизаций;

2. Международный – условия сотрудничества и мирного сосуществования государств вне зависимости от их величины, экономического развития, этнической и религиозной принадлежности их населения;

3. Этнический – терпимость к чужому образу жизни, чужим обычаям, традициям, нравам, мнениям и идеям.

4. Социальный – партнерское взаимодействие между различными социальными группами общества, его властными структурами, когда признаются необходимость такого сотрудничества и уважение позиций сторон;

5. Индивидуальный – уважение к другой личности, понимание того, что существуют взгляды, отличные от собственных.

Толерантность выполняет следующие функции: 1) предотвращает межгрупповые и внутригрупповые конфликты, что способствует формированию и поддержанию стабильности группы; 2) создает имидж стабильной и сплоченной группы, что обеспечивает более продуктивное взаимодействие с государственными структурами, с социальными группами и организациями.

Упражнение «Игра в животных»

Цель: энергизатор в игровой форме помогает разделить большую группу на несколько подгрупп, вовлекает участников в активную деятельность.

Материалы: карточки с названиями видов животных, по количеству необходимых подгрупп.

Ход упражнения. Напишите на отдельных листочках столько названий. Перемешайте карточки и раздайте участникам, затем попросите их, издавая характерные звуки того или иного животного, найти остальных членов своей подгруппы.

Упражнения «Два лагеря»

Цель: Помогает понять, что все мы разные, но все равно есть что-то общего между разными членами группы.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Это упражнение требует от участников наблюдательности и внимательности.

Все участники сидят в кругу. Тренер сообщает о том, что для игры требуется доброволец, которому на время нужно будет выйти за дверь. В это время все оставшиеся игроки разделятся на две группы по какому-либо признаку. Эти группы занимают места в разных концах аудитории. Задача водящего участника— определить, по какому признаку образованы группы, что в них есть общее, чего нет в другой команде. Если позволяет время можно провести несколько раундов игры, усложнив ее. Теперь признак может быть не заметным сразу для того, чтобы его определить, водящему нужно будет задать представителям групп какие-то вопросы.

В завершении упражнения обсудить с участниками, что помогало справиться с заданием, что мешало найти ответ. Как это может быть связано с темой толерантности?

Мозговой штурм «Свойства толерантной личности».

Цель: знакомство со свойствами толерантной личности.

Материалы: флип-чат, маркеры.

Ход упражнения. Участники формулируют свойства толерантной личности. Так же группе предлагается сформулировать свойства интолерантной личности. Ведущий записывает все предложенные варианты на флип-чате в 2 колонки.

Свойства толерантной личности:

- признание равноправия всех людей (независимо от их пола, расы, национальности, религии, принадлежности к какой-либо другой группе);
- доброжелательность и терпимое отношение к людям (инвалидам, беженцам и др.);
- уважение культурной самобытности и языков других наций;
- сотрудничество и солидарность в решении общих проблем;
- позитивное отношение к людям других национальностей.

Необходимо также проговорить с участниками группы о противоположном типе поведения – интолерантности и сопоставить свойства двух типов личности.

Свойства интолерантной личности:

- ставить себя выше остальных;

- отсутствие чувства солидарности;
- неприятие другого за то, что он выглядит иначе, думает иначе, поступает иначе;
- пренебрежительное отношение к другим людям

Обсуждение получившихся списков проводится в режиме беседы с элементами дискуссии.

После этого можно переходить к дискуссии по формам нетерпимости.

Дискуссия. Виды и формы нетерпимости.

Ведущий делит участников на 2-3 группы и просит сформулировать виды и формы проявления нетерпимости. После этого участники каждой группы презентуют результаты работы своих подгрупп. По окончании представления ведущий проводит обсуждение результатов, модерирует течение дискуссии. Важно объяснить участникам, что нетерпимость может проявляться достаточно широко: от обычной невежливости или раздражения - до геноцида, умышленного уничтожения людей.

В этом случае необходима работа по трактовке того или иного понятия, они могут быть записаны на доске, а участники по очереди пробуют объяснить их значение.

