

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Восточно-Сибирская государственная академия образования»

Профилактика экстремизма в молодежной среде. Проблемы и решения

Иркутск, 2012 г.

УДК 301
ББК 60.542.15
П 84

Печатается по решению методического совета ФГБОУ ВПО «ВСГАО»

П 84 Профилактика экстремизма в молодежной среде. Проблемы и решения: научно-методический сборник//Под редакцией М.В. Паромоновой. - Иркутск: ФГБОУ ВПО «ВСГАО», 2012 - 72 с. – ISBN 978-5-85827-773-6.

Авторы:

Баранова О.В., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии;

Паромонова М.В., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии;

Салахова Л.М., кандидат исторических наук, доцент кафедры истории России;

Серебренников И.П., кандидат исторических наук, доцент кафедры истории России;

Скорова Л.В., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии.

Рецензенты:

Занданова Л. В., доктор исторических наук, профессор;

Карнышев А. Д., доктор психологических наук, профессор.

В сборнике рассматриваются вопросы профилактики экстремизма в молодежной среде. Издание содержит теоретические и практические вопросы развития толерантности как основного средства профилактики экстремизма, а также варианты тренингов, практических занятий, теоретический материал, необходимый учителю для организации работы по проблеме профилактики экстремизма в молодежной среде, методические рекомендации по использованию различных форм и методов. Особое внимание уделяется формированию уверенного поведения у молодежи.

Издание предназначено для психологов, педагогов, социальных работников и других специалистов, занимающихся проблемами профилактики экстремизма в молодежной среде.

УДК 301
ББК 60.542.15

ISBN 978-5-85827-773-6

© ФГБОУ ВПО «ВСГАО», 2012

Содержание:

Введение (Серебренников И.П.)	4
Толерантность в вопросах и ответах (Баранова О.В., Скорова Л.В.)	6
Психологические тренинги	
Тренинг «Развитие толерантности» (Баранова О.В.)	14
Тренинг «Учимся понимать друг друга» (Баранова О.В.)	24
Тренинг уверенного (ассертивного) поведения (Паромонова М.В.)	33
Методы изучения толерантности	
Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Скорова Л.В.)	49
Методика «Виды агрессивности» (Скорова Л.В.)	51
Технологии работы с молодежью по формированию толерантности как средства профилактики экстремизма в молодежной среде (Салахова Л.М.)	
О критическом мышлении	55
Кейс-метод как способ осмысления социальных проблем	57
Методы изучения дискуссионных вопросов	61
Деловая игра «Как противостоять нетерпимости?»	70
Деловая игра «Пресс-центр»	72

Слово «экстремизм» происходит от латинского *extremus*, что в переводе означает «крайний». В общем смысле экстремизм – это приверженность к крайним мерам и взглядам, радикально отрицающим существующие в обществе нормы и правила, как совокупность насильственных проявлений, совершаемых в политических целях отдельными лицами и специально организованными противоправными группами и сообществами. В более расширенной трактовке экстремизм рассматривается как всеохватывающее, исторически изменяющееся социально-политическое явление, представляющее собой систему организаций, идеологических положений и установок, а также практических действий, для которых характерным является использование насилия или угрозы его применения по отношению к органам власти, противостоящим политическим образованиям, отдельным гражданам, населению страны или региона в целях принуждения государственных и политических структур к совершению выгодных экстремистским силам действий.

Активно осуществляемый, главным образом, в сфере политических отношений, экстремизм проникает во все области общественной жизни: межэтнические, религиозные, экономические, духовные, экологические отношения.

В современной России экстремизм и его крайнее выражение – терроризм стали едва ли не главной угрозой человеку и обществу. Под воздействием социальных, политических, экономических и иных факторов в молодежной среде, наиболее подверженной деструктивному влиянию, легче формируются радикальные взгляды и убеждения. Таким образом, молодые граждане пополняют ряды экстремистских и террористических организаций. Молодежь в силу своих возрастных, психологических и социальных характеристик, всегда острее и активнее реагирует на перемены в обществе. Именно в этой среде наиболее быстро происходит накопление и реализация негативного потенциала.

Необходимо выделить основные особенности экстремизма в молодежной среде:

Экстремизм формируется преимущественно в маргинальной среде. Он постоянно подпитывается неопределенностью положения молодого человека и его неустановившимися взглядами на происходящее.

Экстремизм чаще всего проявляется в системах и ситуациях, характеризующихся отсутствием действующих нормативов, установок, ориентирующих на законопослушность, консенсус с государственными институтами.

Экстремизм возникает и развивается чаще в тех обществах и группах, где отсутствует уважение и уверенность в себе или же условия существования способствуют игнорированию прав личности.

Экстремизм характерен для общностей не столько с так называемым низким уровнем культуры, сколько с культурой разорванной, деформированной, не являющей собой целостности.

Зачастую распространение экстремистских идей осуществляют, целенаправленно внедренные в общественное объединение, члены экстремистских организаций.

Наиболее опасным периодом для вхождения в поле экстремистской активности, является двадцати двух лет. На это время приходится наложение наиболее важных психологических и социальных факторов. В психологическом плане подростковый возраст и юность характеризуются развитием самосознания, максимализма, обострением чувства справедливости, определением смысла и ценности жизни. Молодой человек озабочен желанием найти свою группу, поиском собственной идентичности, которая формируется по примитивной схеме «мы - они». Его психика неустойчива, он легко подвергается внушению и манипулированию.

В социальном плане большинство молодежи этого возраста оказывается в позиции маргиналов, когда их поведение не определено практически никакими социально-экономическими факторами (собственность, перспективная постоянная работа, семья и др.). Многие молодые люди, продолжая образование, покидают школу, семью, переезжают в другой город, оказываясь в ситуации, с одной стороны, свободы, с другой – социальной незащищенности. В таких условиях молодой человек мобилен, активен, открыт для экспериментов (участие в митингах, акциях, погромах). При этом готовность к подобным действиям усиливается из-за низкого уровня его материальной обеспеченности.

Неудачные попытки найти смысл жизни, неуверенность в себе ведут к желанию сформировать круг близких по духу людей, найти ответственного за все свои беды и неудачи. Таким кругом вполне может стать любое экстремистское объединение, предлагающее простые и конкретные ответы на многочисленные вопросы: «Что делать?» и «Кто виноват?».

Это все подтверждают данные МВД России: на учете органов внутренних дел состоит 302 неформальных молодежных объединения, 50 из которых представляют наибольшую общественную опасность. Кроме того, анализ статистических данных показывает, что более 80 % привлекаемых к уголовной ответственности за совершение преступлений экстремистской направленности составляют молодые люди в возрасте от 14 до 22 лет.

Вот почему так важно формировать начиная с подросткового возраста асертивное (уверенное) поведение, адекватную самооценку, толерантность.

В молодежной среде наиболее ярко проявляются такие формы экстремизма, как политический, националистический и религиозный. Под политическим экстремизмом понимаются крайние взгляды на существующую политическую систему общества (на сегодняшний день – демократию), пропаганда насильственных и агрессивных (основанных на страхе и подчинении силе) способов установления отстаиваемой формы власти, вплоть до политического террора.

Националистический экстремизм находит выражение в разжигании вражды и ненависти между нациями и народностями, в актах геноцида по отношению к так называемому некоренному населению, представителям других

этнических образований, выступает с позиции защиты «своей нации», ее прав и интересов, ее культуры и языка. При этом отвергаются подобные же права для других национальных и этнических групп. Националистический экстремизм направлен на развал многонациональных государств, утверждение господства коренной нации. Подобный экстремизм ведет к обострению межнациональных отношений и является источником вражды и конфликтов между народами.

Религиозный экстремизм проявляется в нетерпимости к представителям различных конфессий или жестоком противоборстве в рамках одной конфессии.

Молодежный экстремизм в современной России является следствием снижения уровня образования и культуры (в том числе культуры общения), разрыва преемственности ценностных и нравственных установок различных поколений, снижения показателей гражданственности и патриотизма, толерантности.

Как считают эксперты, проблема молодежного экстремизма в России при темпах ее развития может в скором будущем занять ведущее место в статистике преступлений, следует выработать ряд общих и специальных мер по предупреждению явления опасного для общества, молодежного экстремизма.

В данном сборнике представлены материалы, которые направлены на профилактику экстремистских проявлений в молодежной среде, в частности на формирование толерантной и уверенной личности. Сборник состоит из теоретической и практической частей. В первой в виде вопросов и ответов дается представление о толерантности, нетерпимости, формах их проявления. В практическую часть включены методические рекомендации по проведению психологических тренингов, деловых игр, по использованию в работе кейс-технологий, технологий критического мышления, позволяющие развивать ассертивное (уверенное) и толерантное поведение, формировать способности к пониманию, сопереживанию и сочувствию.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

О.В. Баранова

Л.В. Скорова

В чем актуальность проблемы развития толерантной личности?

По этническому составу Россия одна из многонациональных стран мира. На территории России проживают более 190 народов. В последние годы в нашем обществе ощущается социальная напряженность, которая проявляется в сложностях процесса гражданской идентификации (принятие решения о месте личности в системе гражданских, профессиональных, национальных, религиозных, политических отношений), в неопределенности ценностей и социальных установок на уровне личности и социальной группы. Начинают возникать и обостряться старые формы ксенофобии.

Как раскрывается понятие ксенофобия?

Это неприязнь, враждебность и страх по отношению к другим, непохожим на тебя, людям и целым группам. Ее психологическая функция – защита от других. Ксенофобия – центральный психологический механизм формирования интолерантных установок и предрассудков. Это психологическая причина конфликтов и войн. Может приобретать разные формы: этнофобия, русофобия, цыганофобия, религиозная фобия, мигрантофобия и др.

Что такое толерантность?

В философском понимании толерантность человека основывается на его уверенности в своих позициях и проявляется в терпимости к иным взглядам, нравам, привычкам, при отсутствии боязни сравнения и конкуренции различных точек зрения, а также рассматривается как способность организма переносить неблагоприятное влияние того или иного фактора среды.

В социологическом понимании толерантность – это терпимость к чужому образу жизни, поведению, обычаям, чувствам, идеям, верованиям, различным мнениям, непредубежденность в оценке людей, наций и событий.

В психологическом понимании - это установка на диалог и сотрудничество. Это личностное свойство, это умение отстаивать собственную позицию, сохраняя уважительное отношение к позиции другого человека. Толерантность предполагает корректную сопротивляемость, не уход от ситуации жесткого взаимодействия, а демонстрацию того, что вы способны в напряженной ситуации взаимодействия внутренне держать удар, не раскручивая эмоции, а вводя их в нужное русло.

Толерантность можно рассматривать как устойчивость личности, которая проявляется на психическом, социальном, психологическом уровнях.

– Психическая устойчивость – способность человека противостоять внешним воздействиям, выводящим человека из состояния нервно-психического равновесия.

– Социальная устойчивость - терпимость к многообразию мира, к этническим, культурным, социальным, мировоззренческим различиям, которая выражается через систему социальных установок и ценностных ориентаций.

– Психологическая устойчивость – особое проявление человеческого духа, нравственная сила.

Толерантность – это интегральная характеристика индивида, определяющая его способность в проблемных и кризисных ситуациях активно взаимодействовать с внешней средой с целью восстановления нервно-психического равновесия, успешной адаптации, недопущения конфронтации и развития позитивных взаимоотношений с собой и окружающим миром.

Толерантность связана с умением отстаивать собственную позицию, сохраняя уважительное отношение к позиции другого человека.

Каковы функции толерантности?

Толерантность как норма поддержки разнообразия и устойчивости разных систем выполняет следующие функции:

1. Обеспечение устойчивого развития человека, разных социальных групп и «человечества как единства разнообразия» в изменяющемся мире.

2. Подчеркивание ценности каждого человека его индивидуальности и

права «быть иным».

3. Поддержание баланса и способствование гармонизации интересов противоборствующих сторон в идеологии, политике, экономике, а также в любых других формах межличностного, социального и политического взаимодействия отдельных личностей, больших и малых социальных групп.

4. Обеспечение возможности диалога, переговоров, накопления потенциала солидарности, согласия и доверия различных мировоззрений, религий и культур.

Как можно определить понятие «толерантная личность»?

Толерантная личность – это человек, хорошо знающий себя и признающий других, проявляющий сочувствие, сострадание как важнейшие ценности толерантного общества.

Что значит интолерантность (толерантность по отношению к себе)?

Это формирование позитивного отношения к самому себе, в первую очередь, чувства собственного достоинства и способности к пониманию: работа над принятием своей негативной стороны, своих негативных эмоций и чувств. Это развитие способности не предавать себя и свои интересы. Такая позиция означает принятие мира и себя в нем во всем многообразии позитивного и негативного, приятного и неприятного, привычного и непривычного.

Почему толерантность формируется сложнее, чем интолерантность?

Можно выделить несколько причин:

1. Негативные стереотипы формируются легче и быстрее и труднее поддаются изменениям. Интолерантность более проста и доступна для понимания, чем толерантность.

2. Толерантность – внутренне более напряженная категория, чем интолерантность. Английский философ Питер Николсон считает, что всякое толерантное отношение включает примирение со значимым отклонением. Причем человек должен морально не соглашаться со значимым для него отклонением. Необходимо с чем-то расстаться, например, с желанием оскорбить, подавить, вытеснить, и в то же время сохранить приверженность собственным взглядам.

3. Легче изучать интолерантность, чем толерантность. Больше изучается агрессивное, отклоняющееся поведение, чем поведение людей, совершающих хорошие поступки.

Каковы критерии и показатели толерантности?

Условно можно выделить пять критериев толерантности (устойчивость личности, эмпатия, дивергентность мышления, мобильность поведения, социальная активность), каждый из которых включает показатели, раскрывающие понятие толерантности:

– устойчивость личности: эмоциональная стабильность, доброжелательность, вежливость, терпение, социальная ответственность как ответственность перед людьми за данные им обещания (обязательства"), самостоятельность;

– эмпатия как понимание эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир:

чувствительность партнера, высокий уровень сопереживания, учтивость, экстравертность, способность к рефлексии;

– дивергентность мышления (вид мышления, который предполагает, что на один и тот же вопрос может быть множество одинаково правильных и равноправных ответов): отсутствие стереотипов, предрассудков, гибкость и критичность мышления;

– мобильность поведения: отсутствие напряженности в поведении, отсутствие тревожности, умение найти выход из сложной ситуации, контактируемость, общительность;

– социальная активность: групповая идентификация, социальная адаптированность, креативность, социальный оптимизм, инициативность.

Как можно определить понятие «коммуникативная толерантность»?

Коммуникативная толерантность – характеристика отношения личности к людям, показывающая степень переносимости неприятных или неприемлемых, по ее мнению, психических состояний, качеств и поступков партнеров по взаимодействию.

Толерантность необходимо отличать от манипуляции, которая, к примеру, проиллюстрирована в басне И.А. Крылова, где «кукушка хвалит петуха за то, что хвалит он кукушку». Толерантность предполагает принятие другого таким, какой он есть с исходной посылкой поиска в нем хорошего.

До какой степени можно быть толерантным, что можно терпеть, что нельзя? Где кончается толерантность и начинается равнодушие и циничное безразличие?

В мире существуют группы людей, которые, с одной стороны, отражают многообразие жизни, с другой стороны, нередко воспринимаются большинством как антисоциальные явления. Преступники, представители сексуальных меньшинств, наркоманы – все эти люди, несомненно, являются «иными» в нашем обществе. Как относиться к ним? Должна ли толерантность быть безграничной, а мы терпимыми и снисходительными в таких случаях? В связи с этим возможна еще одна позиция. Можно жить, равнодушно проходя мимо них. Будет ли подобное отношение толерантным? Или толерантным считается только активное противодействие их распространению?

Таким образом, проблема границ толерантности – это еще и вопрос о границах между толерантностью и безразличием, конформизмом, равнодушием.

Между толерантностью и интолерантностью нет четкой границы ни для отдельного индивида, ни для целых групп. В том числе по этой причине английский философ Бернар Уильямс назвал толерантность «нескладной добродетелью».

В чем заключается интолерантный путь развития личности?

Это представление о собственной исключительности, стремление переносить ответственность на окружающих, высокая тревожность, потребность в порядке, желание сильной власти.

Это проявление нетерпимости. Нетерпимость – неприятие другого за то, что он выглядит иначе, думает иначе, поступает иначе - просто за то, что он существует.

Каковы основные проявления нетерпимости?

- выражения пренебрежения, насмешка;
- игнорирование;
- негативные стереотипы;
- этноцентризм (понимание и оценка жизненных явлений сквозь призму ценностей и традиций собственной группы как эталонной и лучшей по сравнению с другими группами,
 - поиск врага;
 - запугивания, угрозы;
- расизм (дискриминация представителей определенной расы на основе предпосылки, что одна раса превосходит другую):
 - ксенофобия;
 - национализм (убеждение в превосходстве своей нации над другими и в том, что своя нация обладает большим объемом прав):
 - религиозное преследование;
 - репрессии;
 - акции экстремистского и террористического характера.

Можно ли дать однозначное определение: толерантен ли человек или он, напротив, ксенофоб?

Человек может не любить евреев вообще, но любить своего друга-еврея или нормально относиться ко всем расам и национальностям, но отказываться выдать свою дочь за армянина или татарина. Нет стопроцентного, неисправимого ксенофоба, особенно если речь о молодом человеке, и нет стопроцентного, во всех проявлениях толерантного человека. Он может быть толерантен в своей философии, в общественном поведении, но не толерантен в личном, семейном кругу.

В чем выражается этническая нетерпимость?

Этническая нетерпимость – одна из наиболее значимых форм проявления кризисных трансформаций этнической идентичности. Проблемы, связанные с формированием идентичности, являются ключевыми для подросткового возраста. Исследования показывают, что в детской и подростковой среде распространена оскорбительная лексика, унижающая людей другой культуры или религии, негативные стереотипы или предубеждения. В основе такого рода интолерантного поведения лежит кризисная трансформация идентичности по типу гиперидентичности (этноэгоизм, национальный фанатизм), когда сверхпозитивное отношение к собственной группе порождает убежденность в превосходстве над «чужими».

