

# AVP

## Учебное пособие для семинаров с молодежью

### Дополнения

#### ОСТРОВКИ

Цель: Учиться сотрудничеству

Время: 20 минут

Материалы: деревянные бруски или фрагменты коврового покрытия (из расчета по одному на каждого человека), символизирующие пеньки мха; два каната, символизирующие два берега реки, (длина зависит от количества участников).

Процедура:

Расскажите участникам такую легенду:

«Представьте себе, что вы муравьи. Вам нужно объединиться, чтобы перейти на противоположный берег реки, где состоится пикник. Чтобы добраться туда, вы можете становиться на островки мха. Но будьте осторожны, так как река очень быстрая, и только эти островки могут вас удержать. Ваша задача с их помощью перебраться на противоположный берег и вернуться обратно».

1. Разделите участников на две группы, равные по количеству, которые становятся на противоположных «берегах». Раздайте каждой группе брусочки по количеству на один меньше, чем количество человек в группе. Скажите участникам, что они могут приступить к выполнению задания.
2. Самое главное, чтобы все время кто-то сохранял физический контакт с островками, потому что иначе быстрая река унесет его по

течению. Фасилитаторы должны следить за происходящим и убирать «островки», унесенные рекой.

3. Фасилитаторы могут наблюдать, но не давать никаких советов. «Река» должна быть достаточно широкой, чтобы «островки» одной группы позволили ей перебраться на другой берег. Участники могут догадаться, что можно пользоваться брусками второй группы. Если они не догадались, фасилитаторы не должны им подсказывать.

Вопросы для обсуждения:

- Что происходило во время «перехода»? Группы сотрудничали или конкурировали между собой? Почему это происходило?
- Был ли составлен план? Удалось ли вам следовать этому плану?
- Сложно ли было выполнять это задание?

## НАЙДИ ПАРУ

Цель: Составление пар в шуточной интерактивной форме. Это упражнение также может быть использовано для более серьезных видов деятельности, например при введении таких понятий, как умение общаться и включение/исключение.

Время: 10 – 15 минут, в зависимости от численности группы (этому можно уделить больше времени, если требуется серьезное обсуждение).

Материалы: Один сложенный листок бумаги для каждого участника (чтобы поиск пары увенчался успехом, должно быть четное количество участников). На каждом листочке написано одно слово. Пары могут быть составлены по принципу поиска слова, противоположного по значению, (например «холодный – горячий»), или по принципу поиска слова – ассоциации (туфель – носок; луна – звезды).

Процедура:

1. Участника произвольно выбирают листик бумаги из стопки. Удостоверьтесь, что у всех имеется по одному листу. Участники не должны показывать друг другу, что написано у них на листах.
2. Выберите какую-нибудь «подсказку» к своему слову. Это может быть звук или жест, при этом слово, написанное на листочке, можно не произносить.
3. Каждый участник встает, делает круг, произнося только «подсказку». Таким образом, он/она должны найти свою пару.

4. Найдя свою пару, участники вместе садятся в круг. При этом может остаться четное количество «одиночек», это те участники, которые не понял подсказки.
5. Затем каждая пара по одному называет свою подсказку, а группа пытается отгадать, что написано на листочке.
6. Попросите оставшихся одиночек назвать свои подсказки и попытаться найти партнеров.

Вопросы для обсуждения:

- Было ли вам понятно слово, написанное на листочке?
- Облегчила ли задачу выбранная подсказка?
- Волновались ли вы по поводу того, что останетесь без пары?
- Что вы чувствовали, когда были первым/последним из тех, кто нашел свою пару?

*Примечание: Слова в записках также могут быть истолкованы по-разному (например, «мир» или «лист»)*

### «СУНДУЧОК МЫСЛЕЙ» (ДРУГОЕ НАЗВАНИЕ «БАГАЖ»)

Цель: Привлечь внимание к тому факту, что мы часто думаем о нескольких вещах одновременно.

Время: Около 15 минут.

Материалы: Небольшие листы бумаги и карандаши для каждого участника.

Процедура:

1. Объясните участникам, что это упражнение будет использовано, как общий сбор в начале занятия.
2. Сообщите, что через минуту все получают листы бумаги и карандаши и напишут две-три вещи, о которых они думают в данный момент помимо семинара.
3. Эти листочки не нужно никому показывать, поэтому не следует волноваться по поводу правописания. Попросите зафиксировать хотя бы одну вещь, о которой в данный момент думает вся группа.
4. Раздайте бумагу и карандаши и попросите всех приступить к работе.
5. Поставьте коробку для карандашей в центре комнаты, куда участники будут складывать карандаши после того, как сделают записи.

6. Когда все напишут все, что считают нужным, покажите участникам, что вы от них ожидаете: назовите свое имя-прилагательное и прочитайте один из пунктов, написанных вами. Затем положите листок в карман, сказав, что вы на время выбросите эту мысль из головы и постараетесь сосредоточиться на семинаре.
7. Попросите остальных участников поделиться тем, что у них в «сундучке мыслей». Они будут говорить в произвольном порядке, а не по кругу.
8. Поблагодарите участников и попросите их на время «забыть» о своих заботах и сосредоточиться на семинаре.

*Примечание: Можно использовать это упражнение в качестве общего сбора перед упражнением «светофор». После этого можно задать вопрос участникам, усматривают ли они связь между двумя упражнениями.*

*После этого упражнения фасилитаторы будут иметь представление о настроениях группы.*

### «ХОД МЫСЛЕЙ»

Цель: Выработать умение структурированного подхода к сложным ситуациям, которые могут внезапно возникнуть в ходе семинара; рассмотреть разные мнения по поводу того, как «устроен ум» разных типов личности, например, насильника, наркомана, алкоголика, шовиниста, хама и т.д.

Время: 20 – 30 минут.

Материалы: лишний стул

Процедура:

1. Поставьте пустой стул в центре комнаты.
2. Сообщите участникам, что каждый из них может, по желанию, занять это место. Сидящий в центре комнаты может поступить следующим образом:
  - А) «войти в роль» другого человека, например, наркомана», и попытаться передать ход его мыслей или
  - Б) закончить предложение «Я думаю что человек, принимающий наркотики, делает это потому что.....»
3. Продемонстрируйте с коллегой оба варианта.
4. Если нет вопросов, пригласите первого добровольца занять место в центре комнаты.

5. Когда желающих больше нет, уберите стул и приступайте к обсуждению.

Вопросы для обсуждения:

- Понравился ли вам такой вид работы?
- Помогло ли вам упражнение прояснить для себя некоторые вопросы?
- С чем вы согласны и с чем не согласны из того, что вы слышали во время ролевой игры?

*Примечание: Это упражнение было проделано на семинаре с десятью подростками 13 лет и шестью взрослыми. Во время перерыва один или несколько подростков, стоявших на пожарной лестнице, плевали вниз на головы группы участников, стоявших внизу. Кто из подростков это делал, было не известно. Упражнение позволило смоделировать ход мыслей того человека, который способен на такое развлечение.*

## ЗЕРКАЛО

Цель: Потренировать навыки общения (умение слушать и высказываться), научиться перефразировать и повторять услышанное (отражательное слушание). (См. другие упражнения, в ходе которых вырабатываются эти навыки).

Время: Примерно 10 минут

Материалы: не требуются.

Процедура:

1. Объясните, что упражнение заключается в том, что каждый участник должен пройти по кругу и при этом закончить предложение.
2. Каждый человек должен сказать одно предложение другому участнику справа от него, который должен его перефразировать. По сути, перефразируя сказанное, слушающий отражает то, что он слышит. После этого автор высказывания говорит, правильно ли передана суть того, что он сказал.
3. Затем участники меняются ролями. Таким образом, все участники проходят по кругу.

4. Можно начать с такого высказывания: Мне нравится заниматься....., потому что..... (см. Примечание).
5. Попросите коллегу продемонстрировать вместе с вами, как нужно выполнять упражнение. Один фасилитатор начинает, а другой перефразирует услышанное высказывание. Старайтесь, чтобы и высказывание и перефразированная версия были короткими. Это позволит вовлечь всех участников и сделает упражнение динамичным.

Например:

- Мне нравится ходить в походы, потому что это дает возможность побыть на природе.
- Ты любишь ходить в походы, потому что тебе нравится быть на природе.

Вопросы для обсуждения:

- Было ли сложно выполнять это упражнение?
- Что вы ощущали, когда слышали то, что вы говорили в перефразированном виде?
- Пользуетесь ли вы этим приемом в жизни, чтобы показать людям, что вы их внимательно слушаете?
- Как этот метод может помочь в деэскалации конфликта или разрядке напряженности?

*Примечания: Хотя для примера дается очень простое предложение, это упражнение может быть использовано для того, чтобы участники высказали свои мнения по более серьезным вопросам. В таком случае на это уйдет более 20 минут.*

*Это упражнение также может быть использовано при выработке умения выражать свои чувства.*

*В зависимости от того, какое предложение выбрано, это упражнение может быть начальным или завершающим.*

## В БУДУЩЕМ

Цель: Помочь участникам узнать свои сильные стороны и скрытые возможности, которые могут быть использованы для достижения жизненного успеха; дать участникам возможность увидеть свой потенциал для достижения успеха; упражнение также используется, как переход к умению ставить цели.

Время: 20 – 30 минут

Материалы: не требуются

Процедура:

1. Начните с объяснения: «Сейчас мы попросим вас представить себе, что вам удалось реализовать весь свой потенциал. Это упражнение также поможет нам научиться ставить перед собой цели. Поставить перед собой цель – значит направить свою жизнь в определенное русло. Мы уверены, что вы уже много раз в своей жизни ставили перед собой цели. Это могли быть простые цели, например, собрать деньги на билет на концерт, или более жизненно важные цели, например, подготовка к колледжу. Не зависимо от того, достигли мы цели или нет, постановка цели предполагает мысленную картину того, что будет, если цель достигнута. Мы также представляем себе, какие внутренние ресурсы нужно активизировать для достижения цели.»
2. Попросите участников удобно расположиться в креслах, закрыть глаза и сложить руки на коленях. Дышать нужно глубоко и спокойно, делая 5-6 вдохов в минуту. Фасилитатор дает эти инструкции в успокаивающей манере тихим спокойным голосом. Сделав несколько глубоких вдохов, дайте участникам следующее задание:

«Нарисуйте перед глазами пустоту, затем в пустом пространстве появляется светящаяся точка, и постепенно свет заполняет все пространство».

Инструкции даются тихим спокойным голосом, при этом фасилитатор делает медленные глубокие вдохи.
3. Затем попросите каждого участника мысленно создать образ того человека, которым он хотел бы быть. Скажите, что они могут использовать все свое воображение. Фасилитатор может им помогать, подсказывая следующие вопросы:
  - Если бы у вас был выбор, каким вы хотели бы быть?
  - Какие качества, которыми вы обладаете, могут помочь вам стать таким человеком?
4. Нужно представить себе все малейшие детали. Для этого задаются вопросы:
  - Где вы живете? Чем вы занимаетесь, где работаете? Какие люди вас окружают?..
5. Фасилитатор обращается к участникам с такой формулировкой:

«Нарисуйте себе повседневную жизнь этого человека....., постарайтесь стать этим человеком... Как только этот образ сложился в ваших мыслях, зафиксируйте его, пусть он станет для вас

привычным... (длинная пауза)... это все лучшее в вас, к чему нужно стремиться».

6. Попросите участников открыть глаза и раздайте им бумагу и карандаши. В течение пяти минут они должны написать, что для них означает «полностью реализовать свой потенциал» и поделиться своими идеями с остальными участниками.
7. Фасилитатор просит первого волонтера зачитать свое описание. Эту возможность нужно дать всем желающим.

Обсуждение может быть посвящено умению фантазировать для того, чтобы представить себя в будущем. Примерные вопросы:

- Какие конкретные шаги могут привести нас от фантазии к реальности?
- Какие препятствия могут встретиться на этом пути?
- Что может нам помочь преодолеть эти препятствия?

## БУМАЖНЫЕ МЕШКИ

Цель: Привести простой пример экспериментального упражнения.

Время: 5 – 10 минут

Материалы: Два коричневых мешка, один меньше другого. Мешки помечены буквами А и В и на каждом нарисовано лицо (не радостное, но и не печальное). Оба мешка открыты и стоят на столе.

Процедура:

1. Объясните, что задача состоит в том, чтобы поместить мешок А в мешок В.
2. Спросите, есть ли желающие попробовать сделать это, не задавая вопросов.
3. Если участник справится с заданием, поздравьте его с успехом. Если же возникают проблемы, задайте вопрос, не хочет ли человек обратиться за помощью к друзьям или уступить место кому-то другому.

Вопросы для обсуждения:

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Представьте себе, что А и В это два человека. Что вы можете сказать о таком задании применительно к людям? Сложно ли вам представить себе, что происходит внутри у другого человека?
- Всегда ли мы знаем, что происходит внутри у других людей?



*Примечание: Это упражнение также может быть использовано во время собрания фасилитаторов, для того, чтобы решить, как нужно его выполнять во время семинара.*

## БУМАЖНЫЙ ТИГР

Цель: Показать, как наше участие в групповом задании влияет на его результат.

Время: 15 минут

Материалы: Большие листы бумаги (по одному листу на группу из 4-х человек).

Процедура:

1. Для выполнения задания участники делятся на группы по 4 человека. Каждая группа получает большой лист бумаги. Лист передается по очереди всем членам группы, и они делают на нем один или два штриха. Таким образом, лист передается 3-4 раза.
2. Задание выполняется молча. Скажите участникам, что точное задание будет сформулировано после формирования групп и раздачи листов бумаги.
3. Сформируйте группы по 4 человека и выдайте каждой группе большой лист бумаги. После этого сформулируйте задание, которое заключается в следующем: не говоря ни слова, участники должны изобразить животное.
4. Подчеркните, что не нужно разговаривать, и дайте на выполнение задания достаточное количество времени. Наблюдайте за тем, как работает группа.
5. Когда задание выполнено, все возвращаются в круг, оставаясь при этом со своими группами. Когда все заняли свои места, попросите каждую группу продемонстрировать изображенное животное и рассказать, как проходила работа.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы пришли к решению по поводу того, какое животное вы будете рисовать?
- Все ли участвовали в принятии решения? Объясните, как это происходило?
- Скажите, были ли конфликты или несогласие?
- Менялись ли ваши планы по ходу работы?
- Что вы думаете по поводу достигнутого результата?
- Нравится ли вам то, что у вас получилось?

- Сложно ли было работать, не говоря ни слова? Как это отразилось на результате?

## СТРОИМ ОДНОВРЕМЕННО

Цель: Потренировать коммуникативные навыки в ходе интерактивного задания.

Время: 20 минут.

Материалы: Расставляются два ряда стульев спиной друг к другу, по восемь стульев в каждом ряду. Участники, сидящие в каждом ряду получают лист картона и небольшую коробку с кусочками картона разных цветов и различной формы, например в форме сердечка, луны, квадрата и т.д. Количество этих фрагментов должно в четыре раза превышать количество людей, сидящих в одном ряду, т.е. если в каждом ряду по восемь человек, то в коробках должно быть по 32 фрагмента, причем оба набора должны быть идентичны.

Процедура:

1. Попросите всех встать, затем при помощи коллег расставьте стулья в два ряда спиной друг к другу. Участники должны рассчитаться на первый-второй и, соответственно, занять свои места в двух рядах спиной друг к другу.
2. Выдайте участникам, сидящим первыми в каждом ряду, картонную поверхность и коробку с конструктором.
3. По команде «Начали!» первый участник в первом ряду достает из коробки два фрагмента и начинает конструировать на картоне. Затем он сообщает первому участнику во втором ряду, какие фрагменты он использовал и как их расположил.
4. Участник, сидящий первым во втором ряду, попытается выполнить эти инструкции, не задавая вопросов и не обращаясь за помощью к остальным членам своей группы. Совершив необходимые действия, этот участник просто говорит слово «сделано».
5. После этого лист картона и коробка передается рядом сидящим участникам, которые проделывают такие же действия. Так продолжается, пока люди, сидящие в конце каждого ряда, не получают коробку.
6. После этого все действия выполняются в противоположном направлении.
7. После того, как использованы все фрагменты, участники возвращаются в круг для того, чтобы сравнить свои фигуры.

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли вам было общаться таким способом? Если да, то почему?
- Сложно ли быть лидером? Легко ли выполнять чьи-то указания?
- Случались ли недоразумения в ходе работы?
- Происходит ли нечто подобное в реальной жизни?
- Как можно избежать таких недоразумений?

*Примечание: При работе с младшими детьми можно рассказывать меньшее количество участников в обоих рядах. Это позволяет экономить время. Например, при наличии группы из 16 человек можно сделать 4 ряда по четыре человека. Естественно, что при этом понадобятся четыре листа картона и четыре конструктора, в которых имеются наборы из 16 фрагментов.*

*Упражнение бывает удачным, если за его выполнением наблюдают несколько фасилитаторов.*

## УЧИМСЯ ПЕРЕФРАЗИРОВАТЬ

Цель: Совершенствование навыков слушания и говорения. Распознавание роли коммуникативных навыков в конфликте.