- оскорбления, насмешки;
- игнорирование (отказ в беседе, в признании);
- негативные стереотипы и предрассудки (составление обобщенного мнения о человеке, принадлежащем к иной культуре, полу, расе, этнической группе, как правило, на основе отрицательных характеристик);
- преследования, запугивания, угрозы;
- дискриминация (отрицание прав человека, изоляция в обществе);
- расизм (дискриминация представителей определенной расы на основе предпосылки, что одни расы превосходят другие);
- мигрантофобия (неприязнь к представителям других культур и групп, убеждение в том, что "чужаки" вредны для общества, преследование "чужаков");
- национализм (убеждение в превосходстве своей нации над другими и в том, что своя нация обладает большим объемом прав);
- фашизм (реакционный антидемократический режим, для которого характерны крайние формы насилия и массовый террор);
- империализм (покорение одних народов другими с целью контроля богатств и ресурсов подчиненных народов);
- осквернение религиозных или культурных символов;

- религиозное преследование (насаждение конкретной веры, ее ценностей и обрядов);
- изгнание (официальное или насильственное);
- репрессия (насильственное лишение возможности реализации прав человека), уничтожение и геноцид (содержание в заключении, физические расправы, нападения, убийства).

Упражнение «Импульс»

Цель: активизировать группу, снять напряжение.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Участники группы встают в круг и берут друг друга за руки. Ведущий сжимает руку соседа справа, тот передает импульс пожатия следующему игроку, и так идет по цепочке, пока импульс не вернется к водящему. Потом эта операция повторяется с условием, что нужно сделать это, как можно быстрее. Последний этап игры - импульс подается в две стороны, и кто-то получает импульс сразу в две руки. Ведущий спрашивает этого участника игры о его ощущениях.

Упражнение «Хорошие и плохие поступки»

Цель: осознание участниками группы связи между поступками и самоуважением.

Материалы: листы бумаги А4 на две команды, ручки, цветные карандаши, фломастеры.

Ход упражнения. Участников делят на две команды случайным образом. Задача одной команды - написать, как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно, задача другой - написать, как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. «Что вы будете считать в своей группе хорошими поступками и уважать за них, а что – плохими». По желанию каждая команда может подкрепить слова рисунками, сценками о соответствующих поступках. Каждая команда представляет свою тему. Дальше идет общее обсуждение, участники соглашаются или нет со списком. В конце ведущий суммирует все сказанное, создается общий список.

Примечание: очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе. Важно осознание участниками группы связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с

взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного существования в обществе.

Упражнение «Синквейн»

Цель: обобщить информацию после определенной вдумчивой рефлексии.

Материалы: листы бумаги и ручки.

Синквейн – это стихотворение, которое требует синтеза полученной информации. Происходит от французского слова "5". Таким образом, синквейн – это 5 строк: 1 – тема существительное, 2 – два прилагательных, которые подходит к теме существительного, 3 – три глагола по теме, 4 – осмысленная фраза на данную тему, 5 – резюме к теме (желательно 1 слово или словосочетание).

Индивидуально, в парах либо в малых группах участники пишут синквейны.

Завершение

Что понравилось? Что было новым? Как связан наш разговор о толерантности деструктивному/негативному влиянию на молодых людей? Будете ли вы применять полученные знания в собственной жизни?

Можно сделать вывод, что **толерантность - это великое искусство людей, которые пытаются понять и принять друг друга.**

5 встреча

ТЕМА: «Устойчивость в жизни»

Быть подростком вообще трудно. А решать стоящие перед тобой в этом возрасте задачи в нашем бурно меняющемся неоднородном обществе – трудно вдвойне. Не случайно количество проблем в молодежной среде в последние годы неуклонно растет, что привело к бурному росту детской и молодежной преступности.

Одним из важнейших жизненных умений является умение человека ставить перед собой жизненные цели, правильно оценивать свои возможности, препятствия и ресурсы для достижения поставленных целей. Для полной реализации своего потенциала человек должен знать, чего он хочет, и уметь находить способы достижения желаемого, а также источники помощи и поддержки в окружающем мире.