В межэтническом взаимодействии гиперидентичность проявляется в различных формах этнической нетерпимости: от раздражения по отношению к членам других этнических групп до отстаивания политики ограничения их прав и возможностей. С другой стороны, есть вероятность, что формирование этнической идентичности подростка пойдет по типу гипоидентичности,

этнонигилизма, который характеризуется отчуждением от своего народа, нежеланием поддерживать собственные этнокультурные ценности, нигилизмом и нетерпимостью по отношению к своему народу. Ни гиперидентичность, ни гипоиидентичность не могут обеспечить толерантного поведения.

Что может служить основой толерантного отношения к человечеству?

Основой толерантного отношения к человечеству является позитивная этническая идентичность, в структуре которой позитивный образ собственной этнической группы сосуществует с позитивным ценностным отношением к другим этническим группам. Позитивную этническую идентичность можно рассматривать, с одной стороны, как условие самостоятельного и стабильного существования этнической группы, с другой, как условие мирного межкультурного взаимодействия в полиэтническом мире.

Что предполагает формирование позитивной этнической идентичности?

Ее формирование предполагает воспитание уважения к своему народу, гордости за его историю, традиции, ценности и достижения и в то же время постижение многообразия культурного и этнического мира, отказ от противоположностей «меньшинство - большинство», «титульный - нетитульный», принятие другого вне зависимости от его национальности и вероисповедания, понимание непохожести и единства как двух сторон одного и того же процесса, выстраивания отношений преимущественно на основе моральных и нравственных оценок (надежный, верный, добрый, трудолюбивый, честный, благородный, свой).

Каковы принципы формирования толерантности?

Можно выделить два принципа: принцип мультикультуризма и принцип активной толерантности.

Принцип мультикультуризма – комплекс идей, ценностей, действий, способствующих мирному, равноправному и взаимовыгодному сосуществованию различных культурных этнических и социальных групп в одной стране. Необходимым его условием является обоюдное участие всех представителей культур и конфессий, их готовность к компромиссу.

Принцип активной толерантности - это позитивная направленность личности, креативность и развитие способности контролировать свои поступки в отношениях между людьми в соответствии с формулой: понимание и принятие плюс сотрудничество, плюс дух партнерства. Толерантность не должна сводиться к конформизму, ущемлению собственных интересов. Она предполагает взаимность и активную позицию всех заинтересованных сторон.

Какова задача формирования толерантности?

Это, прежде всего, формирование социальной компетентности подрастающего поколения, которая включает в себя комплекс знаний и умений строить позитивные отношения в многообразном и многоликом мире с людьми, непохожими по самым разным параметрам: расовым, этническим, религиозным, социальным, мировоззренческим.

Каковы шаги на пути к толерантности?

Готовность прийти на помощь человеку, который в этом нуждается, и при этом не навязывать ему свои взгляды. Быть требовательным к себе больше, чем к другим, уметь брать на себя ответственность за то, что происходит вокруг, чаще улыбаться людям и стремиться поддерживать хорошее настроение и у себя, и у окружающих. Существуют правила, которые могут помочь каждому в развитии этого качества:

– Безразличие к людям порождает соответствующее отношение с их стороны, Отношения окружающих к нам зависит только от нас самих.

– Не буду искать «соринку в чужом глазу», а обращусь к себе, к своей ответственности за человечность наших поступков.

– Права свои лучше начинать отстаивать тогда, когда хорошо понял и помнишь свои обязанности.

– Насилием и силой можно подчинить себе другого, но это лишь иллюзия успеха.

– Люди судят о нас не по нашим словам или намерениям, а по реальным делам.

– Постоянно бояться ошибок, думать об ошибках вредно. Ошибка – это наша обратная связь, которую предоставляет нам сама жизнь. Для того, чтобы эта обратная связь была конструктивной, ошибку надо найти и исправить, думая больше о будущем, чем о прошлом.

– Общаясь, вместо повелительного наклонения полезнее чаще употреблять сослагательное («Было бы хорошо сделать еще то-то», «Я был бы рад, если бы ты...»)

– Полезно не допускать перерастание критики в элементарную ссору и не преследовать за критику – это избавит от ошибок и только укрепит авторитет.

– Здоровый юмор скрашивает темные стороны нашей жизни и подбадривает других, вселяет в них веру.

– Успешный человек хорошо взаимодействует с людьми и тем самым оказывает на них положительное влияние.

– Уважайте людей, не унижайте их достоинство.

Как проводить в жизнь идеи толерантности? Кто должен этим заниматься?

Ключевую роль играет система образования. Ксенофобия или толерантность у человека формируются в процессе социализации, сначала семейного, а затем школьного воспитания. Цель системы образования – воспитать ответственного гражданина России с широким кругозором. Он должен знать свою страну, кто в ней живет, историю войн и конфликтов – что такое, например, геноцид или холокост, какую плату людям приходится платить за то, что они прибегают к насилию и не признают разнообразие. Школьник должен понимать, что наша страна всегда была поликультурной, что важно сохранить культуры ее больших и малых народов.

С какими трудностями сталкивается школа при формировании толерантного гражданина?

Прежде всего, школа должна преодолеть негативное семейное влияние,

если таковое возникает, и в достаточной мере подготовить к этой работе учительский корпус. Самое важное – учитель должен быть толерантным.

Почему игры можно и нужно использовать в развитии толерантности?

Игра выполняет следующие функции:

1. Игра меняет эмоциональное состояние, как правило, в сторону его улучшения, повышает интерес; палитра чувств, пробуждаемых игрой, необычайно многообразна: это и удовольствие, и чувство гордости и ощущение неизвестности, таинственности (эмоциогенная функция).

2. Игра диагностичнее, чем любая другая деятельность человека, поскольку в игре участник ведет себя естественно; игра побуждает к самопознанию и одновременно создает условия внутренней активности личности (диагностическая функция).

3. Игра снимает или уменьшает физическое и интеллектуальное напряжение, вызванное нагрузкой на нервную систему сильными переживаниями. Игры используются для восстановления равновесия сил, для улучшения здоровья (релаксационная функция).

4. Реализация идеи дополнения жизни: взрослый «пробует», «переживает» в игре уже не использованные возможности игры; ребенок «примеривает» еще не использованные возможности (компенсаторная функция).

5. Игра всегда вводит человека в реальный контекст сложнейших человеческих отношений, поскольку игра – деятельность коммуникативная, компенсирует неразработанность созидательных форм взаимодействия, выводит их на подлинное сотрудничество (коммуникативная функция).

6. Процесс игры – это всегда пространство для самореализации, возможность для практики, область применения накопленного опыта (функция самореализации).

7. Игра – сильнейшее средство социализации ребенка, включающее в себя как социально-контролируемые процессы целенаправленного воздействия на становление личности, так и стихийные, спонтанные процессы, влияющие на формирование ребенка (социокультурная функция).

8. Игротерапевты используют игру для снятия стресса от неурядиц жизни, для коррекции нравственных взаимоотношений, для преодоления различных трудностей (терапевтическая функция).

Таким образом, игра снимает с человека целый ряд барьеров – таких, как боязнь ошибиться, выглядеть смешным. Снятие барьеров позволяет импровизировать, выходить за рамки привычных способов действия и мышления, испробовать себя в разных амплуа. Неудачи, ошибки, погрешности не влекут за собой серьезных последствий, наказания, насмешки – всегда можно переиграть заново и иначе. Испытание себя в новых ролях расширяет кругозор, позволяет развивать эмпатию независимо от уровня подготовленности в игре. Отсутствие боязни совершить ошибки и отвечать за них позволяет человеку ощутить свободу, испробовать новые формы поведения, экспериментировать, переигрывать по-разному одни и те же ситуации.

ТРЕНИНГ «РАЗВИТИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ»

О.В.Баранова

Тренинг предназначен для школьников подросткового возраста. Подростковый возраст - важный период в психосоциальном развитии человека. Подросток активно включается во взрослую жизнь, формирует свою идентичность, осваивает различные социальные роли. Его глобальная жизненная ориентация зависит от того, как он будет относиться к миру в целом, к себе и другим в этом мире. Позиция терпимости и доверия – это основа для формирования отношения будущих поколений в пользу мира, мирного сосуществования.

Цель тренинга: развитие толерантного поведения, развитие умений находить общие точки соприкосновения с другими, становиться на другую точку зрения. Программа тренинга рассчитана на 16 часов и предполагает проведение 4 занятий по 4 часа.

Занятие 1. Толерантность: что это?

Задачи: Ознакомление с понятиями «толерантность», «толерантная личность»; стимулирование воображения в поисках собственного понимания толерантности.

Занятие 2. Толерантность к себе

Задачи: Развитие чувства собственного достоинства; повышение самооценки через получение позитивной поддержки от группы.

Занятие 3. Толерантное общение

Задачи: Осознание многообразия проявлений личности каждого участника в групповом взаимодействии; развитие умения уважать достоинства других; развитие коммуникативных навыков.

Занятие 4. Толерантность к другим

Задача: Развитие у подростков способности понять мысли и чувства собеседника, встать на его точку зрения.

Занятие 1. Толерантность: что это?

Вводная часть

Процедура проведения. Принимаются правила групповой работы. Затем ведущий рассказывает участникам, что такое толерантность и интолерантность (или нетерпимость), об их проявлениях и о последствиях нетерпимости.

Знакомство

Упражнение «Направленное интервью» (К. Фопель)

Подготовка

Для каждого участника нужно приготовить карточку «Направленное интервью» (см. ниже).

1. Скажите следующее: «Сейчас у вас появится счастливая возможность лучше узнать других членов группы, задавая им вопросы в определенной последовательности. Каждый из вас выбирает партнера, которого будет

интервьюировать с помощью вопросов, представленных на карточке. Ответы или мысли, возникающие у вас по ходу интервью, можно записывать здесь же».

2. Решите, кто будет отвечать первым (назовем его А), кто — вторым (Б). В первом раунде первый вопрос задает А, а Б отвечает. Потом Б задает тот же самый вопрос, А отвечает.

3. На втором вопросе игроки меняются местами: теперь первым должен спрашивать Б. Далее спрашивающий - отвечающий меняются при каждом новом вопросе.

4. Игроки распределяются попарно. Пару должны составить интересные друг другу люди. На выполнение задания отводится 20 минут.

После окончания интервью группа собирается вместе. Каждый участник представляет партнера и рассказывает о нем то, что показалось ему самым интересным.

Карточка участника игры «Направленное интервью»:

1. Когда ты бываешь счастлив?
2. Что тебе особенно удается?
3. Какие качества ценят в тебе друзья?
4. Что ты сам больше всего ценишь в людях?
5. Чем ты гордишься?
6. Что ты больше всего любишь делать?
7. О чем ты мечтаешь?
8. Чему ты больше всего удивляешься?
9. Твое любимое занятие в свободное время?
10. Что доставляет тебе наибольшее удовольствие?
11. Если ты получишь по наследству очень много денег, как ты будешь их тратить?
12. Из-за чего ты волнуешься?
13. Твои сильные стороны?
14. Какую книгу ты возьмешь с собой на необитаемый остров?
15. Если бы мы с тобой могли провести вместе целый день, как бы он проходил?
16. Если бы прекрасная фея позволила тебе загадать три желания, каковы бы они были?

Разминка

Упражнение «Чем мы похожи»

Процедура проведения. Участники группы рассаживаются по кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители земли, или мы одного роста и. т. д.): Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким образом по другому признаку. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не окажутся в кругу.

Упражнение «Комплименты»

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам продумать комплименты друг другу. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент, например: «Катя, у тебя замечательная прическа» или «Дима, ты добрый мальчик». Получивший мяч участник бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент, и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

Основная часть

Упражнение «Что такое толерантность»

Подготовительный этап: написать определение толерантности на плотных листах бумаги формата А3 и прикрепить их перед началом занятия к доске оборотной стороной к аудитории.

Процедура проведения. Ведущий делит участников на группы по 3 - 4 человека. Каждой группе предстоит выработать в результате «мозгового штурма» свое определение толерантности. Попросите участников включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью толерантности. Определение должно быть кратким и емким. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников. После окончания обсуждения в группах каждое определение выписывается на доске или на большом листе ватмана.

После того, как группы представят свои определения, ведущий поворачивает заранее заготовленные определения «лицом» к аудитории. Участники получают возможность ознакомиться с существующими определениями и высказать свое отношение к ним.

Вопросы для обсуждения:

1. Что отличает каждое определение?
2. Есть ли что-то, что объединяет некоторые из предложенных определений?
3. Какое определение наиболее удачно?
4. Можно ли дать одно определение понятию «толерантность»?

В процессе обсуждения обратите внимания на следующие моменты:

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

Упражнение «Эмблема толерантности»

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

Процедура проведения. Участникам предлагают самостоятельно нарисовать такую эмблему толерантности, которая могла бы печататься на документах, флагах (процесс рисования занимает 5-7 минут). Затем участники рассматривают рисунки друг друга. После ознакомления с результатами творчества других участники должны разбиться на подгруппы на основе сходства между рисунками. Важно, чтобы каждый участник самостоятельно принял решение о присоединении к той или иной группе. Каждая из образовавшихся подгрупп должна презентовать свои эмблемы, объяснить, что общего в их рисунках и выдвинуть лозунг, который бы отражал сущность их эмблем.

Упражнение «Лукошко»

Материалы: лукошко или пакет с мелкими предметами (например, игрушками из киндер-сюрпризов, значками и т. п.).

Процедура проведения. Ведущий проходит по кругу с лукошком, в котором находятся различные мелкие предметы. Участники, не заглядывая в лукошко, берут по одному предмету. После этого каждому участнику предлагается найти связь между понятием «толерантность» и предметом, доставшимся ему. Рассказ начинает участник, первым получивший игрушку, например: «Мне достался мячик, он напоминает мне земной шар. Думаю, что толерантность должна быть распространена по всему миру».

Рефлексия занятия:

1. Некоторые из вас впервые познакомились с понятием «толерантность». Какое из определений вызвало наибольший отклик?
2. Представляется ли вам тема толерантности актуальной, и если да, то почему?

Занятие 2. Толерантность к себе

Разминка

Упражнение «Рукопожатие или поклон» (К. Фопель)

(Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах – 10 мин.)

Процедура проведения. Ведущий предлагает группе рассказать о жестах приветствия, принятых у разных народов, предупреждая участников о том, что они должны будут использовать эти ритуалы, представляясь друг другу. Вот несколько вариантов приветствия:

- Объятие и троекратный поцелуй в обе щеки (Россия).
- Легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай).
- Рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция).
- Легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия).
- Легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония).
- Поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания).
- Простое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия).
- Потереться друг о друга носами (эскимосская традиция).

Упражнение удобнее проводить в кругу. Один из участников начинает «круг знакомства»: выступает на середину и приветствует партнера, стоящего справа. Потом идет по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы.

Каждый раз участник должен приветствовать партнера новым жестом. При этом он представляет свое имя.

Во втором раунде в круг вступает другой участник, стоящий справа от первого.

Примечание. В ходе этой игры поддерживается атмосфера толерантности, уважительного отношения друг к другу.

Упражнение «Обмен карточки с именами»

Каждый пишет свое имя на карточке, далее указывает 3-5 слов, которые его характеризуют (например, «пользователь Интернета», «любимая дочь», «саксофонист»). Карточки собираются и раздаются по принципу случайности. Каждый должен найти хозяина карточки.

Упражнение «Разыскивается»

Участникам предлагается оставить объявление о себе (примерный портрет, рост, цвет волос, хобби), завершить текст словами: «последний раз видели...». Повесить листы на стене. Участники группы пытаются найти автора каждого объявления.

Основная часть

Упражнение «Пять добрых слов»

Материалы для рисования.

Процедура проведения. Участники разбиваются на подгруппы по пять человек. И получают следующую инструкцию: «Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладошке написать свое имя. Потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. На одном из пальчиков полученной чужой ладошки вы пишете какое-нибудь привлекательное качество ее обладателя, например: «Ты очень добрый», «Мне очень нравятся твои стихи». Другой человек делает запись на другом пальчике и т. д., пока лист не вернется к владельцу. Когда все надписи сделаны, ведущий собирает рисунки и зачитывает «комплименты», а группа должна догадаться, кому они предназначаются.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей ладошке?
2. Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Один из участников берет в руки какой-нибудь из своих предметов и от лица этого предмета рассказывает о хозяине. Например: «Я – Катина булавка, я знаю ее не так давно, но могу рассказать о ней...». Таким образом, рассказывают о себе все участники группы.

При обсуждении ведущий подчеркивает, что умение раскрываться перед другими – важнейшее личностное качество, способствующее установлению близких отношений с людьми. Если человек предпочитает не рассказывать о своих переживаниях и надеждах, промахах и неудачах, это создает у других впечатление его благополучия, но платой за это становится невозможность построить искренние отношения, неумение просить о помощи.

Рефлексия занятия:

1. Удалось ли вам на этом занятии узнать о себе что-нибудь новое, ранее неизвестное?
2. Насколько хорошо вы знаете себя?

Занятие 3. Толерантное общение

Разминка

Упражнение «Четыре угла – четыре выбора»

Материалы: бумага и скотч.

Процедура проведения. В четырех углах комнаты раскладываются 4 листа. Участникам предлагают сделать выбор. Собравшиеся в одном углу рассказывают друг другу, почему они сделали именно этот выбор. После каждого раунда все собираются вместе.

Выбор: цвет; название времени года; муз. инструменты: скрипка, саксофон, арфа, барабан; геометр. фигуры: треугольник, квадрат, круг, неправильной формы; города: Париж, Рим, Москва, Шанхай; напитки: кофе, чай, кока-кола, молоко.

Рефлексия:

1. Какие участники оказывались чаще в одной группе?
2. Какие игроки оказались в одной группе редко или вообще не оказались ни разу?
3. Что интересно каждый узнал о других?

Упражнение «Это здорово»

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Ведущий дает следующую инструкцию: «Сейчас кто-нибудь из нас выйдет в круг и скажет о каком-нибудь своем качестве, умении, желании или таланте (например: «Я обожаю танцевать», «Я умею прыгать через лужи»). В ответ на каждое такое высказывание все, кто стоит в кругу, должны хором ответить «Это здорово!» и одновременно поднять вверх большой палец. В круг участники выходят по очереди.

Основная часть

Упражнение «Замороженный»

Задача: Совершенствование навыков эмоционального контакта.