Время: 15 минут

Материалы: не требуются

Процедура:

1. Объясните участникам, что перефразировать высказывание – это значит сформулировать его при помощи других слов и в более сжатой форме. Вместе с коллегой продемонстрируйте это для участников. Один фасилитатор в течение минуты высказывает свое мнение о какой-нибудь книге или фильме, а другой фасилитатор перефразирует высказывание.
2. После этого спросите, кто еще хочет перефразировать сказанное. После того, как 2 или три человека перефразируют то, что они слышали. Автор высказывания говорит, не было ли упущено что-то важное из того, что он говорил.
3. Затем один из участников по желанию говорит несколько слов о книге или фильме, которые ему понравились, а два или три человека перефразируют его высказывания.
4. Если нет вопросов, начинайте упражнение, повторив всю процедуру 3 – 5 раз. Предварительно объясните, что перефразирование не так легко, как кажется на первый взгляд. Попробуйте добиться того.

Чтобы в упражнении поучаствовали те участники, которые не высказывают желания перефразировать чужие высказывания.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли перефразировать то, что говорят другие люди?
- Что вы чувствовали, когда слышали свои высказывания в перефразированном виде?
- Было ли у говорящих ощущение, что их внимательно слушают?
- Всегда ли мы внимательно слушаем других людей?
- Как умение слушать и перефразировать связано с возникающими в жизни конфликтами?

*Примечание: Это упражнение может быть проведено после упражнения «Зеркало». Ваш выбор зависит от того, сколько человек изъявляют желание перефразировать высказывания других участников.*

*Упражнение адаптировано из пособия «Дружба в классе на маленькой планете».*

## ВОСПРИЯТИЯ I

Цель: Задать тон семинару, через понимание, что ни один человек или группа не имеет монополии на истину. Показать, что для получения «полноты картины» бывает полезно посмотреть на вещи с точки зрения другого человека.

Время: 15 минут

Материалы: не требуются

Процедура:

1. Упражнение проводится при участии двух фасилитаторов.
2. Первый фасилитатор становится в центре комнаты, держа руки за спиной. Его задача заключается в том, чтобы постараться выразить свои чувства мимикой, жестами и другими способами (например, при радостном выражении лица, руки могут выдавать нервозность).
3. Второй фасилитатор делит участников на две группы, не обязательно равные по количеству. Одна группа становится перед первым фасилитатором, а вторая группа становится позади.
4. Участникам дается задание в течение минуты понаблюдать за первым фасилитатором и затем обсудить в своих группах то, что они увидят.
5. Каждая группа осуждает первого фасилитатора со своей позиции. Следует отметить «факты», например, во что человек одет, а также

«восприятия», т.е. свои впечатления от поведения этого человека. Фасилитатор отмечает различия в восприятии одного и того же человека.

6. Спросите у участников, какие различия возникают в их восприятиях, и как они их подметили.
7. Затем обе группы могут поделиться своими впечатлениями и при желании задать друг другу вопросы. Возможно, они захотят поменяться местами. Задайте вопрос, можем ли мы лучше увидеть все происходящее, если посмотрим на событие с другой точки зрения. Затем попросите участников занять свои места.

Вопросы для обсуждения:

- Как предложенное упражнение связано с реальной жизнью?
- Как мы можем узнать точку зрения другого человека?
- Что мы чувствуем по отношению к другому человеку, чья точка зрения не совпадает с нашей точкой зрения?
- Можно ли уважать человека, даже если мы не разделяем его точку зрения? Как можно выразить уважение в данном случае?

## ВОСПРИЯТИЯ II

Цель: Продемонстрировать, что наши восприятия других людей не всегда правильные.

Время: 15 минут

Материалы: не требуются

Процедура:

1. Каждый участник по очереди работает в паре с тремя другими людьми.
2. Попросите всех разбиться на пары, причем желательно работать с не слишком хорошо знакомым человеком. Когда пары сформированы, попросите за пять секунд мысленно ответить на вопрос: «Как вы думаете, ваш партнер любит «Пепси-колу»?» После этого партнеры говорят друг другу, как они ответили на этот вопрос.
3. Участники меняются парами и отвечают на следующий вопрос: «Как вы думаете, любит ли ваш партнер грибы и пиццу?»
4. С новым партнером нужно ответить на следующий вопрос: «Относится ли ваш партнер к типу людей, которые любят рэп?»
5. После того, как все поделится своими представлениями о своих партнерах, попросите всех вернуться в круг.

Вопросы для обсуждения:

- Какие у вас впечатления т были ли сюрпризы?
- Видите ли вы связь с реальной жизнью?
- Было бы сложнее, если бы вопросы касались мнений разных людей по серьезным проблемам, например, по поводу владения оружием или абортов?
- Каковы наши чувства по отношению к людям, которые думают иначе, чем мы сами?
- Можно ли уважать человека, даже если мы не разделяем его точку зрения? Как можно выразить уважение в данном случае?

*Примечание: Упражнение адаптировано из книги «Игра с огнем: Конструктивное разрешение конфликтов для молодежи».*

### ВОСПРИЯТИЯ III

Цель: Наглядно продемонстрировать, что два человека могут по-разному видеть одну и ту же вещь. Дать возможность участникам обратиться к друзьям с просьбой помочь им увидеть их точку зрения. Научиться терпеливо рассказывать о своем видении разных вещей, а в итоге учиться уважать других и быть открытым для окружающих.

Время: 15 минут

Материалы: Экземпляры любой картинки, на которой можно увидеть разные вещи, например, старуха/молодая девушка (картинка прилагается). Главное, чтобы картинка была несложной для восприятия. Главная ценность состоит в разном видении и в умении поделиться своим видением.

Процедура:

1. Объясните, что все получают по одному экземпляру с рисунком. До получения команды не нужно обсуждать того, что на нем изображено.
2. Через минуту попросите кого-то из участников рассказать, что он видит на картинке. Затем попросите встать вместе тех, кто видит то же самое.
3. Спросите у остальных, видят ли они нечто иное. Если да, попросите их встать вместе с другой стороны.
4. К этому моменту участники будут стараться увидеть два разных изображения и просить показать им, что же увидели другие. Всячески поощряйте эту любознательность, сейчас важно двигаться и менять положение, так будет легче показать и рассказать, что ты видишь.
5. Спросите, кто видит нечто совсем иное, чем все остальные.
6. Через 5-6 минут попросите группу занять свои места.

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли кому-нибудь увидеть два изображения?
- Что, по вашему мнению, тут происходит? Случается ли так в реальной жизни?
- Подумайте, что могло бы произойти, если бы речь шла об убеждениях, а не разных изображениях на рисунке. Можно ли также просить о разъяснениях и помогать друг другу увидеть разные точки зрения?

*Примечание: Упражнение можно выполнять другим способом: Пункт 1г: Встаньте на середину комнаты, держа в каждой руке этот рисунок. 2-3 раза медленно повернитесь и попросите участников все это время молча смотреть на рисунки. Затем проделайте пункты 2 и 3. Раздайте группам экземпляры рисунка и выполните пункт 4. (В этом случае есть меньше шансов, что участники сразу увидят два изображения).*

#### ВОСПРИЯТИЯ IV

Цель: Показать, что два человека могут воспринимать или видеть вещи по-разному.

Время: 15 минут

Материалы: Экземпляры рисунка, на котором можно увидеть разные изображения в зависимости от угла зрения, например «Принцесса/старуха» (рисунок прилагается).

Процедура:

1. Задача заключается в том, чтобы посмотреть на картинку и рассказать партнеру, что вы видите.
2. Разделите участников на две группы и постройте их лицом друг к другу с двух сторон воображаемой линии.
3. Попросите оставить место, где можно разместить рисунки.
4. С помощью коллеги расставьте рисунки в одинаковом положении между каждой парой участников.
5. По вашему сигналу попросите каждого участника рассказать своему партнеру, что он видит на картинке.
6. Через 2-3 минуты подайте сигнал тишины.
7. Спросите у участников, не хотят ли они поменяться местами, чтобы увидеть картинку с другой точки зрения.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы думаете об этом задании?
- Удивились ли вы, когда поменялись местами?
- Как это связано с реальной жизнью?

## ПОИСК СОКРОВИЩ

Цель: Учиться строить сообщество и сотрудничать.

Время: 15 – 20 минут

Материалы: Лист бумаги с надписью: «Найди кого-то, кто...» (прилагается или можно подготовить свой вариант).

Процедура:

1. Раздайте листы бумаги с надписью «Найди кого-то, кто...» и карандаши. Попросите участников пообщаться друг с другом и заполнить свой лист, не используя одно и то же имя более одного раза.
2. Когда листы заполнены, попросите всех вернуться на свои места. Зачитайте представленные категории и попросите тех, к кому относится каждый пункт, на минуту встать.

*Примечание: Другой вариант этого упражнения называется «Бинго», где используются карточки «Бинго» с различными категориями.*

*Это упражнение можно провести в то время, когда группа ожидает, пока все соберутся на первое занятие.*

## «НАЙДИ КОГО-ТО...»

Инструкции: Встаньте с места и пообщайтесь с другими участниками, для того, чтобы выяснить, есть ли среди них люди, соответствующие указанным категориям. Напишите имя этого в соответствующей графе. Постарайтесь найти как можно больше людей, соответствующих описаниям, но вписывайте имя одного человека всего один раз.

Имеет домашнего питомца.....

Является левшой.....

Самый младший или самый старший ребенок в семье.....



Имеет племянника или племянницу.....

Умеет играть в три спортивные игры.....

Участвует в работе школьного кружка.....

Дает хорошие советы своим друзьям.....

Недавно с кем-то спорил.....

Бывал за границей.....

Говорит хотя бы на одном иностранном языке.....

Думает, что расизм можно победить.....

Имеет большую семью.....

Любит готовить.....

Ходит в церковь.....

Не любит, когда над ним подшучивают.....

Умеет играть на музыкальном инструменте.....

Поздно ложится спать.....

## ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Цель: Ощутить, что значит личное пространство при помощи невербальных методов.

Время: 5 минут

Материалы: не требуются:

Процедура:

1. Разделите участников на две группы и попросите их встать на небольшом расстоянии друг напротив друга.

2. Первую шеренга должна подавать сигналы, а вторая их выполнять.
3. Участники, стоящие в первой шеренге, должны подать сигналы «приблизиться» и «остановиться».
4. Вторая шеренга должна выполнить эти сигналы.
5. Задание выполняется молча.
6. После выполнения сигналов, все должны замереть, посмотреть вокруг и сравнить свое личное пространство и пространство других пар.
7. Затем все должны вернуться в исходное положение и поменяться ролями.

Вопросы для обсуждения:

- Какая связь между личным пространством и насилием.
- До какого уровня вторжения в личное пространство можно чувствовать себя комфортно?

*Примечание: Можно опустить обсуждение, а вместо этого попросить всех по очереди закончить фразу «Мое личное пространство имеет для меня значение, потому что.....»*

## КАРТИНКИ

Цель: Научиться раскрывать свои чувства, уметь их распознать, принять и поделиться своими чувствами с другими людьми. Этот вид работы может предшествовать упражнению «Факты и чувства» в Продвинутом семинаре.

Время: 10 – 20 минут

Материалы: Набор разнообразных картинок, способных всколыхнуть разные чувства.

Процедура:

1. Разложить картинки на полу в центре комнаты.
2. Участники разглядывают картинки, а затем каждый выбирает одну картинку и рассказывает о ней одним предложением: «Когда я смотрю на эту картинку, я чувствую....., потому что.....»
3. Попросите участников пройти по комнате, чтобы выбрать картинку, возбуждающую в них определенные чувства. Картинку не поднимать, а просто запомнить, что на ней изображено и занять свои места.
4. Когда все займут свои места, фасилитатор демонстрирует, что нужно сделать, а именно, поднять картинку и закончить

предложение, приведенное выше. После этого участники в произвольном порядке выполняют то же самое.

Вопросы для обсуждения:

- Понравился ли вам этот вид работы?
- Сложно ли выражать свои чувства?
- Как чувства связаны с точкой зрения разных людей?

*Примечания: Это упражнение удобнее всего проводить в начале дня или после перерыва. В этом случае есть достаточно времени, чтобы разложить картинки.*

*Между выступающими вполне допустимо делать паузы. Если упражнение слишком затягивается, можно напомнить участникам о их праве сказать «я пасс».*

*Далее смотрите упражнение «Точка зрения» для лучшего понимания того, что это значит.*

## ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Цель: Рассмотреть идею, что люди обычно рассматривают ситуацию со своей точки зрения. (В ходе продвинутого семинара это упражнение дает повод заглянуть в прошлое, чтобы определить, как формируются наши точки зрения).

Время: примерно 20 минут

Материалы: два больших листа бумаги с надписями

ТОЧКА ЗРЕНИЯ			
Опыт	Ценности	Убеждения	Цели
Нужды	Ожидания	Желания	Чувства

Процедура:

1. Начните с констатации того, что все мы смотрим на вещи со своей точки зрения. От нее зависит, как мы реагируем на разные события, в том числе и на конфликт. Из чего складывается наша точка зрения? Она состоит из ряда элементов (указать на надписи на плакатах).
2. Приведите пример ситуации, когда два человека имеют разную точку зрения, например точка зрения родителя и подростка на

время возвращения домой; точка зрения вылечившегося наркомана и наркодилера на употребление наркотиков; точка зрения мужчины и женщины на секс, деньги или беременность.

3. Обозначьте стороны в этих ситуациях как «А» и «В». На больших листах напишите, каковы точки зрения этих сторон (достаточно несколько пунктов в каждой категории).
4. После заполнения обоих листов проводите обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Меняется ли со временем точка зрения?
- Есть ли у людей общая точка зрения на жизнь?

*Примечание: Естественно, что у людей могут быть разные мнения по поводу предложенных ситуаций, которые в данном случае используются просто в качестве иллюстрации.*

*На более позднем этапе ситуации могут быть использованы в упражнении «Разные точки зрения».*

## РАЗНЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

Цель: Попытаться увидеть конфликт с разных точек зрения.

Время: Около 30 минут

Материалы: Большие листы бумаги, заполненные в хорде предыдущего упражнения.

Процедура:

1. Объясните, что это упражнение позволит взглянуть на конфликт с разных точек зрения, используя предложения, сделанные участниками в ходе предыдущего упражнения (укажите на заполненные листы).
2. Разделите участников на две группы, которые должны встать друг напротив друга.
3. Участники, стоящие друг напротив друга, соответственно исполняют роли «А» и «В».
4. Получив команду «начали», участники разыгрывают ситуации до тех пор, пока не звучит команда «замри».
5. Если нет вопросов, приступайте к выполнению упражнения.
6. Через 2-3 минуты участники меняются ролями и выполняют пункты 4 и 5.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было поменяться ролями?
- Удалось ли вам встать на другую точку зрения?
- Как можно узнать точку зрения другого человека в реальной конфликтной ситуации?

## ЧТО ЗНАЧИТ ВЛАСТЬ?

Цель: Почувствовать на собственном опыте, что значит власть.

Время: 15 – 20 минут, в зависимости от длительности обсуждения

Материалы: Большие использованные листы бумаги для каждой группы из 4 человек.

Процедура:

1. Сформируйте группы из 4-х человек и отведите им место для работы.
2. Раздайте листы бумаги, воплощающий власть.
3. После того, как все получас листы, каждый человек должен взяться за уголок большим и указательным пальцем. Можно попросить участников вторую руку держать за спиной. Каждый должен подумать, что для него значит власть.
4. После того, как дана команда, участники могут попытаться захватить столько «власти», сколько им хочется.
5. После этого, попросите всех вернуться в круг, оставаясь в своих группах.

Вопросы для обсуждения в группах:

- Что происходило с вашей группой?
- Разговаривали ли вы между собой? (если не было запрета)
- Удалось ли вам получить столько власти, как вам хотелось?
- Что вас удивило?
- Какую связь вы видите с реальной жизнью?
- Какие у вас возникают ассоциации со словом власть?

*Примечание: По последнему вопросу можно провести мозговой штурм. После мозгового штурма можно задать вопрос: В чем вы видите разницу между властью над кем-то либо чем-то и властью для кого-то?*

*Если за этим упражнением следует упражнение «мороженое», это будет наглядным противопоставлением силового захвата консенсусу.*

## БЫСТРОЕ РЕШЕНИЕ

Время: Учиться принимать быстрые решения в стрессовых ситуациях и творчески мыслить.

Время: 30 минут

Материалы: Ситуации (свои или приведенные ниже).

Процедура:

Сформируйте группы по три человека, которые могут сидеть или стоять. Один за другим зачитайте ситуации. По каждой ситуации проводится:

- индивидуальное обдумывание в течение 15 секунд;
- обсуждение в группах в течение 1 минуты для определения того, как лучше всего действовать в данной ситуации;
- в течение 5 минут каждая группа рассказывает о проведенном обсуждении и о совместно принятом решении.

Избегайте долгого обсуждения по каждой ситуации, старайтесь быстрее переходить к следующей ситуации.

Вопросы для обсуждения:

- Как проходила групповая работа?
- Трудно ли принимать решения, когда надо действовать быстро?
- Что проще: принимать решения единолично или совместно с другими?
- Что вас удивило из того, что предлагали другие члены вашей группы?
- Всегда ли быстрые решения лучшие и правильные?

Ситуации:

1. Группа из четырех подростков идет по улице, смеются и разговаривают. К ним подъезжает патрульная машина, из которой выходят двое полицейских. Они говорят ребятам стать у ближайшего забора и начинают их обыскивать. Ваша группа из троих человек узнает одного из этих ребят. Его зовут Карим, и он ходит с вами вместе в спортивный зал. Он и его друзья яростно протестуют, и ситуация накаляется. Что вы предпримите в данной ситуации?
2. Вы вдвоем едете в метро и слышите, как двое парней отпускают замечания сексуального характера в адрес молодой женщины, которая старается их не замечать, но безуспешно. Она оглядывается вокруг, чтобы пересесть или в надежде увидеть знакомое лицо, но

вагон перегружен, и она бессильна что-либо предпринять. Тем временем парни ведут себя все наглее. Как вы поступите?