План встречи

Упражнение	Время
Приветствие. Упражнение «Летающие кошки»	10 мин
Упражнение «Возьми салфеток»	5 мин
Дискуссия о стрессе и способах совладания с ним	15 мин
Упражнение «Стаканчик»	10 мин
Упражнение «Выйди из круга»	10 мин
Игра-разминка «Ураган»	5 мин
Игра «Эпитафия»	25 мин
Упражнение «Волна»	5 мин
Упражнение «Необитаемый остров»	20 мин
Упражнение «Только от меня зависит»	5 мин
Завершение тренинга и всей программы, рефлексия.	10 мин

Введение

Добрый день! Я рада вас видеть, сегодня наша 5 встреча, посвященная теме «Жизнестойкости. Это наша завершающая встреча.

Упражнение «Летающие кошки»

Цель: Упражнение хорошо активизирует участников, помогает «встряхнуться» группе, настроиться на работу.

Материалы: 5-6 маленьких плюшевых кошек (или других мягких игрушек).

Ход упражнения. Участники стоят в общем кругу. Тренер бросает мягкую игрушку одному из участников, который ловит ее и кидает следующему и т.д. пока игрушка не побывает у каждого из участников и не вернется обратно к тренеру. Когда игрушка возвращается к тренеру, он снова кидает ее тому участнику, который кинул вначале, и просит группу повторить и запомнить последовательность, кидая игрушку как можно быстрее, затем спрашивает группу, могут ли они еще ускорить темп.

После того как группа достигает максимального темпа, тренер сразу вслед за первой кошкой кидает вторую, после нее третью и всех остальных, в результате чего кошки летают везде, а участники приходят в состояние веселого сумасшествия

Упражнение «Возьми салфеток»

Цель: Упражнение помогает участникам тренинга актуализировать тему, а так же создает в группе веселую позитивную атмосферу.

Материалы: бумажные салфетки.

Ход упражнения. Участники тренинга сидят в общем кругу. Тренер передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».

После того как все участники взяли салфетки, тренер просит каждого представиться и назвать столько своих качеств, которые помогают в сложных жизненных ситуациях, сколько салфеток он взял.

Обсуждение. Можно сделать общий вывод о том, что все перечисленные качества помогают в жизни справляться со сложными ситуациями.

Дискуссия о стрессах и вариантах совладания с ними.

Понятие «стресс» давно и прочно вошло в повседневный обиход. Мы привыкли объяснять свои неудачи усталостью, вызванной стрессом; ежедневно выслушиваем рекомендации по борьбе с ним с экранов телевизоров; знаем, что к нему приводит обилие информации. А что же это такое — стресс?

Стресс – это ответная реакция организма на воздействие, требующее приспособление к изменениям среды.

Стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть, и негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия (можно попросить участников привести примеры из своего опыта). Подводя итог, необходимо подчеркнуть, что никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако в природе нет

ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определенную функцию и зачем-то нужна.

Далее участники обсуждают, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния: злость; страх; грусть; апатия.

Примерные варианты выводов:

–злость - мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;

–страх - сигнализирует об опасности;

–грусть - побуждает нас задуматься;

–апатия - дает «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны.

Конечно, все мы реагируем на стрессы по-разному: кто-то справляется с ними легко, а кому-то это достаточно сложно. Но если рассмотреть общий принцип адаптационной реакции организма, то окажется, что на любой стресс протекает по одной и той же схеме.

В своём развитии стресс проходит три стадии. Давайте рассмотрим их. Например, вам сообщили о том, что сейчас вы будете писать контрольную работу. Вы испытываете тревогу, напряжение. Некоторые теряются, не могут собраться, иногда даже не могут понять суть контрольной работы или вовсе не могут начать писать. **Это первая стадия – стадия тревоги.** На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовится действовать.

Но вот первая тревога прошла, и вы приступаете к работе. Ситуация продолжает оставаться напряжённой, сложной, а вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Ваш организм мобилизовал внутренние резервы и получил возможность сопротивляться стрессу. **Это вторая стадия – стадия стабилизации.** Однако на этой стадии из-за того, что организм работает очень напряжённо, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются.

Если стрессовая ситуация продолжает оставаться напряжённой, наступает **третья стадия – стадия истощения.** Представьте себе ситуацию, что контрольные работы вы пишете на каждом занятии целый день. Уже к концу этого дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его различным заболеваниям, и как итог – наступает болезнь. В крайних случаях может наступить смерть.