Процедура проведения. Участники разбиваются на пары. В каждой паре один участник играет роль «замороженного», а второй – «реаниматора». По сигналу ведущего «замороженный» застывает в неподвижности. В течение одной минуты «реаниматор» должен оживить «замороженного». Он не имеет права ни прикасаться, ни обращаться к «замороженному» со словами. Он может действовать только при помощи взгляда, мимики и пантомимики. Критерии «размораживания» - изменение в выражении лица, улыбка или смех «замороженного».

Упражнение «Как быть толерантным в общении»

Задача: Обучение способам выхода из конфликтной ситуации.

Процедура проведения. Ведущий говорит группе, что каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций: кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти конструктивное решение. Можно ли выйти из конфликтной ситуации с помощью толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не унижив другого? Ведущий предлагает кому-нибудь из участников группы

вспомнить и рассказать ситуацию, когда его или кого-нибудь из его знакомых обидели. Этот участник выступит в роли того, кого обидели, а другой в роли обидчика. Например, кто-то из участников предложил следующую ситуацию: мама отчитала сына при друзьях за то, что он не вымыл посуду. Затем два участника разыгрывают данную ситуацию. «Обидчик» выступает в роли мамы, а «обиженный» – в роли сына. Используя предложенную ниже схему, «обиженный» попытается достойно выйти из ситуации.

Схема достойного выхода из ситуации:

1. Начни разговор с конкретного точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: «Когда ты кричала на меня при ребятах...»

2. Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: «...я почувствовал себя неудобно...»

3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя: «...поэтому в следующий раз я прошу тебя высказать свои замечания не в присутствии моих друзей...»

4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит или не изменит свое поведение: «...тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям»

Данное задание предлагается выполнить нескольким парам участников. Затем происходит обсуждение результатов упражнения.

Вопрос для обсуждения:

– Какой из способов, предложенных в группе, выхода из конфликтной ситуации оказался наиболее удачным и почему?

Упражнение «Я»-высказывание и «Ты»-высказывание»

(это упражнение является продолжением и закреплением предыдущего)

Задачи:

– научиться толерантно (в неагрессивной, безоценочной манере) выражать свои негативные эмоции и чувства, такие, как недовольство, обида, огорчение и. т. д.;

– сделать общение более непосредственным и свободным.

Приложение: Ситуации для составления «Я - высказываний».

Процедура проведения. Ведущий объясняет разницу между Я и Ты - высказываниями. Например, использование в речи Я - высказываний делает общение более непосредственным, предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера»), а не нацелено, как Ты – высказывание, на то, чтобы обвинять другого человека («Ты опять пришел домой в 11 часов вечера!)). Если мы используем Ты - высказывание, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование Я - высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить.

Ведущий просит участников составить Я-высказывание для предложенных ситуаций.

Ситуации:

Твоя подруга попросила у тебя кофточку и порвала ее.

Твой младший брат изрисовал ручкой твои учебники.

Твои друзья пошли в кино, а тебя не позвали.

Твой учитель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал контрольную у соседа.

Вы с другом договорились встретиться на улице. Ты прождал его полчаса, а он так и не пришел.

Тренер сказал, что ты пропускаешь тренировки, поэтому он отчисляет тебя из команды.

Рефлексия занятия:

1. О каких способах толерантного общения вы сегодня узнали?
2. Как вы считаете, какое поведение характерно для вас в конфликтных ситуациях?
3. Каковы преимущества толерантного общения?

Занятие 4. Толерантность к другим

Разминка

Упражнение «Глаза в глаза»

Процедура проведения. Участники разбиваются на пары. В течение трех минут партнеры смотрят друг другу в глаза, не используя слов, пытаясь понять мысли и чувства партнера, как бы общаясь глазами. Затем участники делятся ощущениями с группой.

Вопросы для обсуждения:

1. Удалось ли кому-нибудь понять друг друга без слов?
2. Какие чувства испытывают люди при длительном контакте глазами?
3. Возникает ли ощущение понимания, доверия, духовной близости?

Упражнение «Успей вставить слово»

Процедура проведения. Участники бросают мяч друг другу. Бросающий называет какое-нибудь существительное, а тот, кому адресован мяч, должен быстро назвать глагол, подходящий по смыслу. Кто говорит бессмыслицу – выбывает из игры. Тот, кто правильно подобрал глагол, называет свое существительное и бросает мяч другому и т. д. Игра ведется в быстром темпе.

Упражнение «Рисунок в два этапа»

Процедура проведения. Участникам предлагается разбиться на пары и сесть напротив друг друга. Положить между собой лист ватмана и взять по одному фломастеру. Поставить фломастером точку в центре листа и, не отрывая руку, закрыть глаза. В течение двух минут (пока звучит музыка) путешествовать фломастером по всей поверхности листа, не отрывая его от бумаги. Рисовать во все стороны, пока вам не покажется, что вы побывали во всех уголках ватмана.

Потом открыть глаза и за 5 – 7 минут сделать картину из того, что нарисовано на бумаге. Если есть желание, можно разговаривать друг с другом. Далее рисунок демонстрируется всей группе.

Вопросы для обсуждения:

1. Как в вашей паре происходило дорисовывание картины?
2. Каким образом вы находили общий язык со своим партнером?
3. Как вы сотрудничали со своим партнером?

Основная часть

Упражнение «Любопытная история» (К. Фопель)

Материалы: бумага и карандаши для каждого игрока.

Процедура проведения:

1. Объясните участникам цели игры: мини-команды должны сочинить историю, при этом, наверняка, придется в полной мере задействовать свою фантазию.

2. Каждый игрок пишет на карточке любое слово, пришедшее ему на ум. Это может быть существительное, глагол, прилагательное или наречие.

3. Группы делятся на команды по четыре человека в каждой. Теперь членам команды предстоит объединиться и сочинить историю так, чтобы в ней были использованы все слова с имеющихся у них карточек. Объем текста не должен превышать страницу. Готовые истории в течение тридцати минут, должны быть названы и представлены в письменном виде.

4. После этого команды собираются вместе и каждая зачитывает свою историю.

5. В конце игры подведите итоги, отвечая на следующие вопросы:

– Какие слова были написаны на карточках и, какое из них было труднее включить в рассказ?

– Каким было настроение в команде во время работы?

– Доставило ли каждому участнику удовольствие творить вместе с другими?

– Были ли похожие истории, сходные сюжетные линии?

– Как можно охарактеризовать ту или иную команду (творческие способности ее членов, интересы, потребности), исходя из того, какая история написана?

Упражнение «Поэма толерантности»

Процедура проведения. Все участники получают по листу бумаги и фломастеру. Каждый участник пишет на своем листе короткую строчку, с которой будет начинаться поэма (например: «толерантность – это уважение и уверенность в том, что ты будешь понят» и т. д.). Ведущий собирает у участников их листочки и зачитывает их один за другим, как поэму.

Рефлексия тренинга.

– Что больше всего запомнилось в тренинге?

– Какая тема была особенно актуальной?

– Какие вопросы, касающиеся темы «Толерантность» было бы интересно обсудить в подобном цикле?

– Как вы собираетесь использовать то, чему научились в группе?

ТРЕНИНГ «УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА»

О. В. Баранова

Цель тренинга: Развитие способности к пониманию, сопереживанию и сочувствию. Программа тренинга рассчитана на 16 часов и предполагает проведение 4 занятий по 4 часа.

Занятие 1. Учимся сочувствию

Задача: Развитие способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию

Занятие 2. Эмпатия

Задачи: Знакомство с понятием эмпатии; развитие у участников навыков эмпатии; осознание необходимости эмпатийного отношения к другим.

Занятие 3. Сотрудничество.

Задачи: Осознание необходимости развивать навыки группового взаимодействия; развитие умения уважать достоинства других; развитие коммуникативных навыков.

Занятие 4. Я и мы

Задачи: Развитие у школьников социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека.

Примечание. Тренинг составлен на основе тренингов, разработанных Г.У.Солдатовой, Л.А.Шайгеровой, А.В.Макарчук А.В. («Искусство жить с непохожими людьми» - М., 2009) и И.К. Фопель («Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения» - М., 2002.).

Занятие 1. Учимся сочувствию

Разминка

Упражнение «Быть внимательным»

Процедура проведения. Участники становятся в круг как можно плотнее друг к другу. Один из участников выходит в центр круга. Он пытается максимально расслабиться, а остальные игроки, вытянув руки перед собой, покачивают участника, находящегося в центре, из стороны в сторону, поддерживая его и не давая упасть. В центре круга могут побывать все желающие. Затем начинается обсуждение.

Вопрос к обсуждению:

- Кто действительно сумел расслабиться, снять зажимы, довериться людям в кругу?

Участникам необходимо оценить степень своего доверия по 5-балльной системе, подняв руку с соответствующим числом пальцев. Участников с низкой степенью доверия можно спросить, почему они не сумели расслабиться, что им мешало.

Основная часть

Упражнение «Точный пересказ»

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает кратко рассказать о ситуации, когда с ним поступили несправедливо. Сосед, сидящий слева, должен пересказать эту историю наиболее точно, а также попытаться понять и передать чувства рассказчика. Автор истории должен в свою очередь оценить точность пересказа. Упражнение можно проводить по кругу.

Упражнение «Глаза в глаза»

Процедура проведения. Участники разбиваются на пары. В течение трех минут смотрят друг другу в глаза, не используя слов, пытаясь понять мысли и чувства партнера, как бы общаясь глазами. Затем участники делятся своими ощущениями с группой.

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли понять друг друга без слов?
- Какие чувства испытывают люди при длительном контакте глазами?
- Возникают ли ощущение понимания, доверия, духовной близости?

Упражнение «Как вы выражаете свои чувства»

Процедура проведения. Участники делятся на группы по три человека. Каждому участнику дается карточка с записанными на ней ситуациями. Участникам предлагается описать на бланке, как бы они выразили свои чувства, возникающие в ответ на эту ситуацию. Каждое чувство должно быть выражено двумя способами: с помощью слов и с помощью действия. Участники заполняют карточки и обсуждают свои ответы в микрогруппах. Вариант: можно не делиться на «тройки» и после заполнения карточек устроить общее обсуждение.

Ситуации для исследования выражения чувств:

1. Если вам становится скучно во время дискуссии, как вы обычно выражаете свои чувства?
2. Когда вас раздражает человек, с которым вы хотели бы иметь лучшие отношения, как вы обычно выражаете свои чувства?
3. Когда другой человек говорит или делает что-то, что очень обижает вас, как вы обычно выражаете свои чувства?
4. Знакомый просит вас сделать что-то. Вы боитесь, что не сможете сделать хорошо. Вы также хотите скрыть, что чувствуете себя неспособным выполнить дело. Как вы выразите свои чувства?
5. Ваш близкий друг надолго уезжает из города. Вы чувствуете, что остаетесь в одиночестве. Как вы в подобной ситуации выразите свои чувства?

Вопросы для обсуждения:

- Что вы узнали о способах, с помощью которых вы обычно выражаете свои чувства?
- Каким образом было бы полезно изменить ваши негативные способы выражения чувств?
- Запишите на доске (групповое обсуждение) как можно больше правил конструктивного выражения чувств.

Рефлексия занятия

1. Трудно ли поставить себя на место другого человека и понять его переживания?

2. Какие группы людей особенно нуждаются в сочувствии, поддержке и понимании?

Занятие 2. Эмпатия

Разминка.

Упражнение «Построиться по росту»

Процедура проведения. Участникам группы предлагается закрыть глаза и построиться по росту (другой вариант встать в круг). Группа может сделать несколько попыток.

Упражнение «Аплодисменты»

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определенными умениями и качествами. Например: «Встаньте все те, кто умеет вышивать (кататься на горных лыжах, смотреть сериалы и др.). Остальные участники группы аплодируют тем, кто встал.

Основная часть.

Упражнение «Школа эмпатии»

Процедура проведения. Ведущий говорит группе примерно следующее: «Давайте представим себе, что в некоей Академии неопознанного есть лаборатория паранормальных возможностей человека. Эта лаборатория занимается изучением таких таинственных феноменов, как гипноз, предвидение будущего и другие. Недавно в этой лаборатории появилось новое направление исследований – эмпатия. Эмпатия – это постижение эмоционального состояния, проникновение, вчувствование в переживание другого человека. Это принятие тех чувств, которые испытывает некто другой так как, если бы они были вашими собственными. Этим даром обладают немногие люди – эмпаты. В жизни рядом с эмпатами человек чувствует себя услышанным, понятым, принятым. Поговорив с эмпатом, ты испытываешь облегчение. Принимая чужие радости и страдания как свои собственные, они всегда находят нужные слова, чтобы поддержать другого. Поскольку эмпаты очень тонко чувствуют внутренний мир другого человека, они часто могут предугадывать поведение людей. Один из первооткрывателей эмпатии, кстати, сам великий эмпат и психолог Карл Роджерс, писал: «Эмпатия означает временную жизнь другой жизнью, деликатное пребывание в ней без оценивания и осуждения». Одним словом, эмпатия - весьма ценный дар.

Вскоре в лаборатории было сделано грандиозное открытие: оказалось, что эмпатия не является врожденным даром, любой человек при желании может развить у себя эту способность. Перед учеными встала задача – как можно человека научить эмпатии? Решая эту задачу, они решили создать школу эмпатии.

Ведущий предлагает участникам посетить несколько уроков в первой школе эмпатии.

Урок 1 «Телесная поддержка»

Процедура проведения. Участникам предлагается разбиться на пары, стать спиной друг к другу и опереться на партнера плечами, поддерживая друг друга. Время проведения упражнения 5 – 10 мин.

Рефлексия проводится в парах

- Было ли эмоционально комфортно?
- Было ли взаимодействие «на равных»? Если – нет, что мешало?

Урок 2 «Как настроиться друг на друга».

Упражнение «Руки»

Процедура проведения. Участники, разбившись по парам, садятся напротив друг друга. Закрыв глаза, протягивают руки друг другу. По сигналу ведущего выполняют ряд действий:

1. Познакомьтесь друг с другом.
2. Боритесь друг с другом.
3. Помиритесь.
4. Танцуйте.
5. Прощайтесь.

На каждое действие по 3 минуты.

Рефлексия упражнения

- Что было трудно делать?
- Что было легко?
- Какое упражнение показалось длинным, а какое коротким?
- Что вы чувствовали в каждой позиции?
- Кто был ведущим, а кто ведомым?

Урок 3 «Как быть внимательным к другому».

Ведущий говорит, что одним из важнейших аспектов эмпатии является чувствительность к изменяющимся переживаниям другого человека. Эмпатичный человек может сделать некоторое предположение о том, что чувствует другой человек, до того, как он сам рассказывает об этом, основываясь на его позе, выражении лица и других невербальных признаках.

Для проведения упражнения участники садятся в круг. Им предлагается прислушаться к своему состоянию и сесть так, чтобы их поза и выражение лица соответствовали этому состоянию. Ведущий просит участников не слишком утрировать позы, чтобы выполнение упражнения не показалось легким. Один из участников начинает упражнение первым. Он должен внимательно посмотреть на своего соседа справа и, основываясь на своих наблюдениях, сделать предположение относительно состояния и чувств, испытываемых соседом в данный момент. Затем упражнение продолжает следующий участник (тот, о состоянии которого говорил первый участник) и так далее. После этого участники по кругу дают обратную связь относительно своего состояния, поясняя, что было сказано, а что нет. Обычно участники бывают воодушевлены тем, что в большинстве случаев им удается сделать правильные предположения о состоянии другого. После этого участники обсуждают полученный опыт.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было догадаться о переживаниях другого человека?
- Насколько точно было угадано ваше собственное состояние?
- Что именно в позе и выражении лица другого позволило вам сделать предположение о его чувствах? На какие признаки вы ориентировались в наибольшей степени?

Урок 4 «Как поставить себя на место другого»

Ведущий говорит участникам, что очень важно уметь поставить себя на место другого, прикоснуться к его чувствам и безоценочно принять их, и предлагается разбиться на пары и разместиться по комнате так, чтобы пары могли разговаривать не мешая друг другу. В парах один из участников первым рассказывает о каком-либо случае из своей жизни, когда он испытывал какие-то интенсивные чувства. Причем эти чувства нельзя называть. Второй участник, выступающий в роли слушателя, должен внимательно выслушать собеседника, высказать свои предположения относительно его переживаний.

Рассказчик выражает свое согласие или несогласие с предложениями, при желании дает уточнения или пояснения. Слушатель имеет возможность уточнять свое предположение, после чего вновь должен получить обратную связь от рассказчика, и так до тех пор, пока чувство не будет названо точно. Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

1. Что помогло вам лучше понять рассказчика и его переживания?
2. Как вам кажется, насколько важно сообщать собеседнику ваши впечатления о его чувствах?

Урок 5 «Как правильно слушать другого»

Ведущий говорит группе о том, что при общении люди могут слушать друг друга и слышать друг друга. Между этими похожими фразами есть существенное различие. Ведущий спрашивает у участников, было ли с ними так, что кто-то слушал их и при этом не слышал. Участники рассказывают о таких ситуациях и о чувствах, которые они испытывали при этом. Группа делает вывод о том, что для эффективного общения необходимо, чтобы собеседники внимательно слушали и слышали друг друга, в точности понимая смысл сказанного.

Процедура выполнения. Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает каждому по очереди рассказать о ситуации, когда с ними поступили несправедливо. Сосед, сидящий слева, должен пересказать эту историю как можно точнее, а также попытаться понять и передать чувства рассказчика, начав свою речь со слов «Я понял, что...» Автор истории, в свою очередь, оценивает точность пересказа. Затем группа переходит к обсуждению.

Вопросы для обсуждения:

- Часто ли с вами бывает так, что когда вы слушаете кого-то, понимаете смысл сказанного неточно или неверно?

– Каких правил надо придерживаться, чтобы достичь большего взаимопонимания в общении?

– Как еще можно сделать так, чтобы собеседники более точно понимали друг друга?

Упражнение «Ассоциация в подарок»

Участники говорят, какие ассоциации, символы возникают у них с тем или иным участником группы таким образом, чтобы эти ассоциации остались в памяти как подарок.

Рефлексия занятия:

– Какие люди или социальные группы в наибольшей степени нуждаются в эмпатийном отношении, сопереживании?

– Как вы думаете, нужна ли школа эмпатии в современном мире?

Занятие 3. Сотрудничество

Разминка

Упражнение «Найди себе пару»

Процедура выполнения. Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает опустить голову вниз. На счет «один» нужно поднять голову и взглядом найти себе пару, а на счет «три» одновременно показать руками друг на друга.