3. Вы втроем отправились домой к однокласснице, чтобы вместе выполнять школьное задание. Вы сразу приступаете к работе, однако девочка забыла выполнить работу по дому, которую она должна была сделать после школы. Ее мама возвращается домой раньше обычного, и расстраивается, увидев беспорядок, созданный детьми в процессе работы. Возникла ссора. Что вы предпримите?
4. Вы втроем стоите на автобусной остановке. Рядом с вами молодая мать с ребенком примерно двух лет. Мальчик расплакался и мама, ничего не сказав, шлепнула его. Ребенок не перестал плакать, и со словами «Да замолчи немедленно!», она снова собирается его ударить. Что вы сделаете в данной ситуации?

## РАДУЖНЫЙ ОБЕД

Цель: Завершить базовый семинар в интерактивной форме (см. Примечание); почувствовать на собственном опыте некоторые трудности, с которыми многие люди сталкиваются в повседневной жизни.

Время: 30 минут

Материалы: Готовые обеды (подойдут школьные обеды, домашние обеды или пицца с содовой водой, специально заказанные в кафе); 7 или 8 наборов с изображением символов (в каждый набор входят 3 маленькие карточки, на которых изображены глаз, рука и губы. Карточки должны быть сложены так, чтобы символы не были видны). 7 или 8 повязок на глаза.

Процедура:

1. Перед тем, как раздать обеды, объясните, что «радужный обед» нужно есть вместе в другими участниками. Всех разделят на группы по три человека, и каждой группе будет отведено место за столом.
2. Каждый участник получает одну из трех карточек. Тот, у кого на карточке изображен глаз, должен есть с завязанными глазами. Тот участник, кому досталась карточка с изображением руки, должен убрать руки за спину и есть без помощи рук. Тот, у кого на карточке изображены губы, должен съесть свой обед, не проронив ни одного звука. В то же время члены каждого трио должны помогать друг другу и получить удовольствие от обеда.

3. Заметьте, что задание может показаться немного странным, но, не смотря на это, всем бывает очень весело. (Как обычно, каждый имеет право отказаться от участия в упражнении).
4. Если нет вопросов, сформируйте группы по три человека. Возможно, потребуется участие фасилитаторов.
5. Раздайте группам наборы символов и дайте команду начинать. Дайте им столько времени, сколько им нужно.
6. Обсуждение можно провести в начале следующего занятия, попросив участников закончить фразу: «Радужный обед был для меня....., потому что.....». Его можно провести в форме ответов на вопросы.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, обедая таким необычным способом?
- Что вы чувствовали, когда вам помогали, и когда вы помогали другим?
- Почему мы включили это упражнение в семинар по АН?
- Какую связь вы видите между упражнением и реальной жизнью?

*Примечание: объясните участникам накануне, что на следующий день их ждет необычный обед.*

## СВЕТОФОР

Цель: Вспомнить, что мы чувствуем, когда с нами говорят на повышенных тонах, и подумать, как мы можем разумно отреагировать, вместо того, чтобы тоже перейти на крик.

Время: около 30 минут

Материалы: таблица следующего содержания:

КРАСНЫЙ	СТОЙ	Дыши глубже, посчитай до 10
ЖЕЛТЫЙ	ПОДУМАЙ	Что предшествовало вспышке?
ЗЕЛЕНый	ДЕЙСТВУЙ	Признай, что человек был «на взводе».

(Конструкция светофора является хорошей наглядной демонстрацией).

Процедура:

1. Расскажите участникам, что два фасилитатора разыграют ситуацию, в которой может оказаться каждый на работе или на улице.



2. Один человек подходит к другому и говорит: «Привет! Как дела?», а в ответ слышит: «Уйди, чтоб я тебя не видел.» (Продемонстрируйте это дважды).
3. Спросите у участников, доводилось ли им испытывать нечто подобное. Какая может быть реакция у первого собеседника?
4. Некоторые скажут, что этот человек вероятнее всего отреагирует таким же образом. И здесь может помочь процедура «светофор». Попросите одного из участников зачитать содержание таблицы.
5. После того, как зачитана вторая строка «желтый: подумай, что предшествовало вспышке», попросите группу подумать над этим вопросом.
6. После нескольких предположений попросите фасилитаторов снова разыграть эту сценку, стараясь действовать в соответствии с высказанными предположениями. Например, если некоторые думают, что вспышке предшествовала какая-то неприятная сцена, то первый собеседник может так отреагировать на резкие слова: «Ты чем-то расстроен. Хочешь рассказать, что произошло, или хочешь побыть один?»
7. Если позволяет время, можно попросить двух участников снова разыграть сценку, в основе которой лежит другое предположение, например, что первый персонаж накануне обидел второго.

Вопросы для обсуждения:

- Сможете ли вы применить эту процедуру в реальных ситуациях?
- Что для вас значит выражение: «Не воспринимайте это на свой счет.»

*Примечание: Перед этим упражнением можно провести упражнение «Багаж».*

## ОТРАЖАТЕЛЬНОЕ СЛУШАНИЕ

Цель: Потренировать навыки отражательного слушания и умение перефразировать услышанное.

Время: 30 минут

Материалы: Лист бумаги с заглавием «Что мне нравится в себе и/или Что я умею делать хорошо»

Процедура:

1. Скажите, что участникам нужно постараться перефразировать высказывания собеседников.

2. Один из участников в течение минуты говорит на предложенную тему, затем второй перефразирует его высказывания. После этого первый участник высказывает свое мнение по поводу того, услышаны ли его мысли.
3. Если нет вопросов, сформируйте пары и дайте тему для обсуждения, например: «Я считаю, что хороший друг, это тот, который.....». Дайте минуту для высказывания по теме и подайте знак рукой, когда минута истекает.
4. По истечении минуты слушатели должны перефразировать (отразить) то, что они услышали, а говорящие следят за тем, чтобы ничего не было упущено. На все это также отводится одна минута.
5. Затем партнеры меняются ролями, и предлагается новая тема, например, «Что я надеюсь сделать в будущем и почему». Вся процедура повторяется.
6. Когда участники соберутся вместе, задайте вопрос о том, как им понравился такой вид работы. Если вы не проводили мозговой штурм по поводу того, что значит уметь слушать, тог это может быть удачным моментом для его проведения. А если мозговой штурм уже проводился, следует узнать, были ли использованы предложенные идеи.
7. Попросите всех выбрать себе новых партнеров, желательно из числа малознакомых людей. На этот раз партнеры по очереди обсуждают одну и ту же тему, например «Что мне нравится в себе и/или что я умею делать хорошо».
8. Слушатели должны не только перефразировать, но и запомнить то, что было сказано партнером. Несколько позже каждый представит своего партнера группе на основании того, что он рассказал о себе. Время засекается, как и раньше.
9. Вернувшись в круг, участники представляют своих партнеров, причем достаточно упомянуть всего несколько услышанных фактов.

Вопросы для обсуждения:

- Понравилось ли вам быть в роли слушателей?
- Как собеседники обычно слушают вас, внимательно или нет?
- Как умение слушать связано с понятием насилия?
- Понравилась ли вам последняя тема для обсуждения?

*Примечания: Это упражнение целесообразно проводить после мозгового штурма, посвященному умению слушать.*

*Упражнение можно разделить на две части: проделать пункты 1-6 и провести обсуждение, а затем продолжить.*

*Если у вас мало времени, можно ограничиться только первой частью.*

**НЕ БОИМСЯ МЕНЯТЬСЯ**

Цель: Продемонстрировать возможности изменения своей жизни. Подумать о том, что может произойти во взаимоотношениях двух людей, если один из них решил изменить какой-то аспект своего поведения (это могут быть отношения между ребенком и отцом/матерью, отношения между друзьями-сверстниками, отношения между мужчиной и женщиной и т.д.).

Время: Примерно 15 минут

Материалы: Плакат следующего содержания:

Красный	
	Оранжевый
Желтый	
Синий	
	Зеленый
Желтый	

Процедура:

1. Привлеките внимание участников к плакату и напомните, что мы с ранних лет знаем о том, что происходит при смешивании красок. Например, при смешивании красного и желтого цветов получается оранжевый. Но если вместо красного к желтому добавить голубой цвет, то получится зеленый.
2. Происходит ли нечто подобное в отношениях людей. Например, вы «красный» и состоите в отношениях с другим человеком («желтым»), и эти отношения можно назвать «оранжевыми». Но если вы решили изменить что-то в своем поведении и стать, к примеру, «синим», а ваш партнер не изменяется и остается «желтым», то ваши отношения все равно изменятся и станут «зелеными».

Вопросы для обсуждения:

- Можете ли вы привести подобные примеры из жизни, например примеры отношений между братьями и сестрами, между учеником и учителем и т.д.?
- Можно ли изменить другого человека?
- Разумно или нет стремиться к изменению себя?

*Примечание: Некоторые молодые люди очень ревностно утверждают, что не хотят меняться и хотят оставаться такими, какими они есть. Вы*

*можете признать этот факт, сказав, что перемены могут быть очень простыми и незначительными, например, человек прекратит унижать других. Даже это может вызвать удивление сверстников и изменить отношения между ними.*

*Попросите участников подумать и найти одну или две вещи, которые они хотели бы изменить в своем поведении. Или можно попросить всех по очереди закончить предложение «Есть одна вещь, которую я хотел/а бы изменить в своем поведении. Это....»*

*Этот плакат также может послужить образцом для карточек-напоминателей.*

## ТАЙНАЯ ТОЧКА

Цель: Практика сотрудничества

Время: 15 минут

Материалы: нет

Процедура:

1. Поделите участников на группы по 4 человека. Члены каждой группы должны молча стать в круг, держась за руки.
2. Скажите: «У вас есть 30 секунд чтобы обозначить свою личную тайную точку в комнате, к которой вы бы хотели подойти со своими партнерами, не говоря ни слова и не разрывая рук. У вас есть пять минут, чтобы добраться до своих точек.

Вопросы для обсуждения:

- Добралась ли какая-нибудь группа до всех «Тайных точек»? Как они донесли друг до друга свои идеи?
- Сколько людей думали, что они должны идти только к одной точке?
- Основываясь на чем, вы решили, что ваша личная цель достигнута?

Групповая?

- Была ли она достигнута посредством «выигрыша» или «сотрудничества»?
- Как это соотноситься с настоящей жизнью?
- Знаем ли мы в настоящей жизни, о чем думают люди?

## ДЕЛИМСЯ ОПЫТОМ: КОНФЛИКТ, КОТОРЫЙ МНЕ УДАЛОСЬ РАЗРЕШИТЬ БЕЗ НАСИЛИЯ

Цель: участники должны поделиться опытом ненасильственного разрешения конфликтов, чтобы все убедились: каждый это делал хоть раз.

Время: 30-40 минут

Материалы: Блокнот и карандаш для каждой группы

Процедура:

1. Разделите участников на группы по 4 человека. В каждой найдите добровольца, желающего играть роль секретаря
2. Объясните: «Я попрошу каждого поделиться со своей группой рассказом о том, как он/она ненасильственно разрешили какой-либо конфликт. Каждому дается минута на раздумья и три на рассказ. Секретарь должен делать краткие записи каждой истории. Затем, после того, как члены каждой группы поделятся друг с другом своими рассказами, они, используя записи, должны выбрать один, которым они поделятся с остальными группами (В качестве рассказчика может выступить кто угодно: секретарь, человек, поведавший историю или другой член группы)
3. Пусть каждая группа расскажет свою историю. Затем спросите, есть ли истории, которые не были рассказаны, и которыми хотят поделиться.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вызвали у вас рассказы?
- Чувствуете ли вы себя хорошо, когда приходите к ненасильственному разрешению конфликта?

*Примечания: Это может послужить отличным вступлением к разговору о Трансформации Силы. После того, как истории будут рассказаны, фасилитатор может поискать указания для ТС и, найдя, он должен записать их на ватмане, к примеру: «То, что вы внимательно и с уважением слушали партнера, действительно необходимо отметить» или «Кажется, атмосфера в комнате изменилась после того, как вы выяснили, что у вас есть что-то общее с соседом» (Но на этом не нужно ставить акцент, так как не каждая история будет содержать ТС указания.) Далее, во время обсуждения фасилитатор может вернуться к записанным примерам: «Итак, в рассказе Джо, Трансформация Силы была произведена, так как он хотел извиниться за свою ошибку, а не спорить о ней с отцом»*

## ДЕЛИМСЯ ОПЫТОМ: НАСИЛИЕ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Цель: Все участники рассказывают о том, как они сталкивались с насилием в своей жизни. Это должны быть невыдуманные истории, которые помогут понять, что насилие не где-то, а в нас самих.

Время: Примерно 45 минут

Материалы: Плакат с надписью:

«Рассказ может быть о

а) случившемся насилии

б) насилии, которого можно было избежать и

как это можно было сделать

в) насилии, которого вы избежали и как вы это

сделали.»

Процедура:

1. Объясните, что в этом упражнении люди разделятся на маленькие группки, и будут рассказывать друг другу истории о насилии в их жизни. Покажите плакат и прочтите его.
2. Истории должны быть личными. Они могут повествовать о случаях, когда рассказчик(ца) причинил/не причинил кому-то вред, или же когда кто-то причинил/не причинил вред ему/ей. Также участники могут рассказать о насилии, увиденном своими глазами. Насилие не обязательно должно быть физическим, это может быть унижение, игнорирование, крик на кого-либо и т.д. (за идеями вы можете обратиться к мозговому штурму насилия)
3. Люди должны рассказывать о том, о чем им комфортно рассказывать. Каждому дается 3-4 минуты на рассказ. Участник может сразу начинать по окончании предыдущего рассказа. После того, как все в маленьких группах расскажут друг другу свои истории, каждая группа должна выбрать одну, которую они вынесут на всеобщее обозрение.
4. История, избранная группой, по желанию может повествоваться не своим рассказчиком, а кем-то другим и без упоминания имен.
5. Если вопросов нет, сформируйте группы по четыре-пять человек и поставьте фасилитатора около каждой.
6. Проверяйте группы через каждые 5 минут, дабы убедиться, что все идет хорошо.
7. После того, как все истории будут рассказаны, спросите, кто хочет начать рассказывать.

Вопросы для обсуждения:

- Каково это было для вас?
- Были ли вы чем-то удивлены?

*Примечания: Вы должны быть уверены, что ваши коллеги-фасилитаторы понимают, что вам от них нужно. Рассказав какую-то свою личную историю, фасилитатор, стоящий возле группы может помочь остальным ее членам раскрыться. Также фасилитаторы должны поддерживать процесс и рассказчиков и знать, есть ли люди, на которых глубоко повлияло это упражнение.*

*Его лучше проводить с людьми старше тринадцати. Если вы работаете с группой, в которой принимают участие люди разных возрастов, то в маленькие группы для этого упражнения тоже было бы неплохо определить как старших, так и молодых участников.*

*Для использования этого упражнения в младших группах, вы можете попросить участников рассказать о «формах насилия, о которых я знаю из своего общества» Если вы выберете этот путь проведения упражнения, это поставит акцент на том, что участники будут говорить лишь о том, о чем им удобно говорить.*

*Этот вид работы может возбудить в участниках глубокие переживания, поэтому, после ее окончания, очень полезно проводить соцопрос на тему: «сейчас я чувствую...» и т.д.*

## УМЕНИЕ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ (ШЕСТЬ НЕОБХОДИМЫХ ШАГОВ)

Цель: Развитие навыков решения проблем и разрешения конфликтов.

Время: 45 минут

Материалы: Флип-чарт или раздаточный материал (см. следующую страницу «Семейный отдых»)

Процедура:

1. Сформируйте группы по 5 или 6 человек. Поставьте флип-чарт или раздайте листы (см. следующую страницу). Объясните, что каждая группа – это семья. Попросите участников распределить роли.
2. Семья должна решить проблему таким образом, чтобы решение было приемлемо для всех членов семьи.
3. По мере того, как проблема решается шаг за шагом, участники фиксируют свои действия на листах бумаги. Затем один человек от каждой группы рассказывает, как было принято данное решение.

Вопросы для обсуждения:

- Как вам работалось в группах?

- Трудно ли было принять совместное решение?
  - Если да. То в чем заключалась трудность?
  - У всех ли было ощущение, что их точка зрения принята во внимание?
- Как это происходило?

## ШЕСТЬ ШАГОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ СЕМЕЙНЫЙ ОТДЫХ.

Мы все решаем разные проблемы в своей повседневной жизни, и каждый из нас использует свои методы, которые часто срабатывают. Мы предлагаем свой подход, который:

- не предлагает легких решений и
- который позволяет сохранить хорошие отношения с другими людьми.

Предлагаем рассмотреть ситуацию:

Ваша семья собирается на отдых. Средства весьма ограничены, при этом у каждого члена семьи свое представление о том, как провести отпуск. Подумайте о том, как эта ситуация может укрепить семейные узы.