Стрессовые состояния существенно влияют на жизнь человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «эустресс». Опасность как бы подстёгивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность и общее торможение. Это «дистресс».

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых (отличие от сходных конструктов будет обосновано ниже).

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» (Maddi, 1998 b). Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнуто, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность» (Maddi, 1987, p. 103).

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Мадди (Maddi, 1998 b) подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня

работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Мозговой штурм.

- Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста?
- Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (Записи ведущего на доске).
- Как я обычно веду себя в критической ситуации? (Вопрос для самоанализа).

Тренер предлагает участникам сформулировать как молодые люди (и не только) справляются со стрессом и сложными жизненными ситуациями?

«Вспомните, пожалуйста, способы выхода знакомых или незнакомых вам людей из различных кризисных ситуаций (Ответы участников).

Тренер записывает все высказывания участников, разделяя их на 2 колонки (конструктивные и деструктивные)

Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Очень не просто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения.

Распределение всех названных способов на конструктивные и неконструктивные.

Последствия неконструктивных способов (употребление алкоголя, психоактивных веществ, суицид): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия.

Упражнение «Стаканчик»

Цель: моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

Материалы: бумажный стаканчик.

Ход упражнения: Ведущий ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

Слова ведущего: «Что вы почувствовали? Ваше состояние сейчас какое?» Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у

участников группы. Возможно проведение параллели переживания «здесь и сейчас» на ситуации общения:

- Когда возникают такие же чувства?
- Кто ими управляет?
- Куда деваются потом?

Заключительная фраза ведущего этого упражнения: «То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми».

Необходимо так же напомнить участникам, что в таком состоянии молодые люди чаще всего подвергаются деструктивному влиянию.

Упражнение «Выйди из круга».

Цель: Определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Психолог говорит группе: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества и иногда - полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желающий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать детям, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверять себя тому, кто перед тобой.

Обсуждение: Проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.

Игра – разминка «Ураган»

Цель: снять эмоциональное напряжение, создать определенное эмоциональное настроение.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Участники садятся в круг, ведущий выходит в центр круга и предлагает поменяться местами всем, кто обладает определенным признаком (белой рубашкой, черными глазами, конкретным возрастом и т.д.). Ведущий называет только тот признак, которым он на данный момент обладает. Когда участники меняются местами, он должен занять чье-нибудь место. Оставшийся без стула участник становится ведущим. Если участник долго не может сесть в круг, он может сказать «Ураган», и тогда все сидящие в кругу должны поменяться местами.

Игра «Эпитафия»

Цель: повысить у игроков готовность осознанно выстраивать свои жизненные перспективы.

Материалы: листы флип-чата, маркеры.

Ход упражнения: (Упражнение проводится в кругу)

1. Участники рассаживаются в круг и ведущий «загадочным голосом» рассказывает такую примерно притчу:

Говорят, где-то на Кавказе есть старое кладбище, где на могильных плитах можно встретить примерно такие надписи: «Человек родился в 1820 году, умер в 1858 году. Прожил 3 года», или «Человек родился в 1840 году, умер в 1865 году. Прожил 120 лет».

Далее ведущий спрашивает у группы: «Что на Кавказе считать не умеют? Может, со смыслом делались эти приписки на могильных плитах? А с каким смыслом? Смысл приписок в том, что таким образом односельчане оценивали насыщенность и общую ценность жизни данного человека» (СНОСКА: Данный пример в несколько видоизмененном виде взят из книги Головахи Е.И., Кроника А.А. Психологическое время личности - Киев: Наукова думка, 1984.).

Инструкция:

Сейчас мы совместными усилиями составим рассказ о некотором человеке, который в наше время (например, в 1995 году) закончил школу и стал жить дальше, прожив ровно 75 лет. Каждый должен по очереди назвать важное событие в жизни данного человека - из этих-то событий и сложится его жизнь. Ведущий задает начало обсуждения его жизни, например с садика или школы. Обращаю особое внимание на то, что события могут быть внешними (поступил туда-то, поработал там-то, сделал то-то), а могут быть и внутренними, связанными с глубокими размышлениями и переживаниями (например, некоторые люди стали великими, редко выходя из своего дома). Желательно предлагать события, соответствующие реальности (без всяких встреч с инопланетянами и прочими веселыми ребятами-суперменами). Можно писать на флипчарте эти события.