Основная часть

Упражнение «Пары»

Процедура выполнения. Ведущий предлагает разбиться на пары участникам и выполнить следующие задания:

Вариант 1. В течение 4 минут молча смотреть друг на друга.

Вариант 2. В течение 4 минут рассказать своему собеседнику, кого вы видите перед собой. Рассказ надо начинать словами «Я вижу перед собой...», говорить только о внешнем облике, не включая в рассказ оценочных понятий, а также слов, которые содержат информацию о личностных особенностях, например, «добрый взгляд». Потом поменяться ролями.

Вариант 3. В течение 5 минут рассказать своему собеседнику, каким он был, когда ему было 5 лет. Можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера. Слушателю необходимо отметить, что в рассказе было наиболее точно, а что не совсем так. После этого пары меняются ролями.

Вариант 4. Ответить на вопрос: «Какой человек мой собеседник?»

В заключение ведущий предлагает в течение 1 минуты представить своего партнера группе.

Вопросы для обсуждения:

– Что вы чувствовали, когда слушали рассказ о себе?

– Выполнение какого задания вызвало наибольшие трудности?

– Какие впечатления возникли у вас в ходе выполнения упражнения?

Основная часть

Упражнение. «Ответы за другого»

Процедура выполнения. Ведущий обращается к участникам: «Проверим себя – насколько хорошо мы можем проникнуть в глубины души человека и

понять его вкусы и пристрастия. Способны ли вы на основе той информации, которая уже у вас есть о человеке, предугадать, как он ответит на вопросы». Участникам предлагается разделить лист бумаги вертикально на три части. В верхней части среднего вертикального столбика запишите свое имя. Вверху левой части листа – имя человека, сидящего слева от вас, но не ближайшего, а через одного. Вверху правой – имя человека, сидящего справа. Таким образом, у каждого участника есть два человека, глазами которых он будет смотреть на мир. Участникам даются карточки с вопросами, на листе бумаге нужно записать ответы, которые, по их мнению, дадут участники. В средней части ответить за себя и записать.

Карточки:

1. Ваш любимый цвет
2. Ваше любимое мужское имя
3. Самая неприятная для вас человеческая черта?
4. Самое ценное качество?
5. Какого жанра книги вы предпочитаете?
6. С симпатией ли вы относитесь к домашним животным? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, рыбок?
7. Смотрите ли вы какой-нибудь телевизионный сериал?

По окончании нужно сравнить результаты и подсчитать количество совпавших ответов.

Вопрос для обсуждения:

– Легко ли было смотреть глазами другого человека и чувствовать его?

Упражнение «Конверт»

Процедура выполнения. Участники делятся на команды по четыре человека и садятся вместе. Каждой группе вручается по большому конверту. Участники выкладывают на стол разные предметы, которые у них при себе есть: монеты, билетик, пилочку для ногтей, губную помаду. Потом они отбирают пять вещей, которые кажутся наиболее интересными, и кладут их в конверт.

Каждая команда передает свой конверт другой группе и сама получает новый конверт. Участники представляют себе, что вещи, которые лежат в конверте, принадлежат одному человеку. Они должны придумать, что это за человек и сочинить о нем историю. В рассказе должны упоминаться все предметы, находящиеся в конверте.

У каждой группы есть полчаса, чтобы сочинить историю, записать и озаглавить ее. В работе должны принять участие все игроки.

После этого команды собираются вместе и зачитывают получившиеся рассказы.

Рефлексия занятия:

1. Что нового вы узнали о другом человеке и о себе?
2. Подтвердились ли ваши первоначальные представления о другом человеке?
3. Интересно ли было работать в группе?

Занятие 4. Я и мы

Разминка

Упражнение «Премьера»

Процедура выполнения. Участникам предлагается найти себе партнера, который ему интересен. Участники получают по 5 - 10 мин. Они не должны говорить или объясняться письменно, даже когда получают карандаш и бумагу. С помощью рисунков каждый участник должен суметь сообщить другому несколько фактов о себе.

В заключение каждый участник представляет своего партнера и сообщает то, что узнал о нем. Затем партнер может сам дополнить рассказ.

Упражнение «Моя самая большая ценность»

Процедура выполнения. Каждый участник рисует самую значимую ценность, то, что ему дорого. Это может быть человек, убеждение, надежда. После завершения все участники собираются в кругу, показывают и описывают свою ценность.

Упражнение «Ассоциация в подарок»

Процедура выполнения. Участникам предлагают придумать ассоциации, символы, которые возникают у них в связи с тем или иным участником группы, таким образом, чтобы все это осталась в памяти как подарок.

Основная часть

Упражнение «Рассказываем вместе»

Процедура выполнения. Участникам предлагается составить коллективный рассказ. Проводится короткий «мозговой штурм», чтобы собрать несколько предложений, с которых будут начинаться все рассказы. Можно использовать домашние заготовки:

- Одна девушка...
- Один юноша...
- Он всегда знал...
- Для нее было полной неожиданностью, что...
- Я уже долго ждал...
- Дверь медленно открылась...

Участники сидят в кругу. У одного из них в руках мяч. Он рассказчик. Высказав все, что придумал, рассказчик передает мяч другому игроку, но не своему соседу слева или справа. Получив мяч, участник не должен медлить с продолжением истории.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства возникают при совместном творчестве?
2. Были ли в вашей жизни ситуации, в которых вы испытывали сходные чувства?
3. Что полезного дала вам игра?

Рефлексия тренинга.

Упражнение «Обратная связь»

Процедура выполнения. Ведущий обращается к участникам: «Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе.

Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате».

Варианты неоконченных предложений:

- Я научился...
- Я узнал, что....
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...

После завершения работы ведущий зачитывает все ответы.

ТРЕНИНГ УВЕРЕННОГО (АССЕРТИВНОГО) ПОВЕДЕНИЯ

М.В.Паромонова

Данный тренинг предназначен для социальных педагогов, психологов, классных руководителей, имеющих первичные психологические знания по возрастной и социальной психологии и работающие с молодежью в возрасте от 16 до 20 лет.

Тренинг направлен на формирование уверенного (ассертивного) поведения. Трудоемкость тренинга составляет 16 аудиторных часов.

Режим работы: 4 аудиторных часа в день. Целесообразнее проводить тренинг методом погружения – занятия проводятся ежедневно.

Рекомендованное число участников 12 -16 человек.

Состав группы может быть как моногамным, так и полигамным. Обязательными условиями являются: добровольное участие и постоянство состава группы. Содержание тренинга носит рекомендательный характер.

День первый

Тема дня: Признаки и последствия неуверенного поведения.

Введение (5 мин.)

Если тебя часто вынуждают делать то, что тебе не нравится...

Если ты испытываешь дискомфорт, а иногда и страх в преддверии публичного выступления...

Если тебя не понимают и не принимают в коллективе...

Если тебе сложно убедить оппонентов в своей правоте, то пришло время задать себе вопрос: «почему это происходит со мной?»

Все это результат неуверенности в себе!

Неуверенность, неуверенное поведение не позволит тебе построить успешную карьеру, не даст возможности быть рядом с тем, с кем бы тебе хотелось. Неуверенное поведение может привести тебя в асоциальную компанию, исключит возможность быть самим собой. Неуверенное поведение – это путь к зависимости, агрессивности или пассивности.

Если вы хотите сами управлять своей судьбой, сохранять свою независимость и неприкосновенность, то надо что-то изменить в себе!

В течение нескольких дней мы будем диагностировать степень вашей уверенности, изучать, чем отличается уверенность, агрессивность и неуверенность; формировать уверенное тело, уверенный голос, уверенное поведение.

Чтобы наши встречи привели к желаемому результату, необходимо оговорить несколько правил.

Правила работы в тренинге:

«Замкнутость круга». Если вы решили изменить себя, то надо быть на занятиях всегда. Не пропускать, не опаздывать. Целостная, закрытая группа способствует самораскрытию и позволяет эффективно формировать навыки уверенного поведения. Только люди, которым ты доверяешь, могут подсказать тебе, как сделать лучше и от чего целесообразнее отказаться.

«Здесь и сейчас». Суть этого правила заключается в том, что каждый участник говорит от первого лица и обсуждает события, происходящие в данное время и в данном месте.

«Конфиденциальность». Каждый из участников тренинга берет на себя обязательство неразглашения информации об участниках и событиях, происходящих в аудитории.

На заметку тренера: Правила могут дополняться участниками. Каждое правило обсуждается и должно быть принято каждым участником.

Если кто-то из участников не согласен, то правило корректируется.

Упражнение 1 «Снежный ком»

Время проведения: 10 мин.

Цель: Знакомство участников и создание доброжелательной атмосферы в группе.

Ход упражнения: Участник называет свое имя и качество личности, отличающее его от других участников. Качества личности не должны дублироваться. Каждый последующий участник повторяет имя и качество личности предыдущих членов группы, затем присоединяет свою информацию. Завершается работа, когда игрок, начавший упражнение, повторит всю озвученную информацию.

Рефлексия:

- Легко ли вы справились с заданием?
- Почему было сложно придумать качество личности, отличающее вас от других?

Упражнение 2 «Насколько вы уверены в себе?»

Цель: Самооценка уверенности в себе.

Время проведения: 20 мин.

Инструкция: Вам предстоит самостоятельно оценить, насколько вы уверены в себе. Для этого вам необходимо ответить на вопросы теста, представленные ниже.

Прочитайте нижеприведенные высказывания и решите, насколько вы с ними согласны. В правой части таблицы приведена шкала с ответами от 0 до 100. «0» означает, что вы совершенно не согласны с приведенным высказыванием, «100» — что вы можете полностью с ним согласиться.

Попытайтесь долго не раздумывать. По возможности, принимайте решение спонтанно и честно по отношению к самому себе.

Перечеркните число, которое соответствует степени вашего согласия с тем или иным высказыванием.

№	Высказывание	Не согласен - полностью согласен
(1)	Я часто боюсь сделать что-нибудь неправильно	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
(2)	Мне трудно сказать «нет»	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
(3)	В большинстве случаев мне не удается настоять на своих требованиях	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
(4)	Я не знаю как себя вести на вечеринке, где я никого не знаю.	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
(5)	Если я отклоняю чью-то просьбу или не выполняю требования других, то меня мучает совесть	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
Сумма баллов		

Завершив диагностику, подсчитайте сумму всех баллов.

Рефлексия:

Подумайте о том, какой суммы баллов вы хотели бы достичь (но не предъявляйте к себе слишком завышенные требования: тот, кто честно отвечает на вопросы теста, никогда не достигнет суммы меньше 100 баллов). В конце тренинга вы сможете проверить, достигли ли вы уже своей цели, или вам следует еще поработать над собой.

Сравнив результаты диагностики в начале и конце тренинга, вы увидите, насколько **увереннее** и смелее стали.

Упражнение 3 «Карниз»

Цель: Снятие мышечного напряжения, повышение степени доверия.

Время проведения: 10-15 минут.

Инструкция: Все участники выстраиваются в шеренгу по одному. Первый участник должен пройти рядом с каждым участником приставляя свои носки вплотную к носкам стоящего в шеренге не отступаясь, не теряя равновесия. Участнику, осуществляющему движение, можно слегка придерживать за всех, выполняющих роль «карниза».

Упражнение выполняется по принципу «змейки»: первый идет, за ним — второй и т.д. Прошедшие «карниз» занимают места в конце шеренги и становятся частью «карниза».

Рефлексия:

- Понравилось ли вам упражнение?
- Возникали ли сложности при его выполнении?

Упражнение 4 «Правила уверенного человека»

Цель: Знакомство и обсуждение правил уверенного человека. Определение необходимости и возможности жизни по данным правилам.

Оборудование: Правила, написанные на ватмане или электронном слайде.

Время проведения: 10 минут.

Правила уверенного человека.

- Я имею право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия.
- Я имею право не извиняться и не объяснять свое поведение.
- Я имею право самостоятельно обдумать, отвечаю ли я вообще или до какой-то степени за решение проблем других людей.
- Я имею право изменить свое мнение.
- Я имею право ошибаться и отвечать за свои ошибки.
- Я имею право сказать: «Я не знаю».
- Я имею право быть независимым от доброжелательности и от хорошего отношения ко мне.
- Я имею право принимать нелогичные решения.
- Я имею право сказать: «Я тебя не понимаю».
- Я имею право сказать: «Меня это не интересует».

Рефлексия:

- Какие правила вы используете в своей жизни?
- Какие правила вам кажутся ненужными?
- Почему сложно стать уверенным человеком?

Упражнение 5 «Молодец»

Цель: Развитие уверенного поведения в ситуации самооценки.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция: Вам необходимо разделить на две группы. Образуйте внутренний и внешний круг. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.

Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим!»

Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По сигналу внутренний круг остается на

месте, а участники внешнего круга делают шаг и меняют партнеров. Игра продолжается.

Рефлексия:

- Много ли хорошего вы вспомнили о себе и про себя?
- Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получается?»
- Чему вы научились у своего партнера?

Мини-лекция

Цель: Формирование понятий «уверенность», «уверенный человек», «уверенное поведение».

Время проведения: 20 минут.

Заметки для тренера:

- Сопровождать теоретический материал лучше с использованием электронной презентации «Ассертивность и ассертивное поведение»
- Целесообразно каждому участнику раздать опорный конспект, содержащий основные характеристики изучаемых понятий.

Под уверенностью в себе понимают способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства в отношении своего окружения.

Уверенные в себе люди характеризуются:

- независимостью;
- самодостаточностью.

Внешние признаки уверенного человека:

- выглядит спокойным;
- держится с достоинством;
- открытый взгляд;
- ровная осанка;
- спокойный и уверенный голос.

Уверенный в себе человек умеет:

- чувствовать ситуацию, держаться с достоинством (жесты, голос), понимать границы физического и психического;
- адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, принять критическое замечание в свой адрес;
- действовать четко и организованно, быть настойчивым;
- открыто высказывать и отстаивать свое мнение, без враждебности и самозащиты.

Упражнение 6 «Движение»

Цель: Развитие отношения к себе как к самоценной чувствующей индивидуальности. Укрепление группового доверия.

Время проведения: 8 минут.

Инструкция: Все участники в течение 2 - 3 минут под музыку начинают свободно двигаться. Можно двигаться с вытянутыми в стороны руками, с удобной для себя скоростью и маршрутом, но так, чтобы ни кого задеть из участников.

Рефлексия:

- Что вы чувствовали в ходе данного упражнения?
- Кто из вас закрыл глаза? Что вы чувствовали в такой ситуации?
- Почему вы не стали закрывать глаза?
- Что влияло на выбор темпа и траектории движения?

Итоги дня:

Для чего необходимо быть уверенным человеком?

Как вы отличите уверенного человека от неуверенного?

Чем запомнилось Вам сегодняшнее занятие?

Что было полезного, а что бесполезно?

Домашнее задание:

Начиная с данной минуты вам необходимо запоминать приятные моменты до того как мы встретимся вновь. Обращайте внимание на каждую мелочь, которая вас порадует, вызовет вашу улыбку.

День второй

Тема. Навыки уверенного поведения. Уверенная просьба, уверенный отказ, Самопрезентация

Упражнение 1 «Веселый счет»

Цель: Концентрация внимания. Позитивный настрой на работу.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Ведущий предлагает осуществить счет от 1 до 30. Вместо чисел, содержащих в своем составе «3» или делящихся на «3», необходимо говорить: «Здравствуйтесь».

Тот, кто долго держит паузу или ошибается, выбывает из игры. Счет продолжается до тех пор, пока не останется два участника, самых внимательных.

На заметку тренеру: Обязательно поприветствуйте аплодисментами победителей.

Упражнение 2 «Пять приятных моментов»

Цель: Формирование способности видеть доброе и прекрасное в самых обычных жизненных событиях.

Ход упражнения. Каждый по порядку называет произошедшие за последние сутки пять позитивных моментов.

Время проведения: 15 минут.

Рефлексия:

- Легко ли вам было замечать и запоминать приятные моменты?
- Какие эмоции у вас вызывают рассказы участников?

Мини-лекция

На заметку тренеру: При проведении лекции целесообразнее использовать демонстрацию слайдов, на которых четко представлены характеристики и признаки разных видов поведения (пассивное, активное, в том числе, агрессивное).

Чем различаются уверенность, неуверенность, наглость и агрессивность?
Вести себя **уверенно** не означает вести себя бесцеремонно.

Если в какой-то ситуации один человек предъявляет законное требование и настаивает на том, чтобы его выполнили, то его поведение будет эффективным только тогда, когда оно действительно поможет ему достичь поставленной цели. А именно: поможет добиться выполнения требования.

Уверенное, неагрессивное (ассертивное) поведение – это поведение человека, осознающего собственные права и цели и учитывающего права и цели других людей.

Наглость - это защита, самовыражение и поиск выгод для себя за счет ущемления прав и свободы других людей.

Неуверенность предполагает неумение защищать свои права, добиваться определенных выгод для себя, неспособность защищать и выражать себя.

Возможность поддерживать удовлетворительные отношения с окружающими людьми в первую очередь зависит от того, насколько мы умеем **уверенно**, но не агрессивно, формулировать наши права и требования.

Необходимо четко различать агрессивное и уверенное поведение, чтобы всегда понимать последствия своих действий.

Упражнение 3 «Мое окружение»

Цель: Сформировать навык определения стиля поведения на основании внешних признаков.

Время проведения: 20 минут.

В приведенной таблице представлены некоторые признаки уверенного, неуверенного и агрессивного поведения.

Внимательно изучите. Вспомните и запишите, обозначив реально существующего человека символом или знаком, кто ведет себя уверенно, кто неуверенно и кто агрессивно. Охарактеризуйте на конкретном примере каждый из стилей поведения, добавляя свои признаки.