Позиция членов семьи:

- Отец хочет отдохнуть в отеле или мотеле с определенным уровнем сервиса. После целого года напряженной работы он хочет комфорта, а не отдыха в походных условиях.
- Мать хочет поменять обстановку и отдохнуть от кухни и уборки. Ей хотелось бы побыть на природе.
- Сын-подросток хотел бы побыть на природе, ему хочется пойти в поход, порыбачить и ночевать в палатке.
- Дочь – подросток больше всего хочет общения, она хочет пригласить на отдых друга или подругу.
- Младший ребенок просто хочет поехать куда-то всей семьей.
- Бабушка (если в группе по 6 человек) любит путешествовать с внуками, но ей не хотелось бы быть нянькой, когда взрослые идут развлекаться. Ей нравится посещать красивые места и изредка ходить в театры.

Задание: Решить данную проблему. Записать принятые решения (пункты 2-5), назначить одного члена группы, который должен изложить, как группа пришла к единому решению.

Шаги:

1. Сформулируйте, в чем заключается проблема и потребности каждого члена семьи.
2. Сформулируйте, в чем заключаются *потребности всей семьи*.



3. Проведите мозговой штурм для принятия альтернативных решений. Предложите несколько способов решения проблемы. Не давайте оценок этим решениям.
4. Оцените предложенные пути решения. Какое из них кажется предпочтительным? Попросите каждого члена семьи дать свою оценку.
5. Подумайте, какое решение будет наилучшим для всех. Это решение должно быть приемлемым для всех членов семьи и удовлетворять их потребности, сформулированные в п.2.
6. Оцените принятое решение. Дайте возможность всем членам семьи произвести оценку.

### СТЕРЕОТИПЫ (Вариант упражнения «Пойдем поплаваем»)

Цель: Показать, что такое стереотипы.

Время: 60 – 90 минут (см. примечание)

Материалы: Карандаш и лист бумаги

Процедура:

1. Команда заранее должна решить, какую этническую или какую-либо другую группу, например одну из этнических групп, проживающих в данной местности. Или это могут быть группы, свойственные школьному сообществу (готы, рокеры и т.д.). Наиболее оптимальное число – это 4 группы.
2. Участники должны рассчитаться на число групп. Затем фасилитатор говорит, что все первые номера собираются в углу комнаты, это этническая группа американцев латинского происхождения. Вторые номера – это коренные американцы и т.д.
3. После того, как группы сформированы, нужно сказать участникам, что будет проведена ролевая игра, в ходе которой вся группа должна ответить на вопросы и записать свои ответы на листах бумаги:
  - А) Как бы вы описали остальные группы?
  - Б) Как вы описываете свою этническую группу?
4. Попросите каждую группу зачитать свои ответы.
5. Дайте группам задание обсудить между собой предложенные описания и высказать свое мнение по следующему поводу: а) соответствует ли действительности представление о той или иной этнической группе? Б) присутствуют ли в этих описаниях предубеждения?
6. Группы возвращаются в круг и делятся результатами обсуждения.

7. Проведите обсуждение со всеми участниками. Очень важно предоставить возможность каждому справиться с негативными чувствами. Для этого можно сделать несколько глубоких вдохов.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, слушая стереотипные мнения об этнической группе, к которой вы принадлежите; которую сегодня представляла ваша группа?
- Изменили ли вы свое мнение после того, как слышали описания других групп?
- Можно ли научиться преодолевать стереотипы благодаря обмену мнениями?
- Удалось ли вам сделать открытия?

*Примечание: Обязательно оставьте достаточное количество времени для обсуждения.*

*Внимательно следите за тем, не возникает ли реальное чувство обиды и злости.*

## ВОЗДЕРЖИВАЕМСЯ ОТ ОБВИНЕНИЙ

Цель: Проследить за тем, как обвинение приводит к негативным эмоциям. Показать, что умение выражать свои чувства помогает избежать обвинений.

Время: Примерно 20 минут

Материалы: Плакат, содержащий Формулу выражения чувств

Процедура:

1. Проведите со всей группой мозговой штурм, посвященный тому, в каких выражениях люди обычно обвиняют кого-то. Вспомните эти выражения, но НЕ записывайте их.
2. Сформируйте группы по 3 – 4 человека. Попросите каждого участника высказать обвинение, когда-либо услышанное в свой или в чужой адрес. Подумайте, что чувствует тот человек, которого обвиняют в чем-либо. Попросите участников выбрать одну фразу и постараться преобразовать ее в выражение чувств.
3. Попросите всех вернуться в круг, оставаясь при этом в своих группах. Попросите представителей каждой группы рассказать о том, какие чувства возникают у того, кому адресовано обвинение, и как Егор можно преобразовать в выражение чувств.

Вопросы для обсуждения:

- Какой эффект имеют обвинения?
- Чем отличаются выражения чувств от обвинений?
- Можно ли воздерживаться от обвинений в реальной жизни?

## РАЗГОВОР В ТЕМНОТЕ

Цель: К концу продвинутого семинара предоставить участникам возможность поговорить на важные серьезные темы.

Время: 15 – 20 минут

Материалы: Список тем для обсуждения

Процедура:

1. Объясните участникам, что в ходе этого упражнения они будут работать в парах. Партнеры должны разговаривать с закрытыми глазами в комнате с приглушенным светом.
2. Фасилитаторы помогают участникам найти партнеров. При желании они могут держаться за руки.
3. Уберите стулья в сторону, поскольку упражнение выполняется стоя.
4. Попросите участников закрыть глаза. Убедитесь, что пары стоят на достаточном расстоянии друг от друга.
5. Скажите, что будет объявлена тема для обсуждения. Каждая пара сама решает, кто будет говорить первым. Фасилитатор дает команду, когда должен включиться второй участник. Каждому дается две минуты для обсуждения темы.
6. После того, как оба партнера закончат обсуждение темы, фасилитатор аккуратно передвигает один круг (внешний или внутренний) на одного человека вправо. Так происходит после каждой темы.
7. Возможные темы для обсуждения:
  - А) Что мне понравилось в этой группе людей.
  - Б) Что было значимым в ходе этого семинара.
  - В) Как я взрослею
  - Г) Что из семинара по АН я хотел бы использовать в своей жизни.

Д) Чем бы я хотел/а заняться в будущем (после обсуждения этой темы попросите партнеров высказать одобрение по поводу услышанных планов на будущее).

Вопросы для обсуждения:

- Какие у вас ощущения от разговора с закрытыми глазами?

## ТЕРРИТОРИЯ

Цель: Обеспечить возможность пережить все возможные варианты разрешения конфликта: взаимовыгодное, проигрышное для обеих сторон, выигрышное только для одной стороны и проигрышное для другой, беспроигрышное и компромисс.

Время: Около 15 минут

Материалы: нет

Процедура:

1. Объявите, что для проделывания упражнения, необходимо образовать пары. После того, как это будет сделано, начните объяснять задание.
2. Присвойте каждой паре номер и поставьте каждую отдельно от других.
3. Партнеры должны называть друг друга А и Б.
4. Скажите каждой паре провести воображаемую черту друг между другом.
5. Объясните, что задание каждого А-участника – переубедить своего партнера пересечь черту и перейти на противоположную сторону. Для Б-участников – все с точностью до наоборот. А и Б-участники будут выполнять задания одновременно (повторите задание как минимум дважды).
6. Также не забудьте объявить, что время, данное на выполнение задания- 2 минуты. Затем участники могут начать.
7. По истечении времени, попросите всех вернуться в круг. Каждый должен сесть рядом с партнером.
8. Когда все сядут, вызовите какую-то пару, дабы ее участники изобразили, что они делали для успешного выполнения задания. Спросите, делал ли ещё кто-то так же?
9. Повторяйте действия, описанные в пункте 8, пока все пары не выскажутся.

Вопросы для обсуждения:

- Показал ли кто-то взаимовыгодное решение конфликта (обе стороны справились?)
- Показал ли кто-то проигрышное для обеих сторон решение? Выигрышное для одной и проигрышное для другой? Беспроигрышное (Какая-то из/обе стороны не беспокоились об успешном выполнении задания)? Дошел ли кто-то до компромисса (когда партнеры каким-то образом поделили линию)?
- Можно ли компромисс назвать взаимовыгодным решением, если обе стороны довольны результатом?
- Какой вариант правильнее будет применить в жизни?
- Изменились бы результаты, если задание было бы сформулировано не как «Переубедите вашего партнера пересечь линию», а как «Заставьте вашего оппонента пересечь линию»?
- Может ли одно слово повлиять на наше поведение в жизни? Может ли это помочь другим управлять нами?

*Примечания: Также можно предложить провести одну общую линию, тогда пары будут стоять ближе одна к другой и решение одних участников может натолкнуть на верный путь других.*

*Выполнив пункт 6, перед началом выполнения упражнения, можно объявить, что партнеры могут держаться за руки. При желании, эту опцию можно сделать обязательной.*

*Ваши партнеры-фасилитаторы, следящие за ходом выполнения упражнения, могут оказать посильную помощь.*

*Они даже могут принимать участие в упражнении непосредственно, но только если вы будете уверены, что они никоим образом не повлияют на остальных участников.*

## ЧТО МЫ ЧАСТО СЛЫШИМ ОТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Цель: обсудить, как вещи, которые мы постоянно слышим, влияют на нас.

Время: Около 25 минут

Материалы: нет

Процедура:

1. Объясните, что в этом упражнении люди должны вспоминать фразы, которые им твердили на протяжении всей жизни родители, учителя и т.д. Например: «Большие мальчики не плачут» или «Ты глупый».
2. Люди должны либо лежать на одеялах, выстроившись в круг, головами в центр, либо сидеть, также в кругу, на стульях, спинами к центру. Если группа большая – можно образовать два круга: внешний и

внутренний, лицом извне. При любом расположении попросите участников закрыть глаза, чтобы они могли сосредоточиться на том, что они слышат.

3. После того, как все заняли свои места, участники начинают выкрикивать фразы в произвольном порядке и, не называя свои имена.
4. Если задание понятно, можно приступить к его выполнению
5. Через 7-8 минут попросите всех участников вернуться в круг.

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли вам услышать от других людей то, что вы сами часто слышали в течение своей жизни?
- Верите ли вы тому, что вы слышите от других, слушаете ли вы окружающих?
- Было ли ваше поведение и отношение к жизни сформировано под влиянием тех высказываний, которые вы часто слышали от других?
- Как вы реагируете на подобные высказывания?
- Как бы вы могли отреагировать на подобные высказывания теперь, когда вы знаете о трансформации силы?

*Примечание: Иногда люди могут слишком разволноваться, поэтому будьте готовы уделить этому заданию больше времени.*

*Это упражнение похоже на упражнение «Запреты детства». В данной версии высказывания могут носить как директивный, так и запретительный характер.*

## ТИК - ТАК

Цель: Напомнить или представить концепцию взаимовыгодного решения проблемы (если не выполнялось упражнение «Территория») или обсудить преимущества такого решения.

Время: 15 минут

Материалы: Пять упаковок драже «Тик так» или других драже.

Процедура:

1. Объясните, что упражнение выполняется в парах. Два фасилитатора демонстрируют, как его нужно выполнять: Партнеры ставят локоть правой или левой руки на стол или на пол и крепко соединяют руки
2. Сформируйте пары.

3. Расскажите участникам, в чем состоит задание. После команды «Начали!» в их распоряжении будет всего 15 секунд. Каждый участник получает одно драже каждый раз, когда ему удастся прижать руку партнера к столу.
4. Дайте команду «Начали!».
5. По истечении времени фасилитаторы раздают драже.

Вопросы для обсуждения:

- Кто из участников хочет рассказать о том, что происходило?
- Как вы принимали решение по поводу того, что нужно делать?
- Помогает ли нам прежний опыт в принятии решений?
- Разумно ли действовать автоматически?
- Как можно этого избежать?

*Примечание: Результаты могут быть различными в зависимости от того, выполняется оно в начале или в конце семинара.*

*Попытайтесь выполнить упражнение, не говоря ни слова, добавьте это требование к п.3.*

*Кто-то из участников может спросить, не является ли это АРМ-реслингом.*

*Вы можете сказать, что нет, хотя и напоминает АРМ-реслинг. Вы сами старайтесь не произносить это название.*

### ТРЕУГОЛЬНИКИ (для продвинутого семинара).

Цель: Прийти к консенсусу в процессе выполнения творческого задания.

Время: 30 минут

Материалы: картонные треугольники размером 3 х 3 (по одному разноцветному набору для каждого человека).

Процедура:

1. Объясните участникам, что упражнение делится на две части. На первом этапе все работают молча индивидуально, а затем формируются малые группы, и участники могут общаться между собой.
2. Сформируйте группы из 6 – 6 человек, они могут быть неодинаковыми по количеству людей. Отведите каждой группе рабочее место.

3. Объясните, что каждый участник получит набор разноцветных треугольников. Участники должны молча составить из них узоры по своему желанию. Если нет вопросов, дайте команду начинать. Подчеркните, что на данном этапе работать нужно молча.

4. Через 2- 3 минуты дайте команду закончить работу. Участники каждой группы по очереди рассказывают, почему они выбрали именно такой узор. После этого дайте следующее задание всем группам: используя все треугольники, создать один узор, который будет отражать пожелания всей группы.

5. Прежде, чем все участники вернуться в круг для обсуждения, попросите всех участников пройти по кругу и рассмотреть все узоры. Затем все должны вернуться в круг со своими группами.

Вопросы для обсуждения:

- Как группе удалось создать узор, который она представила?
- Трудно ли вам было прийти к единому мнению.
- Удалось ли высказаться всем участникам группы?
- Возникали ли у кого-либо такие мысли: «Я создал бы другой узор, но соглашусь с тем, что есть».
- Чем полезно умение приходить к консенсусу в семейных отношениях, в отношениях с друзьями, в школе или на работе?

*Примечание: Результаты могут быть различными: одна группа может принять узор, созданный одним участником, вторая может создать узор из фрагментов узоров всех участников, а третья создаст что-то совершенно новое. Здесь важен не столько результат, сколько процесс.*

## ДВА СТУЛА

Цель: Рассмотреть принцип добровольности. Упражнение проводится во время обсуждения и согласования основных правил семинара.

Время: 10 минут

Материалы: 2 стула

Процедура:

1. Поставьте два стула в центре комнаты друг напротив друга.
2. Попросите двух желающих занять эти места. Наблюдайте за группой.



3. Когда два участника займут эти места, задайте им вопрос: «Почему вы стремились сесть на стулья?» Если вы видели, что и другие участники хотели сесть на стулья, задайте им тот же вопрос.
4. У тех участников, которые остались на своих местах, спросите, по какой причине они не захотели покинуть свои места. Похвалите тех, кто хотел рискнуть и тех, кто проявил осторожность. Безусловно, не всегда бывает разумно рисковать.
5. Попросите двух добровольцев вернуться в круг.

Вопросы для обсуждения:

- Вы сами решили проявить инициативу или вас кто-то к этому подталкивал?
- Что вы чувствуете, когда вас толкают на какой-то поступок?
- Если в это время обсуждаются основные правила, попросите участников, чтобы они сами сформулировали пункт о добровольном участии в разных видах работы. Формулировки самих участников имеют сильное воздействие.
- К правилам также можно добавить «право воздержаться», что тоже связано с добровольным участием.

*Примечание: Упражнение нужно проводить быстро и заканчивать на радостной ноте.*

## БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

Цель: Помочь участникам лучше узнать друг друга и создать сообщество.

Время: 20 – 30 минут

Материалы: Карандаши и листы бумаги для каждого участника (если вы хотите, чтобы участники записали свои вопросы).

Процедура:

1. Попросите участников придумать два – три вопроса, которые они могли бы задать человеку, с которым хотели бы подружиться. Приведите примеры таких вопросов: В каком доме тебе хотелось бы жить? Что тебя интересует по-настоящему? Можно попросить участников записать свои вопросы.
2. Сформируйте пары, желательно, чтобы партнеры не очень хорошо знали друг друга. Попросите партнеров побеседовать несколько минут и задать друг другу подготовленные вопросы.

3. Через 3 – 4 минуты подайте знак остановиться и поменять партнеров. Так повторить несколько раз, а затем всем вернуться в круг.

Вопросы для обсуждения:

- Сложно ли было общаться в таком режиме?
- Есть ли у вас что-то общее с людьми, с которыми вы общались? (не обязательно уточнять, в чем это заключается).
- Было ли вам интересно обнаружить отличия во взглядах на разные вещи?

### МОЗГОВОЙ ШТУРМ НА ТЕМУ «НАСИЛИЕ»

Цель: Продемонстрировать, насколько различным может быть представление людей о том, что такое насилие

Время: 30 минут

Материалы: большие листы бумаги и маркеры

Процедура:

1. Попросите участников с места говорить, что для них значит «насилие», а два фасилитатора будут записывать идеи на листах бумаги.
2. Во время мозгового штурма не происходит обсуждения. После мозгового штурма участники могут задавать вопросы и комментировать предложенные идеи.
3. Если задание понятно, задайте вопрос: «Какое слово или слова ассоциируются у вас с понятием «насилие»?»
4. Попросите участников просто выкрикивать слова-ассоциации с места.
5. Примерно через семь минут, когда лист бумаги уже исписан, скажите, что теперь можно обсуждать и комментировать то, что написано на листе. При этом следует отметить, что это далеко не исчерпывающее описание того, что такое насилие. Объясните, что в дальнейшем можно вносить любые дополнения.

Вопросы для обсуждения:

- Есть ли вопросы по поводу выдвинутых идей?
- Что вас удивило?
- Понравилось ли вам разбираться с этим явлением таким образом?