В конце игры каждый попробует оценить, насколько удалась жизнь главному герою, насколько она оказалась интересной и ценной: каждый как бы сделает приписку на могильной плите нашего главного героя, сколько же лет он прожил не по паспорту, а по-настоящему.

2. Ведущий называет первое событие, например: «Наш герой окончил среднюю школу с двумя тройками». Далее остальные игроки по очереди называют свои события. Ведущий должен проследить за тем, чтобы никто не подсказывал и не мешал очередному участнику. Если участников игры немного (всего 6-8 человек), целесообразно пройти по второму кругу, т.е. дать каждому участнику возможность назвать и второе событие.

3. Когда последний игрок называет свое событие, предполагается, что главный игрок умирает в 75 лет, согласно условию игры.

4. Ведущий предлагает всем немного подумать и по очереди, пока без каких-либо комментариев, просто сказать, сколько лет можно было бы приписать на могильной плите героя.

5. Все по очереди называют свои варианты (лет, прожитых не напрасно).

6. Далее ведущий предлагает прокомментировать названные годы тем игрокам, которые назвали наибольшее и наименьшее количество лет для главного героя. Здесь возможна небольшая дискуссия, в которой ведущему совсем не обязательно высказывать свою точку зрения (или хотя бы подождать с этим, дав возможность высказаться участникам). Довольно часто, по нашему опыту, многие игроки оценивают судьбу первого героя не очень высоко, называя 20, 30, 45 и т.п. лет (а по паспорту - 75 лет!). Нередко группа высказывает желание «еще разок попробовать». Но часто и после второго проигрывания (даже с несколько иным героем) получается не очень-то интересно. Обычно при втором проигрывании группа начинает излишне фантазировать, и многие потом сами заявляют, что «все это не похоже на

правду - чушь какая-то (или «мрак какой-то»). Таким образом, построить интересную жизнь даже в воображении оказывается совсем непросто.

7. Завершить игру можно напоминанием о том, что события бывают внешние и внутренние (нередко игра получается неинтересной как раз потому, что называются в основном внешние события, и жизнь оказывается похожей на биографию для отдела кадров). Ведущий предлагает каждому по очереди назвать какое-нибудь действительно интересное и достойное событие, которое могло бы украсить любую жизнь.

8. Немного подумав, участники игры по очереди называют такие события. Задача ведущего - не столько критиковать (а многие по-прежнему называют внешние события), сколько хвалить игроков, поощряя их вообще размышлять об этом.

Рекомендации для ведущего

Можно даже предложить участникам задание на дом: «Если у вас будет соответствующее настроение, то тихо и спокойно подумайте, какие события могли бы украсить конкретно ваши будущие жизни».

Если позволяет время, после завершения игры ведущий предлагает игрокам на отдельных листочках записать 15 — 20 основных событий жизни воображаемого героя (мальчика или девочки - определяет сам игрок), который также окончил школу в настоящее время и прожил (по паспорту) 75 лет. Внизу листочка нужно просто написать, сколько же этот герой прожил в психологическом смысле. Опыт показывает, что это дополнительное задание выполняется большинством игроков очень серьезно и заинтересованно.

По опыту проведения данной игры, типичный сценарий жизни примерно такой (для девушек): после школы поступает в институт (часто в экономический или юридический); в институте знакомится с парнем, встречается (иногда появляется ребенок); ссорится с парнем; знакомится с иностранцем (реже с «новым русским») и, почти всегда, - уезжает за границу (Европа-Америка); как ни удивительно, часто возвращается через некоторое время в Россию; далее очень просто - устраивается на работу, работает; иногда - снова выходит замуж, создает семью; очень часто - появляются внуки; часто ближе к старости - пишет мемуары; умирает обычно в окружении любящих детей и внуков.

Для молодых людей (парней) жизненный сценарий примерно такого же плана, только чаще едут не за границу, а в Сибирь или на Дальний Восток, а потом «открывают свое дело» и зарабатывают огромные деньги («состояния»). Иногда случается, что главный герой получает богатое наследство, но часто его «проматывает». Нередко на каком-то этапе (ближе к зрелому возрасту)

спиваются, ссорятся с сыном, но потом обычно мирятся и также умирают в окружении любящих родственников.