Критерии уверенного, неуверенного и агрессивного поведения	Уверенное	Неуверенное	Агрессивное
Голос	громкий внятный четкий	тихий нерешительный	напряженный, повышенный тон или тихий скрывающий угрозу, шипящий
Формулировка	недвусмысленная	неясная, нерешительная	угрожающая, оскорбительная, обижающая
Содержание	точное обоснование выражения собственных потребностей	излишние объяснения, умалчивание собственных	угрожающая, оскорбительная, обижающая

		потребностей		
	использование слова «Я»	использование безличных предложений		никаких объяснений и обоснований
	чувства и эмоции выражаются прямо	чувства выражаются косвенно		игнорирование прав других угрозы, оскорбления, бескомпромиссность
Жестикуляция, мимика	подчеркивающая, живая, расслабленная осанка	практически отсутствует судорожная	или	угрожающая, бурная
	зрительный контакт	отсутствие зрительного контакта		отсутствие зрительного контакта или «пристальный взгляд»
Влияние	собеседник чувствует, что его признают, чувствует себя равноправным	собеседник чувствует свое превосходство и/или испытывает жалость		собеседник чувствует себя запуганным или спровоцированным

Рефлексия:

- Легко ли вы можете отличить тот или иной стиль поведения?
- Каковы причины возникновения каждого из них?
- Положительные и отрицательные стороны использования того или иного стиля поведения.

Упражнение 4 «Тростинка»

Цель: Снятие мышечного напряжения. Формирование доверия к группе, уверенности в себе.

Время проведения: 10 минут

Ход упражнения: Все участники становятся по кругу, плечом к плечу. Один из участников становится в центр круга и закрывает глаза. Участники, начинают постепенно передвигать расслабившегося добровольца из рук в руки по кругу, иногда перенося его от одного края к другому. После нескольких минут в круг приглашается другой доброволец. Упражнение продолжается до тех пор, пока есть желающие.

Рефлексия:

- Понравилось ли вам упражнение?
- Получилось ли расслабить мышцы, когда вы были в центре круга и почему?

Упражнение 5 «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: Формирование позитивного отношения к себе. Самопрезентация.

Время проведения: 15 минут

Инструкция: Каждому из вас необходимо в своей тетради нарисовать круг диаметром не менее 5 см. Красиво вписать в круг местоимение «Я», записать свое имя или нарисовать свой портрет. Представьте себе, что это

солнечный диск. Каждый знает, что у солнца есть лучи. Предлагаем вам нарисовать свое солнце, пририсовывая к своему солнечному диску лучи. Вдоль каждого луча запишите свои достоинства, причем лучей должно быть как можно больше.

После выполнения упражнения предлагается желающим зачитать свои достоинства.

Рефлексия:

- Легко ли вам было выполнить упражнение?
- Много ли у вас получилось лучей?

Упражнение 6 «Скульптура»

Цель: Формирование способности диагностировать по внешним признакам стиль поведения.

Время проведения: 20 минут

Ход упражнения. Все участники делятся на три равные по численности группы. Каждой группе предлагается сделать «скульптуру»: уверенного человека, неуверенного человека, агрессивного человека, пассивного человека. После того, как скульптуры будут готовы, необходимо их представить на суд зрителей, характеризуя признаки заданного поведения, демонстрируя их на «скульптуре».

Рефлексия:

- Какие внешние признаки указывают на тот или иной стиль поведения?

Упражнение 7 «Прорвись в круг»

Цель: Снятие мышечного напряжения, формирование умения добиваться своего.

Время проведения: 5 минут.

Ход упражнения: Все участники тренинга берут за руки друг друга. Один из участников остается за кругом. Его задача - прорваться внутрь круга. Он может использовать различные технологии убеждения. Может в меру использовать силовые приемы, может обмануть участников – главное прорваться в круг.

Рефлексия:

- Почему удалось или не удалось выполнить задание?

Упражнение 8 «Мои права и права других людей»

Цель: Сформировать у участников представление о том, что каждый человек имеет права.

Время проведения: 30 минут.

Необходимое оборудование: Ватман, маркеры, ножницы, цветная бумага, скотч.

Ход упражнения: Работа осуществляется в мини-группах численностью 4-6 человек. Представьте, что вы Конституционная комиссия, вам необходимо написать Декларацию прав молодых людей.

Время работы Конституционных комиссий 10-12 минут. При написании Декларации помните:

- Твои права не должны влиять на права другого человека.
- Осуществление твоих прав должно зависеть не от других, а только от тебя самого.

Как только Декларации будут написаны, каждой группе предоставляется возможность в театрализованной форме, с использованием подготовленных лозунгов и плакатов представить свои Декларации. Остальные участники могут задавать вопросы и вносить свои правки.

Рефлексия:

- Почему важно уважать права другого человека, чтобы уважали твои права.
- Как вы понимаете выражение;«твоя свобода заканчивается там, где начинается свобода другого человека».

Упражнение 9 «Рисунок вдвоем»

Цель: Формирование способности договариваться с партнером для достижения своей цели.

Время проведения: 4-7 минут.

Ход упражнения: Все участники садятся парами. Каждой паре дается один листок, один маркер. Необходимо каждому участнику пары задумать свой рисунок, затем оба участника одновременно, не разговаривая друг с другом, одним маркером должны нарисовать свой рисунок.

На заметку тренеру: Необходимо несколько рисунков продемонстрировать всем участникам. Желательно, чтобы эти рисунки были разного уровня.

Рефлексия:

- Удалось ли нарисовать рисунок?
- При каких условиях получится качественный рисунок?

Итоги дня:

- Что полезного вы узнали сегодня?
- Чему научились?

Домашнее задание. Подготовьте к следующему занятию просьбу, которую реально мог бы выполнить либо кто-то из участников, либо вся группа, либо тренер.

День третий

Тема: Как уйти от манипуляций (Как отказаться от управления тобой, или как научиться делать то, что хочешь ты).

Упражнение 1 «Футболка с надписью»

Цель: Формирование позитивного настроения, способности передать информацию о себе, своей сущности окружающим.

Оборудование: Белые футболки, краски по ткани (можно использовать ватман и цветные маркеры).

Время проведения: 20 минут.

Ход упражнения: Каждому участнику предлагается за 5-7 минут придумать и сделать надпись на футболке. Важно, чтобы надпись говорила о человеке, его интересах, взглядах, отношении к другим, о том, чего он ждет от других.

После выполнения задания каждый участник зачитывает свою надпись.

Рефлексия:

- Сложно ли было выполнить задание?
- Возможно ли, определить по надписи, уверенный или неуверенный перед вами человек?
- Что вы хотели сказать своей надписью окружающим?

Упражнение 2 «Фотография».

Цель: Развитие навыка анализа и самоанализа.

Оборудование: Цветные фотографии по количеству участников.

Время проведения: 15 -20 минут.

Инструкция: Участникам выдаются фотографии незнакомых людей. Всмотритесь в эти лица, обратите внимание на взгляд, позу, одежду. Попробуйте определить уровень уверенности в себе людей на фотографиях. Опишите их характер, настроение, род занятий, привычки, стиль жизни, семейное положение и др.

Рефлексия:

- Попробуйте понять, смогли бы вы дружить с этим человеком?
- Если нет, то, какие отношения могли бы сложиться между вами?

Почему?

- Постарайтесь понять у кого из людей, представленных на фотографиях уверенное выражение лица. Почему вы так считаете?

Упражнение 3 «Кукла»

Цель: Создать возможность осознания ощущений, возникающих при выполнении разных ролей межличностного взаимодействия: роли ведомого (марионетки) и ведущего (кукловода).

Время проведения: 20 минут.

Ход упражнения: Все участники делятся на 3-5 групп (3 человека в каждой). Одному в группе предлагается сыграть роль тряпичной куклы (марионетки), а двум другим – роль кукловодов. Друг напротив друга стоят два стула (расстояние между ними 2 метра). Задача кукловодов – перевести куклу на другой стул. Кукла не может двигаться самостоятельно, она лишь выполняет желания манипуляторов.

После того, как все выступят в роли куклы и кукловода, проводится групповое обсуждение, во время которого все делятся своими впечатлениями.

Рефлексия:

- Как вы себя чувствовали в роли кукловода?
- Как вы себя чувствовали в роли куклы ?
- В какой роли вам было более комфортно?

Упражнение 4 «Всеобщее внимание»

Цель: Развитие умения акцентировать внимание окружающих на себе, на своей информации без физического воздействия и агрессии.

Время проведения 10-15 минут.

Ход упражнения: Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу. Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Рефлексия:

- Кому из вас удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств?

Мини-лекция

Оборудование: Опорный конспект, содержащий основные понятия, электронная презентация «Манипуляции и контрманипуляции».

Всем нам известны причины, по которым мы поступаем так или иначе, и мы готовы их озвучить. Но иногда мы сначала совершаем поступок и только потом придумываем, почему это сделали, потому что не знаем, что нас подтолкнуло к тому или иному действию.

Каждый раз когда мы смотрим телевизор, слушаем радио, читаем газету, мы делаем свой выбор: покупаем шоколад, записываемся в клуб, слушаем предложенную песню, мы подвергаемся манипуляции. Манипуляция – это когда кто-то управляет нашим поведением, нашим интересами, нашей жизнью, добивается от нас того, что ему нужно.

Все техники манипуляций можно представить в виде трех основных техник.

- Техника «Ты мне – я тебе».

Сила этой техники заключается в том, что:

- во-первых, человек не просил вас об услуге. Поэтому он чувствует себя обязанным.

- во-вторых, обмен, чаще всего, неравноценный.

Защита: Отказ от услуги, подарка. Иногда это сделать очень трудно, но помните, что в противном случае вы поневоле становитесь обязанным.

Если отказать невозможно, примите контрмеры. В свою очередь подарите ему что-нибудь незначительное и попросите взамен о более серьезной услуге. Например, незадолго до зачета приносит друг на занятия диск и просит вас дать тетрадь с лекциями. Вы согласитесь с его предложением, но взамен попросите дать на неделю попользоваться его новым смартфоном.

- Техника «Обязательство и последовательность»

Суть этой техники заключается в том, что:

-во-первых, воздействие осуществляется на заложенное в человеке

стремление к последовательности, механизм которого очень непрост. Однажды взяв на себя какое-то обязательство, он, будучи последовательным, скорее всего, не сможет отказаться в будущем от более серьезных обязательств в этой области;

- во-вторых, человек без уговоров и психологического давления попадает в сети собственных убеждений и принципов и выполняет то, что нужно манипулятору.

Защита: «Не называйтесь груздем – не надо будет лезть в кузов». Контролируйте себя – не давайте обременяющих вас, ненужных обещаний.

Избегайте автоматической последовательности. Прислушивайтесь к своему организму. Чаще задавайте себе вопрос: «Я хочу сделать именно это?» Например, на витрине магазина висит заманчивая реклама о предоставлении скидки 50 %. Вы заходите в магазин, примеряете обувь, выбираете понравившуюся пару и только тогда узнаете, что скидка на нее 35 %. Самое время задать себе вопрос: «Зашли бы вы в этот магазин, если бы знали, что заявленная скидка отсутствует?» Если нет, смело прощайтесь с продавцом или требуйте заявленной скидки.

- Техника «Социальное доказательство»

Суть этой техники заключается в том, что:

- во-первых, используется глубоко укоренившийся в людях «стадный инстинкт». Людям свойственно вести себя «как все»;

- во-вторых, добиваясь своего, вам навязывают мысль, что так поступают (думают) многие.

Защита: Если возникает ощущение, что информация является слишком явно смоделированной (реклама, предложение), тщательно проверьте ее.

Не всегда следует доверять большинству.

- Техника «Благорасположение»

Суть этой техники заключается в том, что:

- во-первых, в обществе действует принцип физической привлекательности. Люди склонны доверять обаятельным и привлекательным;

- во-вторых, нам нравятся люди, похожие на нас.

- в-третьих, мы любим, когда нас хвалят;

- в-четвертых, люди склонны доверять тем людям, которые у них ассоциируются с чем-то приятным, положительным.

Защита от «хамелеона»: Если вам кажется, что человек излишне любезен, слишком настойчиво вас хвалит и восхищается вами, задайте себе вопрос; «Что ему от вас нужно?»

Научитесь распознавать истинные эмоции и мотивы собеседника.

- Техника «Авторитет или управляемое уважение»

Суть этой техники заключается в том, что:

- во-первых, срабатывает феномен подчинения авторитету. Человеку проще поверить уважаемому человеку, эксперту, авторитету, чем брать ответственность за неудачу на себя;

- во-вторых, титул и звания способны оказывать буквально магическое влияние на собеседника;

- в-третьих, символом уверенности и успеха, авторитета является одежда. Одежда призвана не только вызвать уважение, она символизирует статус и положение человека в обществе.

Защита: Чтобы противостоять влиянию авторитета, необходимо, прежде всего, исключить элемент неожиданности. Следует прояснить, действительно ли данный человек является тем, за кого себя выдает? Если это высококлассный, авторитетный специалист, то насколько он готов вдаваться в детали? Если вам говорят: «поверьте моему опыту», усомнитесь, задайте собеседнику несколько простых вопросов: что именно может помешать мне, какие позиции следует усилить?

Если вам ответят по существу, то стоит прислушаться к человеку.

Вывод: Каждый день, каждое мгновение жизни мы влияем на окружающих, а они влияют на нас. Эти влияния могут быть как положительные, так и отрицательные. Важно распознать манипуляции и уметь защитить себя от их негативного воздействия. Необходимо научиться брать паузу, чтобы подумать: а действительно ли вам нужно то, что предлагают? После этого вы сами примете правильное решение, сами сможете сделать выбор - свободный выбор.

Упражнение 5 «Уверенный отказ»

Цель: Формирование навыка утвердительного и уверенного отказа.

Время проведения упражнения: 10 минут.

Ход упражнения: Предлагается всем участникам тренинга разбиться на пары. Один из участников просит одолжить что-то значимое в долг, а другой без объяснения должен просто и уверенно сказать «нет». Упражнение продолжается до тех пор, пока просящий не добьется своего или не откажется от своих намерений. После этого участники пары меняются ролями.

Рефлексия.

- Удалось ли добиться своего?
- Легко ли было отказать?

При обсуждении необходимо заострить внимание на том, что вступая в оправдание своего отказа, мы демонстрируем поведение неуверенного человека. Если же мы начинаем обвинять просящего в неправильном поведении, то это проявления агрессивного поведения.

Упражнение 6 «Гражданская война»

Цель: Снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Время проведения: 5 минут.

Ход упражнения: Все участники становятся в тесный круг. Один из них выходит в центр круга и говорит о том, чего он боится (собак, зубного врача...). Участники берутся за руки, плотным кольцом окружают добровольца и громко и дружно кричат: «Дадим отпор злым собакам, зубным врачам...»

Подведение итогов дня:

- Что больше всего запомнилось?

- Что было самым легким?
- Как можно узнать манипуляцию?

Итоговое упражнение: «Комплимент соседу справа»

Цель. Формирование позитивного настроения.

Время проведения: 5-7 минут.

Ритуал прощания.

День четвертый.

Тема: Формирование навыков уверенного поведения.

Упражнение 1. «Я хозяин»

Цель: формирование уверенного поведения посредством голоса, позы и мимики.

Время проведения: 5 минут.

Ход упражнения: Любому желающему из группы предлагается выйти в центр аудитории и заявить: «Я – хозяин аудитории». Заявить надо так, чтобы все поверили, что вы действительно являетесь хозяином аудитории и об этом должны продемонстрировать ваш голос, жесты, мимика, поза.

Рефлексия:

- Почему вы вышли в центр аудитории?
- Какие средства помогли доказать, что именно вы хозяин?
- Для тех, кто не щерился, почему они не смогли этого сделать?

Упражнение 2 «Разожми кулак»

Цель: Определение модели поведения: агрессивное, уверенное (позитивное).

Время выполнения: 5-7 минут.

Ход упражнения: Упражнение проводится в парах. Один из участников должен сжать кулак. Задача второго убедить его разжать кулак. Сжавший кулак вправе поступать в соответствии со своим желанием и может разжать кулак, если захочет. Затем участники меняются ролями.

Рефлексия:

- Какими способами каждый из участников влиял на другого?
- Хотелось ли разжать кулак?
- Какие чувства вы испытывали при выполнении этого упражнения?

Упражнение 3 «Железнодорожная касса»

Цель: Совершенствование навыков уверенного поведения.

Время проведения: 30 минут.

Инструкция: Представьте себе, что вы на вокзале. Через 15 минут отходит поезд, на который вам необходимо попасть. В кассе остался один билет, но кассир его придерживает по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал вам билет.

Ход упражнения: Выбирается участник, который будет исполнять роль

кассира. Остальные выходят за дверь, образуя очередь в кассу. Затем по одному заходят в комнату, подходят к кассиру и приводят доводы, почему он должен отдать билет именно ему. Каждому участнику дается не более двух минут.

Рефлексия:

- Кому продали билет и почему? (вопрос кассиру).
- Почему вам удалось убедить кассира, какими вы пользовались технологиями? (вопрос участнику, убедившему кассира).
- Почему не удалось выполнить задание? (вопрос к тем участникам, которые не смогли убедить кассира продать билет).

Упражнение 4 «Наезды»

Цель: Формирование навыков уверенного, неагрессивного поведения.

Время проведения: 10 минут.

Ход упражнения: В центр круга приглашается один из участников. Остальным предлагается предъявлять ему различные претензии (Почему опоздали? Почему в таком виде? и др.). Все претензии должны звучать агрессивно. Тот, кому предназначены претензии необходимо преобразовать внешнюю агрессию, ответив с улыбкой, без оправданий на выпады оппонентов. Участника в круге можно несколько раз поменять.

Рефлексия:

- Легко ли было выполнить задание и ответить на выпад позитивно, не оправдываясь и не переходя на агрессию?
- Почему не каждый может принять агрессивный выпад конструктивно?

Упражнение 5 «Силовое айкидо»

Цель: Снятие мышечного напряжения. Формирование умения побеждать, используя силу соперника.

Время проведения: 5 минут.

Ход упражнения: Все участники тренинга берут за руки друг друга. Задача каждого участника вытолкнуть своих соседей справа и слева в центр круга, при этом сохранив свое местоположение. Те, кто оторвал ноги от пола и изменил свое место в кругу, выбывает из игры.

Рефлексия:

- Кто смог устоять и почему?

Упражнение 6 «Психологическое айкидо»

Цель: Формирование навыка уверенного поведения в ситуации вербальной агрессии.

Время проведения: 15 – 20 минут.

Инструкция: Технология «психологическое айкидо» построена по принципу японской борьбы. Айкидо – победа с использованием энергии и силы противника. На первом этапе необходимо остановиться, чтобы не позволить эмоциям возобладать над разумом.