*Примечание: Среди участников возможны разногласия. Если у вас недостаточно времени для подробного обсуждения, можно записать эти*

*разные мнение в список «вопросов, требующих ответа» и сказать что они будут рассмотрены несколько позже.*

*Некоторые фасилитаторы предпочитают записывать выдвинутые в ходе мозгового штурма идеи в виде дерева для того, чтобы рассмотреть причины этого явления, действия и чувства, возникающие в связи с насилием. Для этого можно попросить участников назвать сначала действия, которые можно охарактеризовать как насилие, затем назвать чувства и, наконец, попросите назвать причины этого явления.*

*Даже если не прибегать к такой форме, все равно можно рассмотреть «корни» насилия. Оставьте на листе немного места и когда предложения исчерпаются, подведите черту и спросите, нельзя ли из всего перечисленного выделить причины насилия. Зафиксируйте их под чертой. Это может навести участников на мысль, что насилие порождает насилие.*

*Желательно в ходе семинара обращаться к этому мозговому штурму. Например, при обсуждении чувств можно обратиться к записям, и если там упомянут гнев, можно поставить такие вопросы: «является ли гнев сам по себе агрессивным чувством? Всегда ли гнев ведет к насилию?»*

*Вариант 1. После мозгового штурма о насилии можно провести мозговой штурм о ненасилии и сравнить результаты. Может так получиться, что оба эти понятия могут вызывать одинаковые ассоциации, например музыка, религия и т.д.*

*Вариант 2. Мозговой штурм о ненасилии может быть проведен не сразу, а несколько позже, например, при знакомстве с концепцией Трансформации силы.*

*Вариант 3. «Что такое ненасилие» можно провести в виде молчаливого мозгового штурма, когда всех просят молча подумать, подойти к доске и написать свои идеи маркером на листе бумаги. Подходить к доске можно несколько раз. Записи будут отражать групповую мысль и не требуют обсуждения.*

## ВНУТРЕННИЕ ГОЛОСА

**Цель:** Подумать о голосе, который мы часто слышим, будто он звучит в записи. Подумать, как это на нас влияет, и решить, хотим ли мы слышать другой голос, т.е. «сменить магнитофонную запись».

Время: 20 – 30 минут.

Материалы: Бумага для записей и карандаши для всех участников, большие листы с написанными на них вопросами: Когда звучат эти голоса? Связано ли это с определенными людьми? Что вы чувствуете, когда это происходит? Что вы предпринимаете? Вы считаете это полезным или деструктивным?

Процедура:

1. Объясните, в чем заключается цель данного упражнения. Упомяните об упражнении «Вещи, которые я часто слышу» (если оно уже выполнялось).
2. Раздайте бумагу и карандаши и попросите участников написать, что именно они слышат чаще всего (3 – 5 пунктов). Эти голоса могут быть как конструктивными, так и негативными. Приведите пример того, что имеется в виду.
3. После того, как записи сделаны, сформируйте группы по 3 – 5 человек. Участники обсуждают, то, что они написали и рассматривают вопросы.
4. После того, как все вернутся в круг, спросите у участников об их впечатлениях. Есть ли у них похожий опыт, влияют ли голоса на точку зрения, формирование стереотипов и предубеждений.
5. После этого участники вновь возвращаются в малые группы. Попросите их обсудить, как можно усилить эффект конструктивных голосов и снизить эффект деструктивных голосов. А может быть, можно поменять пластинку?
6. Вернитесь в круг и спросите, какие возникли мысли по этому поводу.

*Примечание: Участие фасилитаторов может быть полезным. По крайней мере, они могут привести примеры голосов, которые они слышат.*

## СТРАННЫЕ ЖЕЛАНИЯ

Цель: Поделиться и попытаться решить личные проблемы в безопасной обстановке. Осознать, что такое коллективная мудрость и оценить фантазию и воображение при решении проблем. Увидеть перспективу решения проблем и получить подтверждение правильности их решения. Понять роль утверждения при решении проблемы сообща.

Время: 30 – 40 минут

Материалы: блокнот и ручка для каждой группы.

Процедура:

1. Сформируйте группы по 3 – 4 человека. Старайтесь не включать «лучших друзей» в одну группу. Попросите по одному человеку в каждой группе вести записи.
2. Каждый должен подумать, какую проблему он может спокойно обсудить в малой группе. На это отводится минута.
3. Все члены группы по очереди кратко излагают суть проблемы.
4. Затем группа рассматривает каждую проблему в два этапа: а) сначала каждый человек «загадывает желание», т.е. наилучший, по его мнению, исход проблемы. Подскажите участникам включить воображение, например «Я хотел бы, чтобы у меня выросли крылья, чтобы полететь в Массачусетс и...» б) затем все участники группы подсказывают реалистичные пути решения проблемы.
5. Участник, ведущий записи, фиксирует на отдельном листочке для каждого человека желания и реальные пути решения проблемы. Участник, рассказавший о проблеме, должен сохранить эти записи.

Вопросы для обсуждения:

- Как вам понравились самые невероятные пути решения проблемы?
- Какие предложения показались полезными?

## КАКОГО ЦВЕТА КОНФЛИКТ

Цель: Узнать, что думают участники о том, что такое конфликт. Подумать, какие позитивные аспекты есть в конфликте (это упражнение часто используют при работе с учащимися 11 лет).

Время: 15 минут

Материалы: много листов цветной бумаги

Процедура:

1. Разложите листы цветной бумаги перед участниками, ставшими в круг. Задайте вопрос: «Какого цвета может быть конфликт?» Попросите каждого поднять лист бумаги того цвета, в какой, по его мнению, окрашен конфликт.
2. Когда все взяли в руки лист бумаги, попросите каждого рассказать, почему он выбрал именно этот цвет. Очень кратко запишите ответы на большом листе бумаги. Напишите посередине слово «Конфликт», а вокруг напишите ответы.

Вопросы для обсуждения:

- Почему в основном возникают негативные ассоциации?
  - Всегда ли в конфликте есть пострадавшие?
  - Есть ли в конфликте что-то положительное?
  - Можем ли мы вообще избавиться от конфликтов?
- Можно ли некоторые конфликты решать мирным путем?

*Примечание: Ничего страшного, если группа не придет к каким-то определенным выводам. К этой дискуссии можно вернуться после знакомства с концепцией взаимовыгодных решений и посмотреть, не изменились ли у участников представления о конфликте.*

## КАКИМ Я СТАНОВЛЮСЬ? (МОДИФИКАЦИЯ)

Цель: Это упражнение дает нам возможность понять ценность того, как мы думаем о себе, и вспомнить о том, что мы можем изменить себя по собственному желанию.

Время: 30 минут

Материалы: семь маленьких листочков бумаги и карандаш для каждого участника. Большой лист бумаги и маркеры для мозгового штурма.

Процедура:

1. Объясните, что данный вид работы поможет участникам лучше понять, какие мы на самом деле и какими мы можем стать.
2. Начните с констатации, что все люди сочетают в себе хорошие и плохие черты. Проведите мозговой штурм, чтобы вспомнить некоторые из этих черт, например: преданность, ненадежность, эгоизм, самоотдача и т.д. Достаточно составить список из 10 – 12 пунктов.
3. Скажите участникам, что все получают по пять небольших листов бумаги и на каждом листе запишут по одной черте характера, которая им присуща. Следовательно, на каждом листе будет содержаться ответ на вопрос, «Какой я человек? Подчеркните, что никто, кроме самого участника, никто не будет видеть, что написано на листочках, поэтому можно не заботиться о почерке. Мы часто фокусируемся только на наших отрицательных чертах, хотя в каждом человеке есть много хорошего. Поэтому напомните участникам записать свои положительные качества.
4. Раздайте участникам листы бумаги и карандаши и попросите их молча написать на них свои положительные и отрицательные качества.

5. Когда все закончат, попросите участников выбрать одно качество, которое они считают самым важным. Попросите положить этот листок сверху. Затем нужно выбрать второе по важности качество и положить листочек снизу. Так нужно сложить все пять листочков по мере убывания важности данных качеств.
6. Теперь попросите сложить стопку лицевой стороной вниз, чтобы самое важное качество было снизу, а наименее важное сверху.
7. Попросите участников посмотреть, что написано сверху и произнести: «Я .....» и прочувствовать то, что там написано, подумать, что это значит, например, быть надежным. Затем сложите листочек и положите его на пол. Подумайте, что изменилось бы, если бы вы не обладали этим качеством.
8. Так сделайте еще с двумя листочками. Затем спросите у каждого, хотят ли они так поступить с двумя самыми важными качествами. Люди могут поступать так, как находят нужным.
9. Наконец, дайте каждому участнику еще по два листочка. Поскольку мы всегда находимся в процессе развития, попросите участников подумать о том, какими они хотели бы стать. Участники записывают по два качества на листочках. Теперь нужно представить себе, какими мы были, если бы обладали качествами, написанными на двух оставшихся листочках и на двух дополнительных листочках.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было думать о том, какой вы человек?
- Полезно ли иногда задуматься о своих качествах?
- Есть ли у нас выбор относительно того, какими мы можем быть?

*Примечание: Желательно, чтобы один фасилитатор тоже выполнил все упражнение вместе с группой. Так он продемонстрирует, как нужно его выполнять и поможет уложиться в отведенное время.*

## Я ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ?

Цель: Прийти к некоторому пониманию того, что мы являемся примерами для подражания, хотим мы этого или нет.

Время: 30 минут

Материалы: бумага и карандаши; плакат с вопросами, изложенными ниже; лист бумаги с перечислением возможных качеств, присущих человеку, например: лидер, ведомый, творческая личность, фанат спорта, добрый человек, борец и т.д..

Процедура:

1. Раздайте участникам карандаши и бумагу. Попросите участников найти в комнате место, где они могут быть изолированы от других. Эта часть упражнения выполняется молча.
2. Попросите участников записать на листах бумаги ответы на нижеследующие вопросы. Подчеркните, что это делается индивидуально и не требует огласки, хотя участники должны быть готовы поделиться своими мыслями с другими участниками в малых группах.
3. Задавайте вопросы по одному:  
(на обдумывание и ответ дается 2 – 3 минуты)
  - Каким вы видите себя?
  - Что могут почерпнуть молодые люди, берущие с меня пример?
  - Чему бы я хотел, чтобы они подражали?
4. Дайте участникам время обсудить их мысли в малых группах.

Попросите каждого человека упомянуть, в чем каждый из других участников является лидером.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства у вас возникли в ходе упражнения (неуверенность, страх, вдохновение)?
- Задумывались ли вы раньше над этими вопросами?
- Какие новые мысли и вопросы у вас возникли?

*Примечание: Это упражнение больше всего подходит для продвинутого семинара, когда группа уже готова глубоко задумываться и обсуждать сложные вопросы. Это упражнение является несколько усложненной версией упражнения для семинара с младшими учащимися, где задаются такие вопросы:*

- Каким я вижу себя?
- Каким, я думаю, меня видят окружающие?
- Каким я хотел бы быть в глазах окружающих?

## НАВЕШИВАНИЕ ЯРЛЫКОВ

Цель: Рассмотреть, какие чувства возникают при нашивании ярлыков, и как люди справляются с этими чувствами.

Время: Примерно 20 минут

Материалы: Большой лист бумаги и маркер, плакат такого содержания:

Вопросы к мозговому штурму,



посвященному навешиванию ярлыков:

- Было ли так, что на тебя навешивали эти ярлыки?
- Что ты при этом чувствовал?
- Ты собирался что-то с этим делать?
- Как ты поступал в этой ситуации?
- Выбери одну из этих ситуаций и расскажи о ней в малой группе.

Процедура:

1. Проведите мозговой штурм, в ходе которого вспомните, какие ярлыки часто навешивают на людей, как на отдельных лиц, так и на целые группы в школе, в сообществе и даже во всем мире.
2. Сформируйте группы по 3 – 4 человека для обсуждения вопросов на плакате.
3. Вернитесь в большой круг, чтобы рассказать о ситуациях, выбранных участниками для примеров (удачные стратегии действия в этих ситуациях можно записать на большом листе бумаги).

Вопросы для обсуждения:

- Какие мысли у вас возникли в результате обсуждения ситуаций?
- Не вызвал ли у вас удивления тот факт, насколько часто люди навешивают ярлыки на других людей?
- Почему люди это делают? К чему это приводит?

*Примечание: После обсуждения можно попросить участников по очереди закончить фразу: «Когда на людей навешивают ярлыки, они чувствуют...»*

## **РАЗДЕЛ II**

### **ЛЕГКИЕ РАЗМИНКИ (ЛР)**

**Введение**

**Список и описание в алфавитном порядке**

## **Введение**

Методические указания по выполнению ЛР составлены в том же формате, что и указания по выполнению упражнений, т.е. последовательно указаны все этапы упражнений. Мы полагаем, что это приведет к лучшему пониманию их цели. Не смотря на кажущуюся простоту, эти интерактивные упражнения достаточно сложно объяснить, как и некоторые упражнения. Мы не указываем никаких временных рамок, поскольку на ЛР обычно отводится 5 – 10 минут. Использование материалов указывается только тогда, когда это необходимо, а обсуждение, как правило, не требуется.

Легкие разминки, как и упражнения, проводятся тогда, когда это необходимо по плану семинара. И цель – взбодрить участников и несколько развеселить их после малоподвижных и эмоционально напряженных видов работы. Это особенно важно при работе с молодежью. Разминки помогают растопить лед и сплотить участников. Весьма часто разминки вписываются в тематику занятия. Например, упражнение под названием «Слон и пальма»

часто проводится на втором занятии Базового семинара, поскольку это занятие подразумевает коллективную работу.

Те ЛР, которые требуют физического контакта, например «Аллигаторы и лягушки» «Крендель» проводятся исключительно после того, как удалось создать атмосферу сотрудничества, взаимной поддержки и доверия.

Участие фасилитаторов в легких разминках демонстрирует, что активные виды работы с элементами юмора полезны для всех без исключения и даже сами по себе могут быть альтернативой насилию.

Некоторые ЛР могут проводиться как сидя, так и стоя, но большинство из них желательно проводить стоя для стимулирования активности участников.

Как правило, ЛР проводятся сразу перед перерывом, что поможет участникам лучше отдохнуть и расслабиться.

Иными словами легкие разминки действительно являются легкими и расслабляющими видами работы. Они не должны отнимать много времени. Следите за реакцией группы, давайте команду остановиться до того, как иссякнет энтузиазм. В конце поблагодарите всех и объявите перерыв в работе. Напомните участникам, когда вы планируете возобновить работу.

ЛР обычно не требуют обсуждения. Иногда, правда, учащиеся задают вопросы: «А зачем мы это делали?». ЕСЛИ так происходит, обратитесь к группе с вопросом, видят ли они связь между ЛР и семинарами по АН. Это можно сделать сразу после того, как возник вопрос, или во время ответов на вопросы несколько позже.

### ПЕРЕДАЙ ДРУГОМУ (модификация)

Материалы: Смайлики и сердечки по количеству участников.

Процедура:

1. Участники должны стать или сесть в круг, два фасилитатора стоят друг напротив друга, у каждого в руках смайлики и сердечки.
2. Передайте смайлик участнику, стоящему справа от вас, со словами: «вот смайлик». Участник должен спросить: «Что это?» Вы отвечаете: «Это смайлик, передай дальше.» Участники передают смайлик, повторяя эти слова.
3. Участнику, стоящему слева передается сердечко и происходит такой же диалог.

4. Объясните, что другой фасилитатор также будет передавать смайлики и сердечки по очереди.
5. Если нет вопросов, начинайте упражнение, передавайте до тех пор, пока все получают смайлики и сердечки одновременно.
6. Если эта разминка закрывает мини-семинар для учащихся средней школы, можно закончить такими словами: Я вам желаю, чтобы вы получали и дарили много улыбок на протяжении своей жизни, чтобы в ваши сердца и сердца окружающих вас людей наполнялись счастьем.

*Примечание: Передавать смайлики и сердечки нужно одновременно и в достаточно быстром темпе.*

### СПИНОЙ К СПИНЕ (модификация)

Процедура:

1. Объясните, что это игра, в ходе которой участники будут менять партнеров. Начнем с того, что у каждого есть пара, кроме фасилитатора. Партнеры стоят к друг другу лицом или поворачиваются спиной.
2. Когда фасилитатор дает команду «встать лицом к лицу» либо «повернуться друг к другу спиной», все должны поменяться партнерами. Конечно, каждый захочет найти пару, поэтому, тот кто останется без пары, становится ведущим.
3. Попросите каждого найти себе пару.
4. Если нет вопросов, начинайте игру.

*Примечание: При проведении игры в ходе продвинутого семинара, ведущий может изменять команды, например, «взяться за руки» либо «руки на колени». Поэтому игру можно назвать «Части тела»*

### ПАРЯЩИЕ ШАРЫ

Материалы: 4 разноцветных шара для каждой команды; большой треугольник на полу, закрепленный клейкой лентой.

Процедура:

1. Команды становятся в углах треугольника.
2. Объясните, что каждая команда должна переместить свои шары в другой угол, при этом шары должны все время быть в воздухе.
3. Если нет вопросов, начинайте упражнение.