Упражнение «Волна»

Цель: снятие напряжения, разминка.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Участники встают в круг и берутся за руки. Тренер «Я буду запускать волну. Ваша задача – передать волну по кругу в том виде, у каком вы ее получили. Волна должна вернуться ко мне неизменной, и ни в коем случае не потеряться в пути»

Тренер запускает волну, дожидается ее возвращения, останавливает и запускает в другую сторону. В любую минуту запускается вторая волна встречная. После 2-3 кругов можно останавливать разминку.

Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: развитие навыков безконфликтного общения, толерантного отношения друг к другу, сплочение коллектива и формирование команды.

Материалы: лист бумаги с инструкцией, ручки

Ход упражнения. Представьте себе, что в результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в ваши родные края. Ваша задача – создать для себя условия, которые смогли бы вас удовлетворить. Вам необходимо:

- А) освоить остров, организовать на нем хозяйство;
- Б) наладить на нем социальную жизнь (создать организацию, распределить функции, роли, обязанности и т.п.);
- В) установить правила и нормы совместной жизни на острове (в форме 10 основных предписаний).

На это вам дается 15 мин. и полная свобода действий в рамках пунктов а – в.

Обсуждение: Что вы чувствовали во время организации жизни на острове? Какую роль вы выполняли на острове? Вы были удовлетворены этой ролью? Если нет, то какая роль вам больше бы подошла? Как воспринималось поведение других на острове?

Реквизит: лист бумаги с инструкцией, ручки.

Упражнение «Только от меня зависит»

Цель: демонстрация собственной ответственности за свое поведение и жизнь.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения. Участники по кругу продолжают предложение «Только от меня зависит....»

Вывод. У каждого из нас своя вершина жизни. У кого-то она маленькая и гладкая, у кого-то величественная и неприступная. И мы несём на своих плечах наши поступки, ценности, идеалы. У каждого в жизни свой путь. И как мы его пройдем и достигнем ли мы поставленной цели, зависит только от нас самих.

Завершение

Что понравилось? Что было новым? Как связан наш разговор о стрессе и деструктивному/негативному влиянию на молодых людей? Будете ли вы применять полученные знания в собственной жизни?

Итог программы: Пришло время подводить общие итоги наших встреч. Наши 5 тренингов завершились, и нам очень важно узнать оправдались ли ваши ожидания, были ли полезны для вас эти занятия.

Напишите на стикерах, что вы увидели, почувствовали, изменили, узнали, что будете делать по другому и прикрепите на ватман.

Упражнение «Дерево терминов»

Цель: Упражнение дает возможность участникам объединить все, что было изучено в единое целое.

Материалы: листы ватмана формата А3.

Ход упражнения. Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека. Тренер объясняет, что один из способов объединить в единую систему какие-либо новые понятия – это организовать их через укрепление-разукрепление. Например, если мы говорим о столах, то можно вспомнить о деталях (ножки, столешница) либо о более общих понятиях (мебель, предметы домашнего обихода). В свою очередь, каждое из этих понятий можно далее разделить на более частные (столешница – это лак, дерево и т.д.) либо объединить в более общие (мебель – это то, что производит промышленность, либо то, что делает нашу жизнь легче и т.д.).

Тренер предлагает каждой мини-группе построить подобное дерево терминов для ключевых слов данного тренинга (работа в команде, эффективные действия и т.д.), стволом которого будет центральная тема тренинга, а ответвлениями – более частные понятия. Рисовать эти понятия не нужно, достаточно изобразить дерево, а термины надписать словами.

Каждая группа получает лист ватмана, на котором за 10 минут должна нарисовать дерево, после чего один человек от каждой группы презентует всем результат групповой работы.

PS: Варианты. Подобное задание можно дать и для лучшего усвоения других тем, например, можно попросить мини-группы подготовить дерево изменений, где центральной темой будет внедрение в свою жизнь месте знаний, полученных на тренинге, а ветвями – конкретные шаги, которые будут для этого предприняты.