1. Глубоко вздохните. Скажите «стоп» агрессии. Скажите оппоненту: «я

продолжу с тобой разговор, когда ты будешь уважительно говорить со мной».

2. Согласитесь с «нападками соперника» и проследите за реакцией нападающего.

В ответ на «нападение» с обвинением используйте прием «соглашение». Не оправдываясь, не отвечая агрессией, спокойно и уверенно, достойно согласитесь с претензией. Например:

– Ты опять опоздал?

- Да, действительно, я сегодня опоздал.

Перенесите энергию оппонента на свою сторону, используйте прием «уточнение».

3. Уточните претензию с переносом ответственности на оппонента.

Например: Что вы мне посоветуете сделать, чтобы впредь не опаздывать?

Ход упражнения: Работа осуществляется в парах. Первый участник нападает, а второй отрабатывает приемы «психологического айкидо»: «пауза» или «стоп», «соглашение», «уточнение». Через несколько минут участники меняются ролями.

Рефлексия:

- Выскажите свое мнение о технологии уверенного поведения в ситуации вербальной агрессии?
- Удалось ли вам выполнить предложенные правила?

Упражнение 7 «Правила уверенного отказа»

Цель: Формирование способов уверенного отказа.

Оборудование: Ватман, маркеры, электронная презентация «Просто и сложно сказать «нет»».

Время проведения: 25 минут.

Ход упражнения. Работа осуществляется в группах по 6-7 человек. Участникам предлагается разработать и презентовать правила уверенного отказа. После выработки правил, каждая команда демонстрирует свою презентацию. Другие участники участвуют в обсуждении.

Вариант правил уверенного отказа:

1. Если хотите в чем-либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.

2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.

3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.

4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.

5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие-либо признаки неуверенности в себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).

6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Рефлексия:

- Легко ли следовать правилам, которые вы выработали совместными усилиями?

- Какие способы отказа для вас являются наиболее приемлемыми?

Упражнение 8 «Собираем чемодан»

Цель: Дать напутствие участникам тренинга.

Время проведения: 20 минут

Ход упражнения: Участники по очереди уходят за дверь. В это время остальные в кругу обсуждают, что положить в чемодан в дорогу, чтобы его дальнейшая жизнь была успешной, а ушедший стал уверенным человеком, чтобы он не поддавался на провокации, был терпим к недостаткам других людей.

Рефлексия:

- Какие эмоции испытывали, когда вам собирали чемодан?
- Согласны ли вы с его содержимым, от чего отказались бы, а что добавили?

Примечание тренеру: Для выявления эффективности тренинга необходимо повторить процедуру диагностики (смотри первый день тренинга).

Рефлексия (подведение итогов тренинга):

- Понравилось ли участие в тренинге?
- Чему новому научились в тренинге?

Процедура расставания:

Упражнение 9: «Рисуем портрет»

Цель: Создание позитивного эмоционального настроения.

Оборудование: Карандаши и бумага формата А4 по количеству участников.

Ход упражнения: Каждый участник начинает на своем листе рисовать автопортрет. Через 30 секунд, по команде тренера, лист передается соседу слева, который продолжает ваш автопортрет, затем лист передается следующему участнику и т.д. Упражнение завершается, когда лист возвращается к хозяину. Каждый участник подписывает свой портрет, ставит дату. Все берут свои портреты на память о проведенном тренинге.

Экспресс-опросник «Индекс толерантности»

Опросник разработан психологами Г. У. Солдатовой, О. А. Кравцовой, О. Е. Хух-лаевым и Л. А. Шайгеровой с целью диагностики общего уровня толерантности (Л.Г. Почебут. Кросс-культурная и этническая психология: Учебное пособие. – С.П.: - Питер, 2012). В стимульный материал опросника были включены утверждения, отражающие не только общее отношение к окружающему миру и другим людям, но и социальные установки в различных сферах взаимодействия, где проявляется толерантность или интолерантность человека. Текст опросника составили утверждения, выявляющие отношение человека к различным социальным группам (меньшинствам, психически больным людям, нищим), коммуникативные установки (уважение к мнению оппонентов, готовность к конструктивному решению конфликтов и продуктивному сотрудничеству). Особое внимание уделялось этнической толерантности-интолерантности (отношение к людям иной расы и этнической группы, к собственной этнической группе, оценка культурной дистанции). Опросник состоит из трех субшкал: этническая толерантность, социальная толерантность, толерантность как черта личности.

Бланк экспресс-опросника «Индекс толерантности»

Инструкция. Оцените, пожалуйста, насколько вы согласны или не согласны с приведенными утверждениями, и в соответствии с этим поставьте галочку или любой другой значок напротив каждого утверждения.

№ п/п	Утверждение	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен
1	В средствах массовой информации может быть представлено любое мнение						
2	В смешанных браках обычно больше проблем, чем в браках между людьми одной национальности						
3	Если друг предал, надо отомстить ему						
4	К кавказцам станут относиться лучше, если они изменят свое поведение						
5	В споре может быть правильной только одна точка зрения						

6	Нищие и бродяги сами виноваты в своих проблемах						
7	Нормально считать, что твой народ лучше, чем все остальные						
8	С неопрытными людьми неприятно общаться						
9	Даже если у меня есть свое мнение, я готов выслушать и другие точки зрения						
10	Всех психически больных людей необходимо изолировать от общества						
11	Я готов принять в качестве члена своей семьи человека любой национальности						
12	Беженцам надо помогать не больше, чем всем остальным, так как у местных проблем не меньше						
13	Если кто-то поступает со мной грубо, я отвечаю тем же						
14	Я хочу, чтобы среди моих друзей были люди разных национальностей						
15	Для наведения порядка в стране необходима «сильная рука»						
16	Приезжие должны иметь те же права, что и местные жители						
17	Человек, который думает не так, как я, вызывает у меня раздражение						
18	К некоторым нациям и народам трудно хорошо относиться						
19	Беспорядок меня очень раздражает						
20	Любые религиозные течения имеют право на существование						
21	Я могу представить чернокожего человека своим близким другом						
22	Я хотел бы стать более терпимым человеком по отношению к другим						

Обработка результатов: Для количественного анализа подсчитывается общий результат, без деления на субшкалы. Каждому ответу на прямое утверждение присваивается балл от 1 до 6 («абсолютно не согласен» - 1 балл, «полностью согласен» - 6 баллов). Ответам на обратные утверждения присваиваются реверсивные баллы («абсолютно не согласен» - 6 баллов, «полностью согласен» - 1 балл). Затем полученные баллы суммируются.

Ключ № 1

Номера прямых утверждений	Номера обратных утверждений
1, 9, 11, 14, 16, 20, 21, 22	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 18, 19

Индивидуальная или групповая оценки выявленного уровня толерантности осуществляются по следующим ступеням:

Низкий уровень толерантности: 22 - 60 баллов. Такие результаты свидетельствуют о высокой интолерантности человека и наличии у него выраженных интолерантных установок по отношению к окружающему миру и людям.

Средний уровень: 61 - 99 баллов. Такие результаты показывают респонденты, для которых характерно сочетание как толерантных, так и интолерантных черт. В одних социальных ситуациях они ведут себя толерантно, в других могут проявлять интолерантность.

Высокий уровень: 100 - 132 балла. Представители этой группы обладают выраженными чертами толерантной личности. Однако авторы отмечают, что результаты, приближающиеся к верхней границе (больше 115 баллов), свидетельствуют о размывании у человека «границ толерантности», что может быть связано, например, с психологическим инфантилизмом, тенденциями к попустительству, снисходительности или безразличию. Важно учесть также, что респонденты, попавшие в этот диапазон, могут демонстрировать высокую степень социальной желательности (особенно если они имеют представление о целях исследования).

Качественный анализ толерантности основан на разделении на субшкалы. Название субшкал и номера утверждений представлены в ключе.

Ключ № 2

Субшкала	Номера утверждений
Этническая толерантность	2, 4, 7, 11, 14, 18, 21
Социальная толерантность	1, 6, 8, 10, 12, 15, 16, 20
Толерантность как черта личности	3, 5, 9, 13, 17, 19, 22

Методика «Виды агрессивности»

Методика разработана Л.Г. Почебут на основе методики Басса-Дарки (Л.Г. Почебут. Кросс-культурная и этническая психология: Учебное пособие. – С.П.: - Питер, 2012). Агрессивность рассматривается как проявление дезадаптации и интолерантности.

Агрессивное поведение — это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе либо применением силы по отношению к другому человеку или группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб.

Для понимания происхождения конкретных проявлений агрессивного поведения необходимо установить, является ли агрессивный акт неадекватной защитной реакцией субъекта, следствием его аффективного состояния или он имеет целенаправленный смысл. Агрессивное поведение целесообразно рассматривать как противоположное поведению адаптивному.

Адаптивное поведение — это взаимодействие человека с другими людьми (социальным окружением), характеризующееся согласованием интересов, требований и ожиданий его участников.

Социально-психологический анализ адаптивного поведения предполагает изучение условий совместной деятельности людей, общности их целей и ценностных ориентаций, принятия толерантного отношения к людям.

Бланк опросника

Инструкция. Предлагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно ответить на 40 вопросов: либо «да», либо «нет». В ответном листе подчеркните свой ответ в соответствующей колонке.

1. Во время спора я часто повышаю голос.
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что я о нем думаю.
3. Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.
4. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.
5. Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь внимание или доказать свою правоту.
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
7. Вспоминая прошлое, порой я чувствую обиду за себя.
8. Хотя я и не подаю вида, иногда меня съедает зависть.
9. Если я не одобряю поведения своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
10. В большом гневе я употребляю сильные выражения (сквернословлю).
11. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.
12. Я бываю настолько взбешен, что бросаю вещи.
13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.
14. В общении с людьми я часто чувствую себя как «пороховая бочка», в постоянной готовности взорваться.
15. Порой у меня появляется желание зло подшутить над другим человеком.
16. Когда я сердит, то обычно мрачню.
17. В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.
18. В молодости у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.
19. Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до рукопашной.
20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.

21. Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.

22. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.

23. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать для меня что-нибудь хорошее.

24. Если мне нанесут обиду, то у меня пропадает желание разговаривать с кем бы то ни было.

25. Иногда я намеренно говорю плохие вещи про человека, которого не люблю.

26. Когда я взбешен, я говорю самое злобное ругательство.

27. В детстве я избегал драк.

28. Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.

29. Когда я взбешен, я могу хлопнуть дверью.

30. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.

31. Я постоянно своими чувствами и переживаниями делюсь с другими людьми.

32. Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.

33. Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.

34. Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.

35. Меня раздражает, когда вещи и предметы лежат не на своем месте.

36. Если мне не удастся починить сломавшуюся и порвавшуюся вещь, то я в гневе ломаю и рву ее окончательно.

37. Другие люди мне всегда кажутся более преуспевающими.

38. Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.

39. Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.

40. Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

Обработка результатов. Вначале, в соответствии с ключом, подсчитываются суммы баллов по каждой из шкал. Всего опросник содержит пять диагностических шкал агрессивности.

1. Вербальная агрессия (ВА): человек вербально, словами, выражает свое агрессивное отношение к другому, употребляет словесные оскорбления.

2. Физическая агрессия (ФА): человек склонен физически выражать свою агрессию по отношению к другому и может применить грубую физическую силу.

3. Предметная агрессия (ПА): человек срывает свою агрессию на окружающих предметах.

4. Эмоциональная агрессия (ЭА): у человека при общении с другим возникает эмоциональное отчуждение, чувство подозрительности, враждебности, неприязни и недоброжелательности по отношению к нему.

5. Самоагрессия (СА): человек не находится сам с собой в мире, согласии, у него отсутствуют или ослаблены механизмы защиты «Я», он оказывается беззащитен по отношению к агрессивной среде.

Ключ

ВА		ФА		ПА		ЭА		СА
1.	17.	3.	19.	5.	21.	6.	23.	7.
Да	Нет	Да	Да	Да	Да	Да	Нет	Да
2.	25.	4.	27.	12.	29.	14.	30.	8.
Да	Да	Да	Нет	Да	Да	Да	Да	Да
9.	26.	11.	28.	13.	35.	15.	37.	16.
Да	Да	Да	Да	Да	Да	Да	Да	Да
10.	33.	18.	34.	20.	36.	22.	38.	24.
Да	Да	Да	Да	Нет	Да	Да	Да	Да

Сумма баллов больше пяти означает, что у человека высокая степень агрессии по данному типу поведения и низкая степень адаптивного поведения. Если сумма составляет 3 или 4 балла, можно говорить о средней степени агрессии и адаптации. Сумма баллов от 0 до 2 свидетельствует о низкой выраженности агрессивного поведения и высокой степени адаптированности, приспособляемости по данному типу поведения.

Далее высчитывается сумма баллов по всему тесту. Если она превышает 20 баллов, это означает высокий уровень агрессивности поведения, низкие адаптационные возможности. Сумма баллов от 0 до 10 означает низкую степень агрессивности и выраженное адаптивное поведение.

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ

Л.М. Салахова

Активные формы и методы работы более эффективны в процессе формирования толерантности. Важно помочь молодежи увидеть ценности прав человека, их социальную роль, научить подрастающее поколение жить в демократическом государстве, уважать права других людей, решать споры и конфликты правовыми способами. Это способствует воспитанию гражданственности, патриотизма, уважения к национальным и религиозным традициям других народов; содействует формированию нравственной, эстетической и правовой культуры обучающихся. Методический материал, который изложен ниже - это попытка оказать психологу, социальному педагогу помощь в организации деятельности по профилактике экстремизма в молодежной среде с использованием современных интерактивных форм и методов.

О критическом мышлении в вопросах и ответах

Мы живем в обществе, где постоянно обновляется и увеличивается в объеме информация. В этих условиях необходимо овладевать умениями, позволяющими разбираться в поступающей информации, оценивать степень ее объективности, отбирать нужное, развивать способность находить ответы на возникающие вопросы, самому задавать вопросы, принимать конструктивные решения. Одним из эффективных способов решения вышеуказанных проблем может стать применение методов критического мышления, которые основаны на творческом сотрудничестве, на развитии аналитического подхода в любой проблеме, на формировании непредвзятого взгляда на социальные проблемы с разных точек зрения. Предлагаемая технология рассчитана не на механическое усвоение информации, а на постановку проблемы и поиск ее решения.

Развитие критического мышления – это современная образовательная технология, специалистами по педагогике на основе обобщения опыта мировой педагогики и психологии и исходя из актуальных потребностей системы образования. В российской системе воспитания эта технология активно внедряется с 1997 года. Нет сомнения в том, что проблемы социального характера заставляли педагогов искать наиболее приемлемые с точки зрения эффективности методы. Сегодня центры развития критического мышления работают в Москве, Санкт-Петербурге, Самаре, Нижнем Новгороде, Новосибирске, Красноярске.

Технология развития критического мышления предлагает набор конкретных методических приемов, которые предназначены для использования на различных уровнях образования (от детского сада до ВУЗа), в различных социальных группах.

Эта современная технология решает следующие задачи:

- социальной компетентности - формирование коммуникативных навыков и ответственности за знание.
- образовательной мотивации - повышение интереса к процессу обучения и активного восприятия учебного материала;
- культуры письма - формирование навыков писания текстов различных жанров;
- информационной грамотности - развитие способности к самостоятельной аналитической и оценочной работе с информацией любой сложности.

Что такое критическое мышление?

Определение американского психолога Дианы Халперн: «Критическое мышление - это использование навыков или стратегий познания, которые увеличивают вероятность получения ожидаемого результата. Этот термин используется для определения процесса мышления, которое является целенаправленным, мотивированным и направленным на достижение цели – подобный тип мышления вовлечен в процесс решения задач, формулировки выводов, вычисления вероятностей и принятия решений, когда размышляющий использует навыки, которые содержательны и эффективны в данном конкретном контексте и типе мыслительного задания. Критическое мышление также вовлекает в себя оценку процесса размышлений – размышление, которое вытекло в заключение, подвергается анализу факторов, приведших к принятию решения. Критическое мышление зачастую называется направленным мышлением, так как оно сфокусировано на достижении желаемого результата».

В чем особенность инновационных образовательных технологий, которым вы обучаете на своих занятиях?

В настоящее время можно найти много литературы по новым педагогическим технологиям, но среди них чрезвычайно мало универсальных решений, которые можно было бы применять для разных дисциплин и для различных типов занятий. Одна из таких универсальных методик - технология развития критического мышления через чтение и письмо, или сокращенно РКМЧП. Она представляет собой набор особых приемов и стратегий, применение которых позволяет выстроить процесс воспитания так, чтобы обеспечить самостоятельную и сознательную социальную деятельность. Эта технология помогает педагогу уйти от пассивного восприятия социально значимой информации, побудить воспитуемых к анализу собственных ресурсов и социальной практике.

Каким образом работает эта образовательная технология?

Занятие в технологии РКМЧП состоит из трех фаз: вызов, осмысление или реализация смысла, рефлексия или размышление. Все они предполагают активность со стороны участников образовательного и воспитательного процессов. Задачей первой стадии – **стадии вызова** - является пробуждение интереса к теме, актуализация знаний по теме и определение направления

дальнейшего осмысления или целеполагание. На **стадии осмысления** происходит знакомство с новой информацией, или с той информацией которая вызвала интерес. На этом этапе важно организовать работу с информацией таким образом, чтобы воспитанники или слушатели отслеживали собственное понимание этой информации. Задача **стадии рефлексии** - встроить новые знания в систему имеющихся сведений по теме, выработать отношение к ней и, если необходимо, наметить пути дальнейшего поиска по теме, выработать отношение к ней и, если необходимо, наметить пути дальнейшего поиска по теме. Таким образом, на каждой стадии студенты выполняют ряд задач и в итоге достигают определенных образовательных целей.

Когда может применяться технология развития критического мышления?

Эта технология не имеет предметных ограничений, более того, с ее помощью можно создавать междисциплинарные и надпредметные курсы. Единственное требование - это должен быть активный курс, в ходе которого люди больше говорят, чем слушают преподавателя, лектора.

Кейс-метод как способ осмысления социальных проблем

Краткая справка. Кейс-метод обучения зародился в Гарвардской школе бизнеса в начале XX в. В 1920 г. после издания сборника кейсов вся система обучения менеджменту в Гарвардской школе была переведена на методику CASE STUDY (обучение на основе реальных ситуаций). В последние годы кейс - методы обучения нашли широкое применение в медицине, юриспруденции, математике, культурологии, политологии, экономике, бизнес-образовании. В нашей стране кейс-методы успешно используются разработчиками информационных систем. Над проблемой создания кейсов успешно работают педагоги и методисты.