*Примечание: Эта ЛР хорошо подходит для тренинга для фасилитаторов.*

## БРОСАЕМ МЯЧ

Материалы: 6 – 8 мягких мячиков

Процедура:

1. Участники становятся в круг. Скажите, что вы будете несильно бросать друг другу мячик в определенном порядке. Важно запомнить, кому вы бросаете мяч, и кто вам бросает мяч.
2. Во время первого раунда бросков, участники скрещивают руки на груди, чтобы показать, что они уже приняли мячик.
3. Если нет вопросов, начинайте. Напоминайте о необходимости скрестить руки на груди.
4. Когда мячик вернется в исходную точку, бросайте его снова в том же порядке еще раз, чтобы убедиться, что все запомнили людей, кому они перебрасывают мячик. Затем медленно увеличьте количество мячиков (от 4 до 7 в зависимости от количества участников), и бросайте их в том же порядке.
5. Если мячики падают на пол, можно дать команду «Замри!». Объясните, что важно, чтобы мячи не падали. Спросите, что можно сделать, чтобы мячи не падали, например, выкрикивать имя человека, который принимает мяч.
6. Через какое-то время дайте команду «Замри!» и поменяйте порядок бросания мячей, например, бросайте мяч тому человеку, который бросал его вам. Начинайте с одного мяча, затем увеличьте их количество.

*Примечание: Можно бросать светлые мячики в первоначальном порядке, а темные – по новой схеме. Это усложнение можно приберечь для продвинутого семинара.*

## СИЛЬНЫЙ ВЕТЕР

Процедура:

1. Участники садятся в круг. Фасилитатор убирает свой стул и встает в центре круга.
2. Затем он произносит фразу: «Сильный ветер дует для тех, кто...» (и добавляет одно из своих качеств), например, «...для тех, кто любит посмеяться». Говорить можно все что угодно, нужно только, чтобы описание соответствовало вашему характеру.
3. Все участники, которым соответствует данное описание, пересаживаются на другие места. Фасилитатор тоже пытается занять место, и один из участников становится ведущим.

4. Новый ведущий повторяет всю процедуру с самого начала.
5. Если нет вопросов, начинайте упражнение.

*Примечание: Во время этого интерактивного упражнения участники могут узнать кое-что новое друг о друге. В ходе базового семинара описывают обычно внешние качества, а в ходе продвинутого семинара можно называть внутренние качества.*

*Однажды в ходе семинара участники предложили убрать два стула, чтобы два «ведущих» одновременно обращались к группе. Естественно, сначала можно провести разминку с одним ведущим, а затем повторить ее с двумя ведущими.*

### БОННИ

(под песню “My Bonnie Lies Over the Ocean”)

Процедура:

1. Участники встают в круг, держа руки вверх. Они становятся на небольшом расстоянии друг от друга.
2. Они поют песню, меняя положение на каждое слово, начинающееся на букву «В». Необходимо все время двигаться и закончить пение с поднятыми руками.
3. Пригласите всех петь хором. Можно спеть сначала в медленном, а затем в более быстром темпе.

Вариации:

1. Участники образуют два круга, стоя лицом друг к другу.
2. Партнеры стоят на достаточном расстоянии, чтобы вытянуть руки вперед, но не касаться друг друга.
3. Первый круг начинает пение с поднятыми руками, а второй круг начинает пение, касаясь руками пальцев ног, затем они меняют положение тела.

### ДОГОНЯЛКИ

Процедура:

1. Оставаясь в положении сидя, объясните, как выполняется разминка. Участники образуют пары, становятся плечом к плечу и берутся за руки. Сначала два фасилитатора и два участника демонстрируют упражнение.
2. Одна пара размыкает руки, один из партнеров убегает, а другой становится догоняющим. Фасилитаторы демонстрируют, как это происходит.

3. Убегающий хватает за руки участника из другой пары, при этом второй партнер становится убегающим и пытается не дать себя ухватить.
4. Пара волонтеров демонстрирует, как это делается.
5. Если догоняющий поймал убегающего участника, то они меняются ролями.
6. Если нет вопросов, отодвиньте стулья и начинайте игру.

*Примечание: Это очень активная игра, поэтому для нее требуется много места, чтобы никто не получил травму. Как вариант можно образовывать не пары, а группы по четыре человека, для того чтобы все приняли участие в игре.*

*Иногда догоняющий не может никого поймать, тогда он может позвать на помощь, и кто-то из участников станет догоняющим.*

## КРОКОДИЛ И ЛЯГУШКИ

Материалы: пищалка и газетные листы, изображающие водяные лилии.

Процедура:

1. Представьте себе, что группа стоит вокруг пруда с водяными лилиями. Разбросайте листы газетной бумаги в центре круга.
2. Объясните, что один из фасилитаторов будет изображать крокодила, а все участники будут лягушками. Как вариант, крокодила может изображать кто-то из участников.
3. Крокодил должен постараться поймать лягушек, а лягушки должны постараться не убежать от крокодила.
4. Когда крокодил спит и храпит во сне, о чем говорит пищалка, то лягушки в безопасности. Они плавают в пруду, не задевая водяные лилии.
5. Когда храп затихает, это значит, что крокодил проснулся. Чтобы спастись, лягушки должны взобраться на водяные лилии, причем две лягушки могут взобраться на одну лилию. Одной ногой можно стоять на лилии, а другая может быть в воздухе, но не в пруду.
6. Если какая-то лягушка случайно оказалась в пруду, крокодил может ее поймать. Тогда этот участник выбывает из игры. Тогда крокодил или одна из лягушек убирает лилию. Если нет вопросов, можно начинать игру.

*Примечание: Не следует «ловить» лягушек слишком быстро. Людям не нравится выбывать из игры. Кроме этого, закончить игру нужно тогда, когда в пруду остается еще несколько лягушек.*

## ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ

### Процедура:

1. Объясните, что в этой игре будут присутствовать «дома» и их «жильцы». Два участника, стоящие лицом к друг другу с сомкнутыми над головой руками, изображают дом. Два фасилитатора демонстрируют, как это нужно сделать. В «дома» входят «жильцы», т.е. участники, которые становятся под арку, образованную сомкнутыми руками.
2. Попросите участников сформировать группы по три человека и проделать вышеописанную процедуру. Для проведения игры в группе должно быть количество участников, кратное  $3 + 1$  человек, например  $18 + 1$  или  $21 + 1$ .
3. Фасилитатор дает команду «жильцы», и при этом жильцы заходят в дома. Когда звучит команда «дом», то все дома одновременно перемещаются, чтобы укрыть новых жильцов, которые не двигаются. Когда звучит команда «землетрясение», все дома «распадаются» и образуются новые тройки. При этом участники могут поменяться ролями.
4. Объясните, что ведущий фасилитатор попытается занять место в доме. Если это произойдет, кто-то из участников становится ведущим. Если нет вопросов, можно начинать игру.

## СЛОН И ПАЛЬМЫ

### Процедура:

1. Попросите участников встать в круг.
2. Объясните, что когда фасилитатор произнесет слово «слон» и укажет на кого-то из участников, он должен будет сложить руки в виде хобота. Фасилитатор демонстрирует, как это делается.
3. Два других участника, стоящих по бокам, поворачиваются к «слону» и руками изображают его уши.
4. Дайте команду, чтобы группа из троих человек изобразили слона и его уши.
5. Попросите еще одного волонтера изобразить ствол дерева, а двух других – ветви пальмы. Так же должны поступить еще три участника по команде фасилитатора.
6. Если кто-то из участников ошибется, он становится ведущим. Если нет вопросов, начинайте упражнение.



*При наличии времени, можно дополнить упражнение таким образом: фасилитатор указывает на одного из участников, и произносит слово «скунс». Этот участник руками изображает хвост скунса, а два участника по обе стороны от него, отворачиваются и зажимают носы руками.*

## ПОЖАР НА ГОРЕ

Процедура:

1. Попросите участников стать в круг и рассчитаться на первый-второй, при этом ведущий фасилитатор тоже участвует в этих действиях. Для выполнения этой разминки требуется нечеткое количество участников. Если нужно, может подключиться еще один член команды фасилитаторов.
2. Участники под номером «2» делают шаг вперед и образуют еще один внутренний круг. Участники должны стоять не слишком плотно друг к другу.
3. Участники, образующие внутренний круг, поднимают руки вверх, изображая гору. Участники, образующие внешний круг, ходят вокруг горы до того момента, пока фасилитатор не произнесет фразу: «Пожар на горе!»
4. В этот момент, в поисках укрытия, стоящие во внешнем круге заходят во внутренний круг и становятся лицом к одному из участников. Этот участник кладет руки на плечи стоящему перед ним.
5. Поскольку количество участников, образующих внешний круг, больше на одного человека, то один человек остается незащищенным, и он становится ведущим.
6. При этом те участники, которые изображали гору, делают шаг назад и образуют внешний круг. После этого процедура повторяется.

## ГОРЯЧО - ХОЛОДНО

Процедура:

1. Объясните, что один участник по желанию должен на минуту выйти из комнаты. В это время вся группа выбирает в комнате место, которое он должен найти, причем сделать это он должен, прислушиваясь хлопкам участников.
2. Когда участник приближается к нужному месту, хлопки становятся громче, а если он удаляется – они ослабевают. Если нет вопросов, попросите волонтера выйти из комнаты.
3. Попросите группу задумать определенное место.

4. После того, как первый участник справится с заданием и угадает, какое место было загадано, можно повторить процедуру еще несколько раз.

## ХУЛА-ХУП

Материалы: 2 хула-хупа

Процедура:

1. Попросите участников стать в круг и взяться за руки. В центре круга становятся два фасилитатора.
2. Всего на секунду отпустите руки с участником справа от вас, оденьте на руку хула-хуп, и вновь соедините руки. Второй фасилитатор отпускает руку участника, стоящего слева, и тоже одевает на руку хула-хуп.
3. Объясните, что цель заключается в том, чтобы группа объединила усилия для того, чтобы передать хула-хуп по кругу тому человеку, который первый одел его на руку, не разнимая рук.
4. Вы и один из ваших коллег начинают передачу обручей в разных направлениях, оба обруча должны одновременно быть переданы одному и тому же человеку.

## Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ, НО НЕ МОГУ УЛЫБНУТЬСЯ

Процедура:

1. Участники рассаживаются в круг, а фасилитатор ставит один стул в центре круга и садится на него. Затем фасилитатор вместе с одним из коллег разыгрывает следующую ролевую игру: Человек в центре круга выглядит грустным. Сначала второй фасилитатор, а затем и другие участники по очереди пытаются рассмешить его. Сидящий в центре фасилитатор говорит каждому в ответ: «Я люблю тебя, но я просто не в состоянии улыбнуться».
2. Если фасилитатор все же рассмеется, он выбывает из игры, и его место занимает тот участник, который его рассмешил. Игра заканчивается, когда все смеются или когда иссякнет вся энергия.

Альтернативный вариант:

1. Фасилитатор, стоящий в центре круга пытается рассмешить кого-то из участников. Ответ звучит так же, как и в первом варианте: «Я тебя люблю, но не могу смеяться». Фасилитатор ходит по кругу и обращается к разным людям.
2. Тот участник, который смеется в ответ, присоединяется к фасилитатору, стоящему в центре, и они вместе стараются

рассмешить кого-то из участников. Игра продолжается до тех пор, пока все не окажутся в центре круга.

*Примечание: Если кто-то из участников действительно испытывает грусть, он может ощущать неловкость.*

## Я ЕДУ НА ПИКНИК

Процедура:

1. Группа рассаживается в круг. Первый участник произносит фразу: «Я еду на пикник и беру собой немного....(произносит слово, начинающееся с буквы А, например «арбузов»)
2. Второй участник говорит: «Я еду на пикник и беру с собой немного...(слово на букву Б, например, бананов).
3. Идите по кругу. Каждый должен повторить сказанное предыдущим участником и добавить что-то свое, что начинается на следующую букву алфавита. Получится так, что кто-то скажет что-то необычное, например «слонов»

## НАША ТАНЯ ГОРЬКО ПЛАЧЕТ (Известный детский стишок)

Процедура:

1. Заранее договоритесь производить четыре движения рук, например:  
А) щелкнуть пальцами левой руки  
Б) щелкнуть пальцами правой руки  
В) хлопнуть в ладоши  
Г) хлопнуть ладонями по ногам
2. Используйте известный детский стишок «Наша Таня громко плачет».
3. Участники по кругу начинают рассказывать стишок, каждый говорит по одному слову. Для начала прорепетируйте, чтобы все шло гладко.
4. Начинайте снова рассказывать стих, производя после каждого слова движения руками:  
Наша (щелчок пальцами левой руки) Таня (щелчок пальцами правой руки) Громко (хлопнуть в ладоши) Плачет (хлопнуть ладонями по ногам) и т.д.
5. Если кто-то ошибется, то он не выбывает из игры, просто все начинается с начала.

## ПОБЕГ ИЗ ТЮРЬМЫ

Процедура:

1. Объясните, что для этого упражнения будут сформированы пары.
2. Фасилитатор ставит стул в центре круга и просит одного из участников по желанию тоже выйти в центр круга и сесть рядом.
3. Двое других участников тоже образуют пару и садятся лицом друг к другу. Другая пара также садится лицом друг к другу.
4. Все пары рассаживаются таким образом, чтобы стулья размещались в разные стороны, причем возле каждой пары должно оставаться пространство.
5. Когда все займут свои места, попросите партнеров взяться за руки. Участники могут перемещаться только держась за руки.
6. Присвойте каждой паре номер, который будет у нее оставаться до конца игры. У фасилитатора и его партнера будет последний номер.
7. Стулья в центре круга условно называются тюрьмой и сидящие на этих стульях должны убежать из тюрьмы. Фасилитатор называет два номера и эти пары должны найти себе новые места. Или можно дать команду «Побег из тюрьмы» и все участники должны стремиться занять другие места. Та пара, которая окажется в «тюрьме» будет давать команду.
8. Попросите участников соблюдать осторожность, чтобы никто не ушибся.
9. Если нет вопросов, обсудите со своим партнером команды и начинайте игру.

*Примечание: Стулья должны быть без подлокотников.*

*Это очень активная игра, поэтому повторите несколько раз, что нужно быть осторожными.*

*Один из фасилитаторов должен быть рефери в тех случаях, когда две пары пытаются занять одно и то же место.*

### РЕБЕНОК ДЖОНА БРАУНА (на мелодию Гимна республики)

Процедура:

1. Участники становятся в круг. Вся группа поет песню на мелодию гимна один раз, а затем повторяет ее пять раз. При каждом повторении слова заменяются действиями.

Слова песни: Ребенок Джона Брауна простудил грудь,  
И ее смазали камфорным маслом.

- |                 |                                   |
|-----------------|-----------------------------------|
| 2. слово        | действие                          |
| Ребенок         | качают ребенка                    |
| Простудил       | чихание                           |
| Грудь           | рука к груди                      |
| Смазали         | массажные движения в районе груди |
| Камфорное масло | зажать нос руками                 |

2. Во время последнего повторения песни почти все слова заменяются движениями.

## ПОСТРОЕНИЕ - 1

### Процедура:

1. Объясните участникам, что во время этой разминки не нужно произносить ни слова, однако можно использовать жесты.
2. Участники должны построиться в зависимости от месяца и даты рождения.
3. Если нет вопросов, начинайте построение, начинайте построение. Если звучит вопрос: «Где начало?», скажите, что участники должны решить сами, не произнося ни слова.
4. Когда все построится, задайте вопрос, все ли чувствуют себя комфортно на своих местах. Если все довольны, попросите участников по порядку назвать месяц и день своего рождения.

*Примечание: Может так случиться, что один или два человека окажутся не на своем месте. Все равно похвалите группу, потому что нелегко выполнить упражнение, не произнося ни слова. Бывает так, что даже при разговоре мы не всегда хорошо понимаем друг друга.*

## ПОСТРОЕНИЕ – 2

### Процедура:

1. Объясните, что выполнение этой разминки происходит в полной тишине. Однако, можно тихо напевать какую-то мелодию, потому что нужно будет также закрыть глаза.
2. Девочки могут прижать одну руку к груди.
3. Два или три фасилитатора будут наблюдать за тем, чтобы никто из участников не отошел слишком далеко и не налетел на стоящие в комнате предметы.
4. Попросите участников встать со своих мест и отставить стулья в сторону, чтобы было больше места.
5. Прежде чем вы сформулируете задание, попросите участников закрыть глаза. Затем сформулируйте задание: «Не произнося ни слова, постройтесь по росту». Напомните, что можно тихо напевать.
6. Когда участники построятся, спросите у них, чувствуют ли они себя комфортно. Если нет, они могут перестроиться. Затем попросите их открыть глаза и посмотреть на результат.

*Примечание: Как и в случае с предыдущим упражнением, конечный результат не является самоцелью. Самое важное – это взаимное доверие. Поэтому при любом результате похвалите группу.*

## МИССИС МАМБЛИ

Процедура:

1. Участники рассаживаются в круг.
2. Сообщите участникам, что вы ищете миссис Мамбли, но никак не можете ее найти. Вы задаете вопрос своему соседу справа или слева: «Вы не видели миссис Мамбли?»
3. Ваш сосед может переспросить: «Что вы сказали?» или ответить: «Нет, не видел, но я спрошу у своего соседа.» Затем он задает своему соседу этот же вопрос, и так все участники по кругу задают друг другу этот вопрос.
4. Задавая вопросы, участники не улыбаются и говорят сквозь зубы.
5. Если нет вопросов, начинайте упражнение.

## УГАДАЙ МЕЛОДИЮ

(может использоваться для формирования групп)

Материалы: Подготовьте небольшие листочки бумаги и напишите на них названия очень известных песен. Сверните эти листочки. Группа будет формироваться из участников, нашедших листочки с одинаковыми названиями. Количество листочков с одинаковыми названиями должно соответствовать количеству человек в каждой группе.