Хороший кейс должен соответствовать следующим требованиям:

- соответствовать четко поставленной цели создания;
- иметь соответствующий уровень трудности;
- иллюстрировать несколько аспектов реальной жизни;
- не устаревать слишком быстро;
- иметь национальную окраску;
- иллюстрировать типичные ситуации;
- развивать аналитическое мышление;
- провоцировать дискуссию.

Работа с кейсами является целесообразной для повышения компетентности в той или иной области знания или воспитания (в нашем случае – поликультурное воспитание), поскольку специально оформленные факты из жизни современного российского общества («случаи из жизни») могут переводиться школьниками из статуса «жизненных ситуаций» в статус задач и

затем решаться с последующей рефлексией хода и ресурсов решения. Работать с кейсами можно как индивидуально, так и в группе. После самостоятельной групповой или индивидуальной работы варианты решений представляются на общем пленуме и соотносятся с той действительностью, из которой был представлен случай.

Типы кейсов

Внеорганизационные, имеют дело с анализом и уяснением состояния окружения деловой организации, ее внешней среды (экология, законы, реформы и т.д.). Источниками являются: газеты, журналы, отчеты и пр.

Внутриорганизационные – упор на факты и события внутри деловой организации. Такие кейсы используются в осмыслении организационно-управленческих проблем, отношений внутри коллектива, группы.

Обучающие решению проблем и принятию решений

Решение должно быть сделано на основе недостаточной или избыточной информации. Содержание материала, в кейсах такого рода должно включать в себя признаки организационной конфликтности, многовариантности методов принятия решения и альтернативности самих решений, субъективности и ролевого поведения.

Иллюстративные кейсы

Для создания этих кейсов используются газетные и журнальные статьи, книжные эпизоды, видеоклипы, фрагменты из художественных фильмов. На занятиях такие кейсы часто выступают в форме инцидента и вводных иллюстраций проблемы, излагаемых на занятии. Иллюстративные кейсы являются короткими по тексту и почти не содержат излишней информации.

Сами кейсы могут быть представлены различными пакетами: печатные материалы, аудиоматериалы, видеоматериалы.

Составляющие кейс-метода

Преподаватель руководит обсуждением проблемы, представленной в кейсе. На этом этапе работы важно умение вести дискуссию, деликатно направлять ее, терпеливо задавать наводящие вопросы, бросать вызов группе и вести учащихся к завершающей фазе принятия решения – очень важная часть деятельности преподавателя.

Сами кейсы могут быть представлены как педагогом, так и учащимися. Формы представления могут быть разными: текст, аудиоинформация, видеоинформация, рисунок, графика и т.д.

Кейс-метод предполагает наличие методических рекомендаций по их использованию, вопросы для обсуждения, задания участникам, дидактические материалы в помощь преподавателям.

Для кейс-метода характерна образовательная открытость с одной стороны, а с другой - замкнутость и жесткость в получении результата.

Участники процесса воспитания и образования одновременно ответственны и свободны в процессе обучения. Преподаватель ответственен за сбор и отбор учебного материала, и эффективную организацию его

использования. Он свободен в выборе наиболее подходящего кейса. Слушатели несут ответственность за подготовку к занятию и эффективное выполнение заданий по кейсу, хотя они свободны в разрабатываемых решениях и выводах, сделанных в анализе кейс-ситуации. Участники могут принимать ошибочные решения, поскольку кейс-ситуации рассматриваются в учебной аудитории. Но они должны осознавать меру ответственности за неправильно принятое решение в реальной жизни.

Преимущества метода

- Позволяет:

- демонстрировать проблемы современного общества с точки зрения реальных событий;
- вызвать интерес к процессам и явлениям в современной общественной жизни страны и региона;
- способствовать активному усвоению знаний и навыков сбора, обработки и анализа информации.

- Развивает:

- аналитические навыки (умение отличать данные от информации, классифицировать, выделять существенную и несущественную информацию, анализировать, представлять ее, находить пропуски информации и уметь восстанавливать их);
- практические навыки (использование на практике всевозможных социальных теорий, методов и принципов);
- творческие навыки (одной логикой, как правило, кейс-ситуацию не решить. Необходимы творческие навыки в генерации альтернативных решений, которые нельзя найти логическим путем);
- коммуникативные навыки (умение вести переговоры, убеждать окружающих, задавать конструктивные вопросы, использовать наглядный материал и другие медиа-средства, кооперироваться в группы, защищать собственную точку зрения, убеждать оппонентов, составлять краткий, убедительный отчет);
- социальные навыки (оценка поведения людей, умение слушать, поддерживать в дискуссии или аргументировать противоположное мнение и т.д.);
- самоанализ (несогласие в дискуссии способствует осознанию и анализу мнения других и своего собственного. Возникающие моральные и этические проблемы требуют формирования социальных навыков их решения).

Не всякий материал можно назвать кейсом. В связи с этим выделим ключевые факторы, которые могут быть использованы в определении кейса как специфического метода обучения. Их можно объединить в пять категорий: источник кейса; процесс сбора данных для кейса; содержание кейса; проверка кейса в аудитории; процесс устаревания кейса.

Характеристика основных категорий:

1. Источник кейса связан с людьми, участвовавшими в принятии управленческого решения или в решении проблемы. Они могут работать в любой сфере, занимать любую должность.

2. Процесс сбора данных для кейса. У каждого кейса есть реальный источник, то есть материал собирается из средств массовой информации, кино и мультипликационных фильмов.

3. Содержание кейса может варьироваться в зависимости от целей обучения или воспитания. Кейс может быть коротким или длинным, общего или специального содержания, и при этом выбор темы почти не ограничен.

Основное требование к содержанию кейса: кейс должен содержать реальную, обоснованную информацию, достаточную для того, чтобы слушатель смог представить себя в описанной в кейсе ситуации. Помимо этого в кейсе должна содержаться информация о позиции того, кто принимает в данной ситуации решение.

4. Проверка кейса в аудитории - заключительная оценка, которая касается возможности применения кейса в учебном процессе. Аудиторная оценка не может быть однозначной. Она может и изменяться от преподавателя к преподавателю, от группы к группе. «Соответствует ли кейс предполагаемой цели обучения? Была ли достигнута учебная цель, намеченная в кейсе?» - это основные вопросы, на которые необходимо получить ответ в результате аудиторной проверки.

5. Многие кейсы со временем устаревают, что влечет за собой потерю интереса обучающихся к предлагаемой ситуации и как следствие снижение эффективности использования конкретного кейса в воспитательном процессе. Чтобы избежать этого, необходимо постоянно обновлять его содержание.

Выше названные позиции позволяют безошибочно отличить кейс от упражнения, задачи, поставленной проблемы, иллюстрации, тренинга. Индивидуальные характеристики кейса, обозначенные специалистами из г. Красноярска, более ярко демонстрируют их отличие от задач:

Критерии сравнения	Учебная задача	Кейс
Условия	Есть четко сформулированное условие (что дано), достаточное для решения	Как правило, отсутствует четкий набор условий. Обучающимися самостоятельно выбираются наиболее значимые условия из всех, описанных в ситуации
Постановка вопроса	Ведется поиск ответа на конкретно поставленный вопрос	Каждая группа обучающихся выбирает приоритетный для себя вопрос
Алгоритм решения	Есть определенные варианты	Каждая группа сама должна разработать свой алгоритм для решения
Проверка решения	Возможна	Затруднительна

Подверженность устареванию	Не подвержена	Быстрое устаревание
Ответ	Предполагается точный и единственно верный ответ	Не имеется однозначного решения и возможно несколько вариантов в зависимости от особенностей участников процесса обсуждения их аргументации, личностных особенностей

Методы изучения дискуссионных вопросов

Помимо овладения методикой построения кейсов, достаточно интересны другие формы практико-ориентированных занятий. Благодаря включенным в заданные методические формы операциям, можно достичь больших результатов в развитии широкого круга компетенций. Эти формы достаточно универсальны и могут использоваться как в обучении, так и воспитании.

Ниже приведены примеры учебных занятий по освоению различных навыков и умений, необходимых активному гражданину.

Умение работать в группе на разных ролях

Аннотация: Владение навыками групповой работы является неременным атрибутом современного мира. Во многих важных областях жизни общества это умение является ключевым, например, в научных коллективах, в медицине, в педагогике, в проектировании и конструировании новых машин и приборов. Практически это выражается в умении распределять деятельностные позиции (роли), удерживать их во время выполнения задания и быть способным сменить роль. Этого требует постоянно усложняющаяся социальная организация общества и его институтов.

Задачи занятия:

- Распределение ролей и удержание ролевой позиции.
- Удерживание групповой цели, формулировка индивидуальных целей участников групповой работы.
- Координация работы в группе и смена ролей.

Ресурсы: Текст, содержащий информацию по теме (технологии, национальный вопрос, лоббизм, эмансипация, экология, выборы и др.).

Примеры текстов помещены после описания технологии проведения занятия.

Требования к тексту: текст должен быть не слишком большим, содержать одну проблему, понятен всем ученикам. Изложение должно подаваться структуризации и анализу.

Класс или группа делится на подгруппы, состоящие из пяти человек. Функции раздаются всем участникам в форме списка. Такой список делается по количеству участников.

Позиции и роли: Пересказчик. Сократ. Исследователь. Историк. Футуролог.

Пересказчик - пересказывает основную суть текста, определяет источник его происхождения и степень достоверности.

Сократ - задает вопросы к тексту и определяет предметную область текста.

Типы вопросов для Сократа:

1. Вопросы на уточнение.
2. Вопросы на выявление допущений и оснований.
3. Вопросы на поиск причин и доказательств.
4. Вопросы о точке зрения и подходе.
5. Вопросы о подтексте и последствиях.
6. Вопросы о вопросах.

Исследователь - выявляет социальный феномен, описанный в тексте и определяет направление поиска дополнительной информации по этому вопросу.

Историк - обобщает материал текста для выделения процесса, который описан через социальный феномен, приводит подобные случаи из истории.

Футуролог - формулирует выводы по тексту и возможные прогнозы.

Задание: Каждому участнику групповой работы выдается текст. Внутри группы необходимо распределить роли.

Инструкция: прочитайте текст (просмотрите фрагмент художественного, документального, мультипликационного фильма) – 10 минут. Выполните функции, закрепленные за позициями. Результаты работы запишите на отдельном листе.

Следующий этап работы связан со сменой позиции. На каждую позицию отводится 5 минут.

Эту работу можно выполнять двумя способами:

1. Лист постоянно находится у одного человека, и он постепенно заполняет пять пунктов на нем.

2. Листы двигаются по часовой стрелке, а позиции против. При этом должно выполняться условие нечетного количества человек в группе. Заполненный вторым способом лист остается у того, кто заполнял его последним.

В конце работы каждый участник группы готовит сообщение на основании текста, появившегося на листе. Делаются обобщения и уточнения.

Итоговые выводы каждый презентует в группе. При этом вырабатывается групповая позиция по данному тексту (в пяти позициях), которая представляется на общем заседании. То есть представитель от каждой группы за 3-4 минуты сообщает результаты коллективной работы. Это может быть общее мнение по поводу рассмотренного случая, рекомендации по выходу из какой-либо конфликтной ситуации и др. Важно соблюдать правила выступления (коротко передать смысл ситуации, озвучить наиболее важные вопросы к нему,

определить суть социального феномена, вписать его в историческое пространство и озвучить выводы).

Заметки ведущему:

Осуждаются преимущества и недостатки ролевой работы в группе. Фиксируется то, что получилось лучше всего и что хуже всего. Обсуждается вопрос об эффективности такой работы.

Рефлексия:

- Подумайте, над тем, чему вы научились при работе в разных ролевых позициях?
- Как дифференциация (разбиение деятельности на отдельные части) помогала, или мешала вам в работе?

Текст 1 (рекомендуется для работы в аудитории с 14 лет и старше)

Экстремизм и его причины в России

Юрий Антонян

В некоторых публикациях, даже научных, приходится встречать утверждение, что экстремизм в нашей стране получил широкое распространение потому, что в ней живет много наций и бытует множество разных религий. Но это поверхностное и ложное суждение, могущее увести от установления подлинных причин экстремизма и тем самым косвенно способствовать ему, ослабить защиту личности и общества от экстремистского насилия.

Современная история показывает, что социальное напряжение и экстремистские проявления порождаются не только и не столько самим фактом совместного проживания людей разных национальностей и религиозной принадлежности, а тем, каков их образ жизни и уровень их материального достатка.

С распадом СССР и по настоящее время труд не стал полем сплочения людей, его оплата не возросла, а малый и средний бизнес, несмотря на все призывы и усилия руководства страны, не стал локомотивом экономики. Подавляющее большинство населения имеет низкий материальный достаток. В целом – это благодатная почва для возникновения и распространения экстремистских и даже фашистских настроений.

Когда люди бедствуют, они очень тревожны и ищут причины своего неблагополучия, ищут виновников. Здесь самое простое – обвинить тех, кто говорит на другом языке или молится другому богу, или не так выглядит. Потому что истинных виновников им найти трудно. Прежде всего в силу низкого культурного уровня и забитости нуждой. А эти – другие – рядом, их, особенно если это меньшинство или это группы незащищенного населения, можно легко унижить, совершить над ними насилие и даже уничтожить.

Здесь «героем» становится человек толпы – примитивный и злобный, наделенный способностью лишь черно-белого видения мира. Ему нужны «простые» решения, и он готов сорваться в любой момент; такие люди есть во всех странах. Особую ненависть у человека экстремистского сознания

вызывают неграждане России. Они – чужие, виновники «наших» бед или, в конце концов, козлы отпущения, на которых можно вылить свою злобу.

Одним словом, труд и в постперестроечной России не стал ареной сближения людей, их сотрудничества и взаимопомощи. Не происходит, судя по всему, и формирования единой социальной общности – россиян.

К сожалению, и сегодня для многих россиян безразличие к материальной стороне жизни и отсутствие экономического сознания обернулись пьянством, а то и наркоманией. Я хочу сказать, что пьянство и алкоголизм в основном порождаются неумением и нежеланием работать, отсутствием стремления к экономической выгоде, а отсюда – ощущение обреченности и безысходности, выброшенности и ненужности, бедность, озлобление на весь мир.

Сплачивающий людей свободный и достойно оплачиваемый труд является едва ли не главным средством борьбы с экстремизмом, и думается, что и с терроризмом тоже. Об этом говорит опыт, например, Великобритании: терроризм в Ольстере удалось обуздать, в том числе с помощью вовлечения ирландцев в активный мелкий и средний бизнес. В России все-таки главным остается разъединение людей из-за отсутствия общей, сближающей и объединяющей трудовой деятельности, роста реальной экономической деятельности, развития мелкого и среднего бизнеса, фермерства. И неразвитость этой сферы общества обрекает основную часть населения на бедность. Все это, подчеркну еще раз, создает специфическую атмосферу озлобленности, в том числе среди молодежи. Ненависть к «нашим врагам» проявляется не только в уличных погромах, убийствах, в шествиях беснующихся молодых людей, но и в публицистике, в некоторых политических сочинениях праворадикального и религиозно-экстремистского толка. В них, подчас с умным видом, прославляются одни нации в ущерб другим, воспеваются идеи вождизма, лидерства как самоцели и т. д.

Общая неудовлетворенность и попытки преодолеть ее незаконными способами порождаются и невозможностью удовлетворить жизненно важные потребности, и ощущением несправедливости, неравенства по сравнению с другими социальными группами. Преимущества последних в доступности материальных и духовных благ, даже если они являются результатом упорного и добросовестного труда, воспринимаются обездоленными слоями населения как приобретенные за их счет или путем обмана. По большей части здесь имеет место бессознательный перенос некоторых своих недостатков на других и отношение к ним уже как к носителям таких недостатков. Однако ненависть к другим практически никогда не приводит к повышению материального благосостояния и расширению социальных возможностей бедных слоев населения, по существу исключенных из общества и оказавшихся на обочине экономического и социального развития.

(«Здравый смысл», 2010. №3)

Текст 2 (можно использовать в аудиториях участников разного возраста)

Сначала они пришли за евреями,
И я не заступился за них,
потому что я не был евреем.

Потом они пришли за коммунистами,
И я не заступился за них,
Потому что я не был коммунистом.

Потом они пришли за членами профсоюзов,
И я не заступился за них,
потому что я не был членом профсоюза.

Потом они пришли за мной
но не осталось никого,
чтобы заступиться за меня.

Пастор Нимола, жертва нацизма.

Текст 3 (Рекомендован для использования в работе с детьми от 14 лет)

Акт вандализма на Лисихинском кладбище

Старое кладбище - единственное место в округе, где собаководы могут выгуливать и тренировать питомцев. Поэтому в своей борьбе Ирина не одинока - работает вместе с подругами. Следы ритуалов, говорят они, здесь появляются регулярно. Сгоревшие могилы, оторванные головы кошек и птиц, пентаграммы, начерченные на земле. Недавно на перекрестке кладбищенских дорог девушки обнаружили пылающий надгробный памятник.

«Разграбили могилку еврейскую. Сломали оградку, принесли ее на дорогу. Памятник был деревянный, с меня ростом. Поставили его и подожгли», - говорит жительница Иркутска Ирина Москвина.

На Лисихинском кладбище находятся могилы декабристов, ветеранов войн, почетных жителей Иркутска. Такое место должно охраняться, считают Ирина и ее друзья. Представители мэрии отвечают: в городском бюджете денег на это нет.

- На муниципальных кладбищах предусмотрены только уборка и вывоз мусора. Охрана на муниципальных кладбищах не предусмотрена. Так как деньги на это не выделяются, - говорит главный специалист отдела санитарного состояния администрации Иркутска Татьяна Луговская.

При случаях вандализма власти советуют жаловаться в полицию. Активные горожане считают это бессмысленным. Попросят описать нарушителей, а все они одинаковы - черные брюки и такой же балахон. Вся надежда только на верных псов.

(Сообщения в СМИ Иркутской области, октябрь, 2012 г.)

Умение собирать необходимую информацию

Аннотация: Это умение предназначено для эффективного выполнения исследовательских работ. Поэтому его необходимо рассматривать в контексте исследования. В данном задании тренируется умение найти и отобрать необходимую информацию на электронных или бумажных носителях.