Процедура:

1. Положите свернутые листочки в коробочку. Каждый участник достает один листочек и читает название песни так, чтобы больше никто не видел, что там написано. Затем все начинают перемещаться по комнате, напевая мелодию. Услышав, что кто-то другой напевает эту же мелодию, участник присоединяется к нему. Так формируется группа.
2. Затем попросите каждую малую группу исполнить свою песню.

*Примечание: Упражнение хорошо подходит для формирования малых групп. Выбирайте песни так, чтобы они были знакомы участникам.*

## НОЕВ НОВЧЕГ

Материалы: Два комплекта карточек с названиями разных животных.

Процедура:

1. Отодвиньте стулья, так как для выполнения упражнения понадобится много места.
2. Попросите участников представить себе, что они находятся в Ноевом ковчеге, где животные в темноте потеряли свою пару и пытаются найти ее по голосу.
3. Сформируйте две группы, которые размещаются в разных углах комнаты. Каждый участник берет карточку с названием животного. Проследите, чтобы у каждого была пара. Упражнение выполняется с закрытыми глазами, поэтому нужно соблюдать осторожность.
4. Дайте команду закрыть глаза и перемещаться по комнате, издавая звуки, свойственные животному, указанному на карточке.
5. Когда «животные» найдут друг друга, они могут открыть глаза и стоять вместе, пока все не найдут свою пару.

*Примечание: Два или три фасилитатора должны наблюдать за происходящим, чтобы никто не пострадал. Группе нужно сообщить об этих мерах предосторожности.*

*Модификация: Участники разбиваются на пары до начала упражнения и выбирают животное, которое они будут имитировать. Затем партнеры расходятся в разные концы помещения и выполняют упражнение, как указано в п.4.*

*Модификация 2. Упражнение выполняется с открытыми глазами, но беззвучно. При этом нужно изображать животное при помощи жестов, например, махать крыльями, вытягивать шею и т.д.*

## СДОБНЫЙ КРЕНДЕЛЬ

Процедура:

1. Отодвиньте стулья, чтобы образовалось больше места.
2. Попросите двух участников по желанию выйти из комнаты до тех пор, пока их не позовут. После этого им будет сказано, что им нужно делать.
3. Оставшихся участников вместе с фасилитатором попросите стать в круг и взяться за руки. Вместе с фасилитатором примерно 2/3 участников приближаются к участникам, стоящим напротив и, не разнимая рук, как бы образуют «плетеный крендель».

4. Позовите двух участников, вышедших из комнаты, и объясните, в чем заключается их задание. Они должны попытаться «расплести» крендель, не прося участников отпустить руки. Группа должна выполнять их команды.
5. Задание считается выполненным, когда все участники снова будут стоять в кружок, взявшись за руки.

Модификация: Каждый второй участник соединяет правую руку с правой рукой участника, стоящего напротив. Не следует брать за руку рядом стоящего участника. Затем группа вместе старается распутать крендель. Такое упражнение легче выполнять с малочисленной группой (8 – 12 человек).

*Примечание: Поскольку упражнение требует физического контакта, его следует проводить, когда установлена определенная степень доверия. Фасилитатор обычно замечает в ходе упражнений, кто из участников особенно чувствителен к физическим контактам.*

## САЛОЧКИ

Процедура:

1. Объясните, что участники должны с закрытыми глазами ловить «сало». Этого участника фасилитатор выбирает после того, как все закроют глаза. После этого «сало» открывает глаза», но ему/ей не разрешается произносить ни слова.
2. Участники с закрытыми глазами должны поймать участника, и если он не отвечает на вопросы, значит это «сало». Тот, кто поймал «сало», берет его за руку и открывает глаза.
3. Постепенно должен образовать строй.
4. Попросите участников держать руки перед собой ладонями впебрд в целях безопасности.
5. Заверьте участников, что фасилитаторы будет внимательно наблюдать, чтобы никто не был травмирован.

## ПОЙМАЛСЯ НА ГОРЯЧЕМ

Материалы: Два маленьких колокольчика, которые можно зажать в руке.

Процедура:

1. Участники становятся в круг. Фасилитатор и один участник, стоящий напротив, зажимают в руке маленький колокольчик. Попросите всех участников зажать кулаки и вытянуть руки перед собой.



2. Фасилитатор передает колокольчик участнику, стоящему справа или слева, не показывая, что у него в руке. Попросите другого участника, держащего колокольчик, проделать то же самое в то время, как все участники изображают передачу колокольчика. Потренируйте эти действия в течение минуты.
3. Объясните, что через минуту фасилитатор встанет в центре круга и закроет глаза. Группа начнет передавать колокольчик или изображать его передачу. Когда участники скажут фасилитатору открыть глаза, они продолжают передачу колокольчика. Фасилитатор попытается «поймать кого-то на горячем».
4. Если фасилитатору удастся это сделать, этот участник становится в центре круга и проделывает упражнение с начала.

*Примечание: Упражнение может оказаться сложнее, чем кажется. Если участник в центре круга расстраивается из-за того, что ему не удастся определить, у кого колокольчик, можно узнать у него, не хочет ли он попросить кого-то из друзей занять его место в центре круга.*

*Более сложный вариант: можно передавать колокольчик за спиной.*

## СИМОН СКАЗАЛ

Процедура:

1. Участники становятся в круг на значительном расстоянии друг от друга. Фасилитатор объясняет, что ведущий становится в центре и отдает команды: «Делайте....» или «Симон сказал делать...»
2. Участники должны выполнять только вторую команду. Те участники, которые выполняют первую команду, выбывают, а остальные продолжают выполнять команды.

Модификация: Если кто-то ошибается, он выходит в центр и становится ведущим.

*Примечание: Это упражнение можно провести в начале семинара. Однако, некоторые участники могут расстроиться из-за того, что они выбывают из игры. Как и во время других активных игр, соблюдайте безопасность.*

## БРОСАЕМ МЯЧИК

Материалы: 1 или 2 маленьких мячика

Процедура:

1. Участники становятся в круг. Сообщите им, что все кроме «певца» будут несильно перебрасывать мячик по кругу.
2. «певец» стоит за пределами круга спиной к участникам и напевает песню. Когда он перестает петь, участники прекращают бросать мячик. Тот участник, у которого в данный момент оказался мячик, становится «певцом». Тот участник, который до этого момента был «певцом», становится в круг, и игра продолжается.
3. Если нет вопросов, спросите, кто хочет быть «певцом», и начинайте игру.

*Примечание: Как вариант можно использовать два мячика и двух «певцов». Так «певцы» чувствуют себя увереннее. Они вместе выбирают песню и подают сигнал, когда прекратить пение.*

## .... КТО ОДЕТ В ГОЛУБОЕ

Процедура:

1. Сообщите участникам, что в ходе выполнения данного упражнения, участники должны дотронуться до того участника, который соответствует определенному описанию. Например, ведущий дает команду: «Дотроньтесь до человека, который одет во что-то голубое». В этот момент все должны дотронуться до плеча человека, у которого в одежде есть голубой цвет.
2. Если нет вопросов, начинайте упражнение. Команды могут гласить: «Дотроньтесь до человека, который носит часы»; «...кто выше вас»; «...., который родился в том же месяце, что и вы».
3. Фасилитатор дает несколько команд, затем приглашает нового ведущего (по желанию).

## ТЕЛЕЖКА С ОВОЩАМИ

Процедура:

1. Попросите участников вспомнить названия четырех овощей.
2. Объясните, что каждый участник получит имя одного из овощей и сохранит это имя до конца игры. Фасилитатор идет по кругу и раздает имена.
3. Фасилитатор убирает свой стул из круга. Затем он произносит название одного из овощей. Все участники, которые носят это имя,

должны поменяться местами. Затем фасилитатор называет два овоща, и участники снова меняются местами. Когда звучит команда «тележка с овощами», все участники меняются местами.

4. Поскольку стульев меньше, чем участников, один человек остается без места, и становится ведущим. Если нет вопросов, начинайте упражнение.

*Примечание: Можно называть фрукты или блюда национальной кухни. Участники сами могут придумать себе имена. Если участники чересчур стараются занять место, напомните им, что нужно соблюдать осторожность.*

## ПРОБУЖДЕНИЕ В ДЖУНГЛЯХ

Процедура:

1. Участники становятся в круг и выбирают, голоса каких животных они будут имитировать. Они не должны говорить остальным участникам о своем выборе.
2. Объясните, что нужно присесть и начать очень тихо производить звуки, которые обычно производит выбранное животное. Это нужно делать тихо, будто сразу после пробуждения.
3. Затем все встают в полный рост и начинают имитировать голоса животных все громче и громче.
4. Если нет вопросов, начинайте упражнение.

*Примечание: Эта разминка хорошо подходит для снятия напряжения в ходе продвинутого семинара.*

## ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ?

Процедура:

1. Сначала участники работают в парах. Сначала два фасилитатора демонстрируют, как нужно выполнять упражнение.
2. Первый фасилитатор жестами показывает какое-то действие, например, причесывается. Второй задает вопрос: «Что ты делаешь?» В ответ называется любое действие, но не то, которое выполняется, например: «Я шнурую ботинки». Партнер имитирует это действие. На вопрос: «Что ты делаешь», он отвечает: «Прыгаю через скакалку». И т.д.
3. Сначала упражнение выполняется в парах, а затем по кругу. Если нет вопросов, сформируйте пары и попробуйте выполнить упражнение. Несколько фасилитаторов наблюдают за происходящим и подбадривают участников.

*Примечание: Если вы ограничены во времени, можно продемонстрировать, как нужно выполнять упражнение и приступить к его выполнению по кругу. Эта разминка хорошо подходит для того, чтобы оживить работу. Ее можно провести даже в самом начале, когда некоторые участники уже прибыли и ждут остальных. Как только несколько человек поняли, что нужно делать, они могут показать это остальным.*

## ПРИВЕТ, ПРИВЕТ!

Процедура:

1. Все становятся в круг достаточно близко друг к другу. За пределами круга должно быть достаточно места.
2. Вызовите добровольца и попросите его пройти вдоль круга за спинами участников. Он должен похлопать по плечу одного из участников и продолжать идти в том же направлении.
3. Участник, которого потрепали по плечу, начинает идти в противоположном направлении. Когда они встретятся, они пожимают друг другу руки и одновременно говорят: «Привет, привет!»
4. Они продолжают идти, стараясь одновременно встать в круг на место того участника, которого потрепали по плечу.
5. Тот участник, который приходит первым, встает в круг, а второй начнет все сначала.

## КТО ТВОИ СОСЕДИ?

Процедура:

1. Уберите один стул из круга.
2. Фасилитатор задает вопрос одному из участников: «Кто твои соседи?»
3. Этот участник должен назвать имена прилагательные двух участников, сидящих рядом с ним. Если он не сможет это сделать, то он становится ведущим, а фасилитатор занимает его место.
4. Если участник называет имена своих соседей, фасилитатор задает вопрос: «Где твои соседи?».
5. В ответ можно сказать одну из трех фраз: «Справа», и все сдвигаются на одно место вправо; «Слева» - все сдвигаются на одно место влево. Если звучит ответ: «Они везде», - участники меняются местами в произвольном порядке.
6. Фасилитатор старается занять место. Если это ему удастся, вопросы будет задавать тот участник, который остался без места.

7. Если нет вопросов, можно начинать игру.

## КТО ВЕДУЩИЙ?

### Процедура:

1. Фасилитатор просит одного из участников по желанию выйти из комнаты.
2. Когда он выходит, еще один волонтер становится «ведущим». Ведущий начинает производить какие-то движения, остальные участники их повторяют.
3. Участник, вышедший из комнаты, заходит обратно, и пытается угадать, кто был ведущим.
4. Если нет вопросов, приступайте к выполнению упражнения.
5. Если «детектив» определил ведущего, пригласите еще одну пару волонтеров.

## БОИНГ ZIP ZAP

### Процедура:

1. Группа образует довольно плотный круг. Сообщите, что все по очереди будут произносить два слова: «Zip» и «Zap», но в разных направлениях.
2. Через пять человек справа от фасилитатора становится второй фасилитатор. Когда до него доходит очередь, он произносит слово «Боинг». В этот момент действие поворачивается в другую сторону.
3. Никто не должен произносить слово Боинг больше одного раза прежде чем все действие не пройдет полный круг.

## **РАЗДЕЛ I**

### **Стандартные разделы повестки дня**

Общий сбор  
Завершающая часть  
Аффирмационная пирамида  
Голова, Сердце, Рука  
Что способствует переменам  
Круг намасте  
Буря с дождем  
Техасское объятие  
Земной шар  
Паутина из пряжи  
Деление на группы  
Плакаты с аффирмациями  
Оценка (общая и письменная)  
Сертификаты  
Что дальше?

## Общий сбор

Общий сбор обычно имеет место в начале каждого занятия для концентрации энергии после перерыва. Сбор задает тон занятию и по возможности отражает тематику будущего занятия. По мере углубления в тематику семинара общий сбор также дает возможность общения на более глубоком уровне. Очевидно, как и при планировании других видов работы, виды общих сборов также учитывают уровень семинара и потребности участников. Общие сборы могут принимать разнообразные формы.

Закончить предложения

(отмеченные \* используются, если группа ограничена во времени)

- \*Мое любимое позитивное слово это...
- Хороший друг для меня это...
- Место, которое мне нравится это..., потому что...
- Я собой доволен, когда я...
- \* Одно из моих любимых блюд это...
- Одна из вещей, которые я делаю хорошо, это...
- Если бы я мог быть животным, я хотел бы быть..., потому что...
- Человек, которого я уважаю, это..., потому что...
- Одна из причин, почему мне нравится здесь жить, это...
- Одна из моих черт, о которой никто не знает, это...
- Что мне нравится в этой группе, это...
- Мое личное пространство важно для меня, потому что...
- Я думаю, мои цели это...
- Лучший подарок, который я когда-либо получал, это... (не обязательно материального характера)
- Я всегда хотел сделать...
- Мое любимое укрытие, это...
- В своей жизни я хотел бы изменить отношения с ...
- Когда я буду рассказывать дома об этом семинаре, я расскажу о...

(См. также темы в подразделе «Концентрические круги»)

## Общий сбор в форме упражнения или легкой разминки

Корзинка  
Зеркальный круг  
Покажи свою картинку  
Что ты делаешь? (ЛР)

Высказывания по кругу  
(форма общего сбора, используемая для того, чтобы узнать настроения группы в определенные моменты)

В настоящий момент я чувствую..., потому что...  
Если высказать одним словом, что я чувствую в данный момент, это будет...  
Для меня это значит....  
(используется после ознакомления группы с какой-то идеей, например «Природа конфликта»). Ответы даются в произвольном порядке (метод попкорна).

## Завершающая часть

Завершающая часть (подведение итога) проводится в конце занятия, в конце дня или в конце семинара, для того, чтобы подвести его итог. На этой стадии акцент должен делаться на общность, на подчеркивании положительных качеств всей группы или отдельных участников. В этот момент также следует упомянуть, что группа проделала важную и полезную работу, и время было проведено не зря. Это также удачный момент для того, чтобы попрощаться с группой и выразить надежду на дальнейшие встречи, а также пожелать участникам всего наилучшего.

Для завершения могут быть использованы такие упражнения:

Аффирмационная пирамида  
Голова, Сердце, Рука  
Что способствует переменам  
Круг намаст  
Буря с дождем  
Техасское объятие  
Земной шар  
Паутина из пряжи  
Костер (описан в разделе «Упражнения»)



## АФФИРМАЦИОННАЯ ПИРАМИДА

### Процедура:

1. Участники образуют плотный круг. Фасилитатор говорит: «Сейчас мы при помощи рук построим пирамиду».
2. Фасилитатор протягивает руку к центру круга, и все участники делают то же самое, образуя при помощи рук пирамиду.
3. Одновременно с этим они заканчивают фразу: «Сегодня (на занятии, в этой группе и т.д.) мне понравилось....» Естественно, у каждого есть право воздержаться от высказывания.
4. Когда все желающие закончат фразу, все немного опускают руки, а затем поднимают их вверх, сопровождая это действие возгласом.

*Примечание: Не смотря на то, что некоторые участники воздерживаются от высказывания, тем не менее, возникает позитивное чувство.*

## ГОЛОВА, СЕРДЦЕ, РУКА

### Процедура:

1. Это упражнение может быть использовано вместо обычной оценки.
2. На большом листе бумаги нарисуйте «человека». Используйте самоклеющиеся цветные листочки трех цветов, например голубые, желтые и розовые.
3. Объясните, что голубые листочки содержат мысли и должны размещаться поближе к голове; желтые содержат чувства и размещаются возле сердца, а розовые содержат инструменты и размещаются возле рук. По ходу объяснения фасилитатор пишет слова «мысль», «чувство» и «инструмент» на листочках соответствующего цвета и размещает в нужных местах.
4. Фасилитатор дает каждому участнику по одному листочку каждого цвета и просит написать на голубом листочке, какие мысли у него возникли в связи с семинаром; на желтом листочке – чувства, а на розовом листочке – метод, который участник попытается использовать.
5. Когда участники напишут, то что они считают нужным, они приклеивают листочки в соответствующих местах на рисунке.
6. Когда все закончат, прочитайте вслух эти надписи и поблагодарите всех за участие.

## ЧТО МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬСЯ К ЛУЧШЕМУ

### Процедура:

1. Раздайте участникам карточки и карандаши. Попросите их написать, что они могут сделать, чтобы изменить к лучшему свою жизнь в школе, дома или в сообществе.
2. Объясните, что кроме самих участников, никто не увидит, что написано на карточках. Когда участники закончат писать, дайте им скотч, чтобы они могли сложить карточки и скрепить их скотчем тыльной стороной.
3. Попросите участников написать свое имя и класс с обратной стороны, и скажите, что примерно через неделю им принесут эти карточки в школу.
4. Когда участники получают свои карточки, они смогут проверить, удалось ли им воплотить свои замыслы.