Задачи занятия:

- Научиться классифицировать источники информации.
- Сформировать умение собирать информацию по заданной теме.
- Отбирать полезную информацию из собранной.

Ресурсы:

- Набор разных типов носителей информации.
- Подписки газет, журналов, справочники и атласы, сайты или блоги в сети Интернет.
- Список тем для сбора информации:
 1. Соблюдение прав ребенка в России.
 2. Этническое разнообразие в Российской Федерации.
 3. Современные экологические проблемы.
 4. Национально-культурные объединения в нашем городе (поселке).

Задание: Используя ключевые слова, *найдите* информацию по данному вопросу.

Создайте список ссылок на материалы из газет и журналов (по ключевым словам) с указанием названия статьи, ее автора.

Создайте список ссылок на материалы в сети Интернет с указанием адреса, авторов найденных материалов.

Ранжируйте по степени информативности и достоверности эти источники информации.

Составьте список людей, к которым можно обратиться за дополнительной информацией по вопросу.

Опросите своих одноклассников по этому вопросу.

Представьте собранный вами материал. Возможны разные варианты: традиционный доклад, презентация, постер.

Обсуждение и рефлексия:

- Какие трудности вы встретили при выполнении этого задания?
- С чем сложнее работать при сборе информации – сетью, прессой, людьми?

Умение постановки вопросов к случаю

Аннотация: Практическое умение задавать вопросы к случаю и проблеме является одним из важнейших в современном мире. Владение этим навыком позволяет выявить непонятные стороны явления и задать направления для его исследования.

Задачи занятия:

- Формирование умений задавать вопросы.
- Определение типологии вопросов.

• Формирование представления о видах вопросов (открытых, закрытых).

Ресурсы:

Несколько разных предметов (ручка, часы, кепка, книга, стул).

Задание: Раздать предметы, которые предложены педагогом, каждому ученику.

Во втором варианте учащиеся могут обмениваться вещами, работая в парах.

Попросить каждого ученика задать вопрос:

- С целью получения новых знаний о данном ему предмете.
- О том, что есть непонятного в этом предмете;
- О способе его применения;
- О том, как функционируют его части.
- Чтобы получить представление о возможной ценности предмета.

Записать все вопросы на доске в общий список.

Класс можно разбить на 5 групп, каждая из которых будет заполнять свою часть таблицы, выбирая вопросы из списка.

Таксономия Блума (отсутствует уровень синтеза)

Уровни понимания	Вопросы
Знание о предмете	
Понимание (Интерпретация)	
Применение	
Анализ	
Оценивание	

После этого надо подчеркнуть те вопросы, на которые можно дать однозначный ответ.

Рефлексия:

- На данном этапе важно обсудить разницу между открытыми и закрытыми вопросами.
- **Важно** попытаться понять, какого типа вопросы задают специалисты той или иной дисциплины?
- Что является предметом их изучения?
- Какими методами специалисты различных дисциплин отвечают на вопросы?

Все это в дальнейшем поможет эффективнее выполнить социальное исследование на предмет нахождения тенденций.

Умение формулировать гипотезы

Аннотация. Умение формулировать гипотезы позволит учащимся более творчески участвовать в процессе обучения и полнее реализовывать себя в жизни общества. Также формулирование гипотезы есть составной элемент более сложных умений (например, принятие решений, организация исследований, прогнозирование стратегии социального поведения).

Задачи занятия:

- Освоить процедуру формулирования гипотез, предположений.
- Сформулировать основания гипотезы.

Ресурсы:

Список исторических событий, у которых нет однозначных объяснений, либо они еще не известны учащимся. Например:

- Происхождение жизни на Земле.
- Появление человека - разумного.
- Скрытая коррупция в современном обществе.

Задание: Разбить класс на несколько разных групп по числу предложенных событий.

В каждой группе должны сформулировать два или три правдоподобных объяснения случившемуся. Каждая группа представляет свои гипотезы для обсуждения и критики всему коллективу. И ей задают вопросы.

Существенный вопрос, на который группа должна ответить: какая гипотеза самая обоснованная и почему?

Обсуждение и рефлексия:

При обсуждении важно поговорить о том, что помогло и что мешало формулированию гипотез. Список трудностей можно зафиксировать на доске. Ответить на вопросы:

- Какие знания были необходимы ученикам для формулирования гипотез?
- Как оценивали основания предположений, гипотез?

Умение устанавливать причинно-следственные связи

Аннотация: При рассмотрении и исследовании конкретных случаев важно выйти на понимание глобальной ситуации и места в ней данного случая. Для этого требуется комплексное рассмотрение ситуации, при котором всегда возникает необходимость установления адекватных причин и оценки возможных следствий.

Задачи занятия:

- Освоение представлений о причинно-следственных цепочках.
- Реконструкция причин и прогнозирование следствий.
- Выявление типичных ошибок при определении причин и следствий.

Ресурсы:

Два теннисных мяча. Список класса.

Анализ	
Оценивание	

После этого надо подчеркнуть те вопросы, на которые можно дать однозначный ответ.

Задание: Класс разбивается на две группы. Каждой группе выдается листок, на котором указана очередность передачи мяча. При передаче каждый ученик меняет мяч на мелкий предмет своего товарища. При этом он должен указать причину, почему хочет поменяться именно на этот предмет. При завершении процедуры мяч передается в обратном порядке и меняющий мяч называет последствия, если ему не вернут обратно его вещь.

Обсуждение и рефлексия:

После игры учащиеся должны обсудить случаи, когда причины и следствия были сформулированы неверно.

Возможные наводящие вопросы для проверки:

- Является ли причина основной, достаточной?
- Возникает ли следствие без указанной причины?
- Отсутствует ли следствие, когда причина налицо?
- Не является ли эта причинно-следственная связь случайной?
- Нет ли других последствий для этой причины?

Умение проектировать исследовательскую работу

Аннотация: Практическое умение проектировать собственную деятельность в современном мире становится одним из условий эффективного развития не только производства, науки, но современного социума. Владение этим умением позволяет определить необходимые ресурсы для достижения целей, распределить сферы ответственности и организовать процесс параллельной деятельности при исследовании.

Задачи занятия:

- Освоение основных этапов проектирования.
- Распределение ролей при совместной деятельности.
- Представление результатов проектирования и организация дискуссии.

Ресурсы:

- Тексты нескольких конфликтных случаев. Можно использовать фрагменты документальных фильмов, анимацию.
- Специалист в области разрешения конфликта.
- Детально описанная схема проектирования.

Задание: Класс разбивается на две-три группы. Каждой группе выдается текст с описанием конфликтного случая. Группы должны спроектировать и спланировать свою работу по разрешению конфликта. По окончании работы каждая группа докладывает свой проект и организует дискуссию по сути проекта.

Обсуждение и рефлексия:

После дискуссии группы рассказывают, как они распределили роли для выполнения задания.

- Какие они видят преимущества метода проектирования?
- Как необходимо организовывать дискуссии и в чем их польза?
- Какой из этапов проектирования самый сложный и как они справились со сложностями?

Умение рефлексировать

Аннотация: Процедура проведения рефлексии является важным методическим приемом при изучении и исследовании социальных проблем. Она позволяет оценить степень достижения намеченных результатов и организовать работу по выяснению причин неуспеха или успеха. Владение умением рефлексивного анализа является важным средством для самообучения.

Задачи занятия:

- Ознакомить с типом вопросов, задаваемых в ходе рефлексии.
- Обозначить возможные результаты рефлексии занятия.

Комментарий: Рефлексия не делается на пустом месте. Необходимо задать предмет рефлексии, которым может выступать заранее спроектированная и выполненная деятельность, или организовать процесс мышления. По факту исполнения деятельности и устраивается рефлексия.

Процедура:

1. Совместно с учащимися выполняется некоторая деятельность, имеющая определенные цели и задачи. Это могут быть задания, предлагаемые для выполнения на уроке, или игровые процедуры.

2. По завершении игровой процедуры задаются рефлексивные вопросы:

- Какой результат планировался преподавателями и учащимися?
- Какие ставились цели?
- Соответствует ли цель средствам ее достижения?
- Достигнут ли ожидаемый результат (цель) процедуры?
- Если да (нет), то что этому способствовало (препятствовало)?
- Какие выводы можно сделать из результатов процедуры?
- Что нужно сделать, чтобы не повторить неудачи? (Если она была.)
- Чему вы научились, что оказалось для вас трудным?

Обсуждение:

После работы по рефлексивным вопросам необходимо обсудить важность и пользу проведения такой процедуры анализа занятия, ответить на вопрос: что дает рефлексия учащимся?

Обучение толерантности в средней школе

Л.М. Салахова

Деловая игра «Как противостоять нетерпимости?»

Методические рекомендации: Данное занятие рекомендуется проводить в течение двух часов. Первая часть занятия будет носить теоретический характер, вторая — практический. Для выполнения практической части и ее презентации требуется время для подготовки.

Цель: Создание условий для мотивированного противостояния нетерпимости в обществе и стимулирование учащихся к активным гражданским действиям против проявлений нетерпимости.

Задачи:

- актуализировать знания по толерантности и различным видам нетерпимости в обществе;
- развивать навыки командной работы;
- предоставить возможность воплотить на практике гражданские решения, проекты, стратегии и проверить их жизнеспособность;
- содействовать развитию активной гражданской позиции учащихся.

Часть первая

Учитель приветствует учащихся, объявляет тему урока, поясняет цели, вводит понятие «гражданская акция», «гражданские действия», дает краткую информацию о гражданских акциях, приводит примеры гражданских акций.

Затем актуализируются основные понятия: «толерантность», «нетерпимость», виды нетерпимости.

Класс делится на равные группы (5—6 человек). Перед группами ставится задача:

- Составьте список проявлений нетерпимости и методом ранжирования определите, какие проявления нетерпимости наиболее болезненны для современного российского общества».

В течение 5 минут группы работают самостоятельно. После этого каждая группа представляет свой список классу, объясняя, почему на первое место они поставили ту или иную проблему. Составляется список наиболее острых проявлений нетерпимости в российском обществе.

Путем жеребьевки определяется проблема для каждой группы и ставится новая задача: «Необходимо продумать проект гражданской акции «Как противостоять... (например, ксенофобии, шовинизму, нетерпимости к инакомыслящим и т.п.)» и этот проект воплотить в жизнь на следующем занятии, привлекая к своей акции остальных учащихся класса».

Учащимся предлагается следующий алгоритм самостоятельной работы по подготовке гражданской акции:

1. Соберитесь все вместе и обсудите идеи по проведению акции. Постарайтесь обсудить каждую идею и выберите самую оптимальную на взгляд всей группы. Предлагаемые идеи записывайте, избегайте критики идей.

2. После определения идеи для ее воплощения в проект ответьте на вопросы:

Что должно быть сделано?

Как это должно быть сделано?

Какие ресурсы понадобятся?

Кто это будет делать?

Будет ли акция общественно значимой и привлечет ли к себе внимание?

3. Распределите роли по реализации идеи. Например, если вы решите привлечь внимание общества к проблеме путем листовок, определите, кто придумывает текст к листовкам, разрабатывает их дизайн, рисует, размножает, развешивает и т.п.

4. Перед презентацией проекта назначьте встречу и проверьте готовность группы. На любом этапе вы можете воспользоваться помощью учителя.

Часть вторая

Второе занятие будет состоять из двух этапов: презентация проектов и обсуждение представленных проектов гражданских акций. После приветствия учителя и учащихся и определения этапов работы группам предлагается жеребьевка, чтобы определить порядок презентаций проектов. Учащиеся презентуют свои проекты гражданских акций противостояния нетерпимости. Каждая группа проводит акцию, стараясь вовлечь в нее весь класс. Можно

объявить конкурс на лучшую гражданскую акцию, определив ее путем выражения эмоций (аплодисменты, поздравительные возгласы и т.п.).

На втором этапе предлагается обсудить, как группы готовили акцию, определить, насколько эффективна та или иная акция. От каждой группы выступает один ученик, который рассказывает обо всех идеях, предложенных в группе, почему для воплощения была выбрана идея презентowanego проекта, каков был вклад каждого в реализацию проектной идеи, какова была атмосфера при подготовке проекта и т.п.

Затем обсуждается проблема эффективности представленных проектов гражданских акций в противостоянии нетерпимости в обществе, определяются перспективы, выясняется, появилось ли желание воплотить акцию в реальной жизни, готовы ли учащиеся быть участниками гражданских акций или их организаторами.

Важным этапом занятия является обсуждение правил поведения на публичных мероприятиях, знакомство с законами, регламентирующими деятельность участников.

В заключительном слове учитель благодарит всех участников акций, подчеркивает важность объединения граждан для противостояния негативным явлениям в обществе.

Деловая игра «Пресс-центр»

Цели:

- Усвоение участниками игры понятия экстремизм;
- Знакомство с видами экстремизма: политический, националистический, религиозный, молодежно-подростковый; формами проявления экстремизма;
- Формирование понимания того, что информация, носящая экстремистский характер может быть выражена в любых источниках информации;
- Выявление форм выражения экстремистских идей, взглядов (текст, визуальный образ).

Форма организации игры: работа в командах (количество человек в команде - 4-5).

Технический инструментарий игры:

1. 5-6 комплектов материалов СМИ (газеты, журналы, рекламные пресс-выпуски). В комплект входят разнообразные выпуски. Выпуски газет должны быть местными, региональными, общероссийскими, не ограниченными по тематике: от общественно-политических до рекламных и конфессиональных. Можно использовать выпуски объявлений.

2. Набор для работы каждой команды: 2 пары ножниц, скотч, клей, 2 листа ватмана или кусок обоев, набор маркеров.

3. Статья Л. Баевой «Молодежный экстремизм в современной России» (можно подготовить выдержки из текста).

4. Словарик по теме игры, включающий не более 10-15 слов.

Ход игры

Стадия вызова (10 - 15 мин.)

Вместе с участниками обращаемся к словарю и выясняем, что такое экстремизм и какие виды экстремизма можно встретить в современной жизни. Задать вопрос участникам насколько часто они сталкиваются с проявлением этого феномена в повседневной жизни. В зависимости от приведенных примеров учитель делает резюме и задает вопрос: а насколько современные СМИ свободны или несвободны от проявления агрессии, пропаганды экстремизма?

Педагог предлагает участникам на практике проверить свои предположения, поработав в отделе критическом отделе пресс-центра. Для этого необходимо создать команды по 4-5 человек, занять удобное для работы команды место.

Фаза осмысления (40 мин.)

Педагог или организатор игры раздает командам комплекты материалов и набор средств для работы, и формулирует задачу:

«В ваших руках подборка экземпляров разнообразных СМИ. Ваш отдел должен критически посмотреть на названия публикаций, рекламные объявления, фотографии, графику, рисунки, по возможности, тексты и обнаружить «опасную» информацию, вольно или невольно влияющую на сознание читателя. Вырезайте эти названия, фотографии, объявления и наклеивайте на лист ватмана. Но может быть информация и другого характера, формирующая толерантное отношение к многообразному миру. Попробуйте ее обнаружить, и разместить примеры на втором листе. По ходу работы у вас будет формироваться своя позиция по поводу обнаруженной ситуации. Свое мнение и презентацию мы сможем выразить в последней части нашего занятия.

Команды приступают к выполнению работы. Созданные ими визуальные листы размещаются на стенах аудитории.

Фаза рефлексии (30 мин.)

На этом этапе каждой команде дается до 5 минут для того, чтобы сообщить об итогах работы и своих выводах.

Организатор игры подводит общий итог.

Список использованной литературы

1. Башев В.В., Фрумин И.Д. Проблемно-рефлексивный подход в обществознании: Учебно-методическое пособие. – М.: МИРОС, 2002. - 173 с.
2. Болотина Т.В., Певцова Е.А., Миков П.В., Суслов А.Б. Права человека. 10—11 классы: Методическое пособие для учителя. — М.: ООО «ТИД «Русское слово — РС», 2006. — 96 с.
3. Бутенко А.В., Ходос Е.А. Критическое мышление: Метод, теория, практика: Учебно-методическое пособие. – М.: МИРОС, 2002. -176 с.
4. Дорохова А.В., Хасан Б.И. Современное «Человековедение» в школе: Учебно-методическое пособие. – М.: МИРОС, 2002. -192 с.
5. Ромадина Т.И., Салахова Л.М. Опыт изучения прошлого: от теории к практике: Учебное пособие. – Братск: ГОУ ВПО «БрГУ», 2009. – 84 с.

Электронные ресурсы

Тексты законов, советы по защите своих прав, новости, информация об общественных кампаниях, книги и статьи, адреса правозащитных организаций.

<http://www.memo.ru/prawo> — законодательство и права человека. Тексты международных документов по направлениям.

<http://www.mhg.ru> — Московская хельсинкская группа.

<http://www.amnesty.org.ru/rus/index-rus> — «Международная амнистия» (Amnesty International) в РФ.

<http://www.civitas.ru> — Народная ассамблея.

<http://www.hrighths.ru> — Институт прав человека. Нормативные акты, издания, аналитический «Российский бюллетень по правам человека», интервью с правозащитниками и экспертами.

<http://www.proobraz.ru/humanizm.php> — образование в сфере прав человека.

<http://www.democracy.ru> — сервер по проблемам развития демократии и прав человека.

<http://www.demokratia.ru> — сайт для тех, кто интересуется проблемами развития демократии и прав человека.

<http://zpch.narod.ru> — общероссийское общественное движение «За права человека».

<http://www.prpc.ru> — Пермский региональный правозащитный центр.

<http://yhrm.hrworld.ru> — Молодежное правозащитное движение.

<http://tolerance.ngo.ru> — гражданские механизмы противодействия ксенофобии и экстремизму. Новости, документы, публикации.

<http://www.mshr.ru> — Московская школа прав человека.

<http://strategy-spb.ru> — Санкт-Петербургский гуманитарно-политологический центр «Стратегия».

<http://www.ycentre.org> — Молодежный центр прав человека и правовой культуры.

www.sakharov-center.ru/index.htm — Музей и общественный центр «Мир, прогресс, права человека» им. А.Д. Сахарова.

<http://www.cgo.perm.ru> — Центр гражданского образования и прав человека.

<http://www.ug.ru> — «Учительская газета».

<http://doroga.karelia.ru/shkola> — детская интернет-газета.