## НАМАСТЕ (ИНДИЙСКОЕ ПРИВЕТСТВИЕ)

### Процедура:

1. Участники становятся в круг. Фасилитатор вкратце напоминает, как люди могут приветствовать друг друга (например, рукопожатием или взмахом руки).
2. Расскажите, что в Индии люди, здороваясь, произносят слово «намасте». При этом сначала один человек складывает ладони и говорит «намасте», а затем другой делает то же самое.
3. Это приветствие означает: Все хорошее, что есть в глубинах моей души, приветствует все то хорошее, что есть в глубинах твоей души.
4. Каждый участник получает возможность таким образом поприветствовать другого человека и ответить на приветствие.
5. Сначала фасилитатор движется по кругу и приветствует участников, когда он доходит до четвертого человека, второй участник начинает приветствовать других членов группы. Сначала два фасилитатора демонстрируют это приветствие.
6. Если нет вопросов, выполняйте упражнение.

*Примечание: Такое завершение хорошо подходит для шестого занятия Продвинутого семинара.*

## БУРЯ С ДОЖДЕМ

### Процедура:

1. Участники становятся в круг на близком расстоянии друг от друга, фасилитатор становится посередине.
2. Эта завершающая часть проходит без слов, однако нужно будет производить некоторые звуки при помощи рук и ног. Попросите

каждого участника повторить ваши движения, как только вы встретитесь с ним глазами. Движение нужно производить до того момента, как вы снова подойдете к нему.

3. Начните с первого участника и пройдите по кругу восемь раз, производя такие действия: 1. потирайте руки; 2. щелкайте пальцами; 3. похлопайте по верхней части ног; 4. хлопайте по ногам и топайте ногами; 5. снова хлопайте по ногам; 6. щелкайте пальцами; 7. потирайте руки; 8. опустите ладони, что означает тишина.
4. Наконец, станьте в центр круга и скажите примерно следующее: «Я вам желаю, чтобы все бури в вашей жизни так же быстро закончились».

*Примечание: Не упоминайте названия этого упражнения ни вслух, ни в повестке дня.*

## ТЕХАССКОЕ ОБЪЯТИЕ

Процедура:

1. Участники становятся в круг и берутся за руки и обнимают друг друга за талию. Объявите, что это завершение называется «Техасское объятие».
2. Фасилитатор произносит фразу: «Хотя мне всегда хотелось двигаться вперед, в моей жизни были моменты, когда приходилось делать шаг назад. Если в вашей жизни было нечто подобное, вы можете сделать несколько шагов назад, чтобы продемонстрировать это». (Делайте несколько шагов назад).
3. Далее фасилитатор говорит: «Мы с вами на семинаре пытались двигаться вперед. Кто знает, куда это нас приведет. (Делайте несколько шагов вперед, остальные последуют вашему примеру).
4. Очевидно, все радостно рассмеются. Поблагодарите группу за участие и скажите, что с нетерпением будете ждать дальнейших встреч.

*Примечание: Если остается мало времени, это может быть удачным и быстрым завершением работы. Можно просто сказать: «Сделайте шаг назад, а после этого два шага вперед».*

## ЗЕМНОЙ ШАР

Материалы: матерчатый или надувной глобус.

Процедура:

1. Покажите глобус и изображенные на нем страны.
2. Скажите, что глобус будет передаваться по кругу. Когда каждый участник получит глобус, он должен показать на нем страну, с которой у него что-то связано. Может быть, его предки родом из этой страны, или это страна в которой он был или хотел бы побывать. Каждый должен сказать, почему он выбрал эту страну.
3. Если нет вопросов, начинайте упражнение.

## ПАУТИНА ИЗ ПРЯЖИ

Материалы: Довольно большой цветной клубок пряжи (разноцветный клубок выглядит более символично).

Процедура:

1. Участники становятся в круг. Они будут плести паутину, перебрасывая друг другу клубок.
2. Перед тем как бросить клубок, каждый участник должен закончить фразу: «Уходя из этой комнаты, я хочу запомнить....». Фасилитатор демонстрирует, как это нужно делать, и начинает упражнение.
3. После того, как все закончат фразу, попросите перебросить клубок фасилитатору. Можно задать вопрос, какие возникли ассоциации (например, сообществом, человек – не остров, важность поддержки и т.д.).
4. Поднимите сплетенную паутину над головой.
5. Положите паутину на пол и скажите, что несмотря на то, что мы ее оставляем, мы унесем с собой позитивное настроение этого семинара. Напомните участникам, что люди, с которыми они будут встречаться, не имели подобного опыта. «Другие люди могут быть настроены не так позитивно, как мы сейчас. Постарайтесь не принимать негативные чувства на свой счет». Поблагодарите группу за участие.

*Примечание: Это упражнение часто служит завершением Базового семинара для школьников.*

## ДЕЛЕНИЕ НА ГРУППЫ

Формируя группы путем расчета участников, принимайте во внимание количество групп, а не количество человек в группах. При необходимости можно попросить кого-то из участников по желанию перейти в другую группу.

Дети любят разнообразие, поэтому старайтесь не делать все одинаково. Новый способ формирования групп может оживить этот процесс. Вот некоторые варианты:

«Назовите мелодию» (в разделе ЛР)

«Скотный двор» (напоминает «назовите мелодию»)

Напишите на листочках бумаги названия домашних животных, причем каждое животное упоминайте столько раз, сколько человек должно быть в группе.

Участники достают по одному листочку из коробочки и читают название, никому не показывая.

Попросите всех встать и имитировать звуки, характерные для животного, указанного на карточке и пройтись по комнате в поисках своей группы.

«Рукопожатия»

Попросите участников задумать число от 1 до 5 (по количеству необходимых групп). Затем нужно пройтись по комнате, не говоря ни слова, но пожимая руки, причем количество пожатий должно соответствовать задуманному числу. Таким образом, участники найдут свои группы. Если в группах окажется неодинаковое количество людей, попросите желающих перейти в другие группы.

«Найди пару» (в Разделе «Упражнения»)

Это упражнение хорошо подходит для формирования пар. Его можно провести как ЛР.

«Партнеры»

Купите несколько наборов развивающих игр с карточками, где имеется задание соединить фрагменты. Раздайте участникам и попросите их найти свою пару. Это задание помогает сформировать пары или группы по 4 человека.

«Карты»

Подберите комплекты из колоды карт. Если вам для работы нужны группы численностью более чем 4 человека, выберите, например, шесть бубновых карт и т. д. Перетасуйте все карты и раздайте их участникам, затем попросите их сформировать группы по масти доставшихся им карт. Если же вы хотите сформировать группы по 3 – 4 человека, то выберите одинаковые карты разных мастей.

Можно также формировать группы по принципу красного и черного цвета. Этот метод хорош тем, что открывает возможности для творчества. Имея в руках карты, участники легко находят свои группы.

## АФФИРМАЦИОННЫЕ ПЛАКАТЫ

Эти наглядные пособия помогают повысить самооценку. С ними знакомятся в начале семинара, затем к ним можно вернуться несколько позже, особенно в моменты неудач и сомнений, они также могут служить напоминанием об участии в семинаре.

В некоторых случаях фасилитаторы вводят этот вид работы в тот момент, когда все участники получают свое Имя прилагательное. Эти имена пишутся крупным шрифтом на отдельных листах цветной бумаги. Затем участники пишут короткие поощрительные фразы на плакатах своих товарищей и подписываются под ними. Фразы могут состоять всего из одного слова, характеризующего человека, или это может быть одно – два предложения. Для примера, слова поощрения для каждого участника пишут фасилитаторы.

Если вы решили, что первыми поощрительные слова будут писать фасилитаторы, то можно использовать два или три плаката для примера. Объясняя задание, фасилитатор показывает плакаты и зачитывает несколько фраз, написанных на этих плакатах.

Фасилитатор может просто раздать большие листы цветной бумаги и маркеры и попросить участников написать на них свои имена прилагательные. Участники могут украсить свои плакаты рисунками или цветными наклейками. Для того, чтобы показать, как это можно сделать, фасилитатор оформляет свой плакат и просит группу привести примеры поощрительных фраз, которые можно написать.

В разных группах используют эти плакаты по-разному. Некоторые используют их на каждом семинаре. Другие группы используют их только для Продвинутого семинара. Решающим фактором может быть наличие времени.

В некоторых случаях вопрос о плакатах встает к третьему занятию семинара. В этом случае участники будут иметь время сделать надписи во время перерывов и во время обеда.

Как правило, в конце шестого занятия плакаты выдаются участникам. Их можно раздать одновременно с сертификатами.

## Оценка

После семинара с молодыми участниками, как и после любого семинара, очень важно произвести оценку, чтобы узнать, насколько семинар отвечает потребностям этой категории участников. Как правило, в конце каждого занятия дается устная оценка. Обычно один фасилитатор просит участников дать оценку занятию, а второй записывает их комментарии.

Объясняя важность оценки, скажите, что проект АН претерпевает изменения благодаря комментариям участников и полученным оценкам. Подчеркните, что вам интересно услышать не только положительные, но и отрицательные отзывы участников относительно всех видов работы на семинаре. Скажите, что вам также интересно услышать предложения участников относительно того, как можно сделать семинары лучше и полезнее.

Естественно, мнения участников могут разделиться. Одним что-то нравится, другим не нравится. Скажите, что такие расхождения во мнениях вполне нормальны. К тому же фасилитаторы не должны пытаться переубедить участников и доказывать, что они все сделали правильно. Они просто должны зафиксировать замечания, желательно сохранив формулировки участников. Эти замечания позднее будут рассмотрены и по возможности учтены во время планирования последующих семинаров.

Детальное рассмотрение всех элементов работы окажется чересчур трудоемким. Поэтому быстро повторите повестку дня и попросите участников высказаться, что им особенно понравилось либо не понравилось.

Молодые участники, как правило, не дают пространных комментариев. Поэтому можно делать пометки прямо на листах с повесткой дня. Иногда, получив комментарии «Круто!» или «Это было сложно», можно спросить: «Что именно тебе понравилось?» или «Что именно оказалось сложным?». Но дискуссия не должна длиться слишком долго. По окончании этого занятия обязательно нужно сделать перерыв.

При планировании последующих занятий постарайтесь учесть все замечания. По окончании семинара попросите участников заполнить анкету (оценочную форму), приведенную ниже. Целесообразно использовать две разные анкеты для Базового и Продвинутого семинаров. Для тех участников, что не любят писать, можно запасти «смайлики» и «хмурые лица» для положительной и отрицательной оценки.

## ПИСЬМЕННАЯ ОЦЕНКА

Примерная оценочная форма для Базового семинара.

Просим вас оценить (позитивно или негативно) виды работы на семинаре. Просим также внести предложения, которые позволят нам улучшить качество семинаров.

Упражнения и Легкие разминки

Дискуссии

Группа

Фасилитаторы

## ПИСЬМЕННАЯ ОЦЕНКА

Примерная оценочная форма для Продвинутого семинара.

Просим вас поделиться своим мнением по поводу семинара по АН, чтобы мы могли совершенствовать свою работу.

1. Что Вы узнали нового о себе благодаря семинару?

Что нового вы узнали вообще?

2. Что для Вас было наиболее полезным?

3. Что из опыта своего участия в семинаре может пригодиться вам в жизни?

4. Какие у вас есть предложения для улучшения качества семинара?

5. Дополнительные комментарии (фасилитаторы, упражнения, темп, структура, группа, организация).

6. Что будет способствовать вашему участию в семинарах по АН в будущем?

7. Другие замечания.

## Сертификаты



Семинары для молодежи не всегда предусматривают 18 часов, необходимых для семинаров для членов сообщества. Поэтому официальные сертификаты в конце семинара, как правило, не выдаются. Однако, фасилитаторы часто изготавливают свои сертификаты и вручают их участникам в конце последнего занятия. В некоторых программах вручают специальные сертификаты для начинающих фасилитаторов, которые выступали в этой роли на семинаре.

### **Что дальше?**

На последнем занятии часто задается этот вопрос. Очевидно, что ответ зависит от уровня конкретного семинара. Если планируется следующий семинар более высокого уровня, то нужно заранее приготовить форму для потенциальных участников. В рамках некоторых программ существуют поддерживающие встречи. Фасилитаторы на последнем занятии раздают листовки с указанием времени и места этих встреч. К тому же участники могут иметь свои идеи по поводу того, «что дальше». Например, они могут попытаться сохранить в своей жизни дух АН и использовать полученные навыки.

## РАЗДЕЛ J

### Ресурсы

#### Библиография

**АН и другие программы по разрешению конфликтов для молодёжи (AVP, CCRC, HIP)**

#### Библиография

#### Общая история

### Общая история

*Children's Creative Response to Conflict (CCRC)*

*Креативная реакция на конфликт со стороны детей.*

Эта программа была разработана квакерами в 1972 году для государственных школ Нью-Йорка. Создатели программы использовали свой опыт 60-х годов XX века, когда они обучали ненасильственным методам борьбы за гражданские права.

В 1974 один из таких семинаров был адаптирован для работы со взрослыми участниками, в особенности с заключенными. Эта новая программа была названа «Альтернатива насилию» (AVP).

В 1990 году фасилитаторы этого проекта Эрик Уисса и Лиза Манди (Erik Wissa and Lisa Mundy), которые работали в Американском комитете Друзей (AFSC), в штате Нью-Йорк, адаптировали эти тренинги для работы в школе. Они назвали эту программу *Help Increase the Peace Program (HIP)*, или *Программа по укреплению мира*. Подобные программы возникли в Баффало, Уолтоне, Олбани и Рочестере. В 90-е годы все эти вышеуказанные программы были внедрены в средних школах США, Канады и Центральной Америки. В Канаде программа для молодежи получила название Образовательная программа Альтернативы насилию для молодежи (Alternatives to Violence Educational Program for Youth (AVEPY)).

Американский Комитет Друзей развил общенациональную сеть программ HIP более чем в 26 городах. Многие из них сотрудничали с местными фасилитаторами программы АН и обменивались опытом. При близком рассмотрении трех программ, а именно HIP, AVP, CCRC, становится

очевидным, что у них есть много общего, и если человек прошел тренинг по одной из программ, может работать в других программах. Фасилитаторы, прошедшие тренинг в какой-либо из программ, может посетить тренинг для фасилитаторов по другой программе, чтобы иметь необходимую подготовку.

Общие черты трех программ:

В рамках всех трех программ проводятся семинары по ключевым темам, а именно: повышение самооценки, сотрудничество, групповое принятие решений, коммуникация, активное слушание, построение сообщества, разрешение конфликтов, осознание предубеждений и доверие. По каждой программе проводится серия из трех семинаров примерно одинаковой продолжительности. Участники этих семинаров получают навыки фасилитатора-стажера. Повестки дня весьма похожи, т.к. включают в себя множество игр и креативных упражнений. Методы фасилитации также совпадают – совместное принятие решений, проведение ролевых игр, обсуждение упражнений по типу Сократовского диалога и проведение оценки. Программа НР внесла значительный вклад в тематику семинаров, разработав такой раздел как Признание и отрицание несправедливости.

В учебных пособиях по программе НР некоторые термины отличаются от тех, которые употребляются в других программах. Ниже мы приводим примеры таких расхождений:

НР: Connection	Gathering	Общий сбор
Lift	Light and Lively	Легкая разминка
Think Hip	Transforming Power discussion	Обсуждение Трансформации силы

Ссылки:

В настоящее время семинары CCRC проводятся тридцатью региональными центрами в США, Канаде и Центральной Америке под руководством Creative Response to Conflict, Inc.

Social and Emotional Learning (SEL) Социальное и эмоциональное обучение.

Очень важная работа, начатая в рамках программы CCRC, была продолжена в рамках других программ. В различных университетах были проведены исследования для того, чтобы определить, благодаря чему прикладные методы, используемые в рамках всех трех программ, оказываются настолько эффективными. Некоторые педагоги и исследования стали использовать акроним SEL (социальное и эмоциональное обучение) для обозначения такой методики. Описание этой методики может быть найдено в книге Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators, 1997, by Maurice Elias, Jozeph Zins and others.

## **ПРИРОДА КОНФЛИКТА**

1. Конфликт – это естественное явление, ни плохое, ни хорошее, конфликты просто существуют.
2. Конфликт – это взаимообмен энергией.
3. Конфликты в природной среде ведут к благоприятным изменениям, к появлению прекрасных пляжей, каньонов, гор и жемчужин.
4. Дело не в том, существуют ли конфликты в вашей жизни, а в том, как вы поступаете в конфликтных ситуациях.

## **КОНФЛИКТ – ЭТО НЕ СОРЕВНОВАНИЕ**

1. Победа и поражение – это цели в иное, но не в конфликте.
2. Для разрешения конфликта нужно учиться, расти и сотрудничать
3. Конфликт можно рассматривать как приобретение энергии, когда нет проигравших.
4. Разрешении конфликта редко ведет к признанию того, кто прав. Чаще это ведет к признанию того, что есть разные точки зрения.
5. Конфликт начинается внутри человека. По мере того, как мы сбрасываем бремя своих верований и представлений, мы начинаем больше любить окружающих.

Источник:  
The Magic of Conflict  
By Thomas Crum