

**Наталья Вербовая
Виктория Осипенко**

ТРЕНИНГ СОЦИАЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

Методическое пособие

Калининград
2006

Пособие подготовлено и издано в рамках проекта
КРМОО «Центр «Молодёжь за свободу слова»
*«Развитие инициатив местных сообществ Калининградской
области в сфере защиты прав детей и молодёжи»*
при поддержке Детского фонда ООН ЮНИСЕФ
(программа «Забота о завтрашних взрослых»)

Редактор Л.В. Сыроватко, канд. пед. наук

Вербовая Н.В., Осипенко В.Е. Тренинг социального
действия: Методическое пособие. – Калининград, 2006. –
80 с.

В пособии описана методика первичной профилактики поведения высокого риска у подростков, основанная на вовлечении молодежи в решение как собственных проблем, так и проблем местного сообщества.

Материалы, которые читатель найдет в пособии, помогут лучше понять изменения, происходящие в подростковом возрасте, причины поведения высокого риска, а также разобраться в том, как выстраивать профилактическую работу. Также в пособии подробно описана методика проведения тренинга социального действия – современная инновационная методика вовлечения детей и молодежи в решение проблем своего сообщества.

Это пособие написано для психологов и педагогов по призванию. Для тех, кто обеспокоен судьбами своих учеников, для тех, кто видит в них своих друзей и не только учит, но и сам учится у ребят. Это пособие для тех, кто не стоит на месте, развивается и совершенствуется в своей профессиональной деятельности.

© Вербовая Н.В., 2006
© Осипенко В.Е., 2006
© КРМОО «Центр «Молодежь
за свободу слова», 2006

Авторы приносят искреннюю благодарность тем организациям Калининградской области, которые активно продвигают идею участия молодежи в жизни сообщества через социальное действие.

Среди них –

Центр «Молодежь за свободу слова»

236000, Россия, Калининград
ул. Дм. Донского, 7/11, каб. 512
Тел./факс: (+7 4012) 57 88 02
E-mail: krmoo@mail.ru
www.yfs.ru
Контакт: Илья Дементьев, Оксана Бойцова

Центр медицинской профилактики

236006, Россия, Калининград
Литовский вал, 64А
Тел./факс: (+7 4012) 46 72 71, тел. 46 95 87
E-mail: n-verbovaya@mail.ru
Контакт: Наталья Вербовая

Общественная организация ЮЛА

236040, Россия, Калининград
ул. Геологическая, 1, каб. 406
Тел./факс: (+7 4012) 53 61 20, тел. 75 88 06
e-mail: ula@resist.koenig.ru
<http://www.ngoyula.hotmail.ru>
Контакт: Виктория Осипенко

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Для кого написано пособие	6
ГЛАВА I. Немного истории	7
ГЛАВА II. Профилактика. Виды, типы, уровни, принципы, подходы	12
ГЛАВА III. Подросток обыкновенный	16
• Поведение высокого риска	
• Особенности подросткового возраста	
ГЛАВА IV. Формирование гражданского самосознания через тренинг социального действия	25
ГЛАВА V. Участие детей и молодежи	29
ГЛАВА VI. Модель социального действия	35
ГЛАВА VII. Путешествие по тренингу социального действия	38
Часть 1. Знакомство, введение в тренинг	42
Часть 2. Прояснение позиций	46
Часть 3. Осознание трудностей и проблем	49
Часть 4. Анализ происходящего	52
Часть 5. Выделение наиболее актуальных проблем, анализ причин их возникновения	53
Часть 6. Обострение потребности изменений	54
Часть 7. Осознание возможности изменений	57
Часть 8. Формирование команды	60
Часть 9. Формирование решимости к выполнению действий	62
Часть 10. SWOT – анализ	64
Часть 11. Разработка проекта	68
Часть 12. Завершение работы	70
Приложение. Упражнения-ледоколы. Фонд «Образование для демократии», Варшава, Польша	74
Список использованной литературы	79

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемый читатель!

В Ваших руках пособие «Тренинг социального действия», которое по своей сути является помощником в работе с молодежью. Тренинг социального действия – современная инновационная методика вовлечения детей и молодежи в решение проблем своего сообщества.

Книга поможет Вам разобраться в особенностях подросткового возраста, в подходах к гражданскому воспитанию и к профилактике поведения высокого риска у детей и подростков. По-новому взглянуть на тему «участия в общественной жизни». Ведь популярное когда-то клише теперь имеет другое звучание. Жизнь изменилась, общество изменилось, и участие человека в жизни сообщества также не могло не измениться.

Работа, которую Вы будете проводить, опираясь на книгу, поможет Вам пробудить инициативу у актива класса или совета школьного самоуправления, сформировать из школьников действующую команду, развить гражданскую активность у ваших воспитанников. Она заложит у ребят основные навыки социального проектирования.

Использование упражнений, подробно описанных в пособии, позволит Вам разнообразить воспитательную работу в целом. Возможно, прочтение пособия подтолкнет Вас самих к более активному проявлению гражданской позиции. А кого-то – к изменению позиции с «Моя хата с краю...» на «Если не я, то кто же?».

Пособие издано в рамках проекта КРМОО «Центра «Молодежь за свободу слова» «Развитие инициатив местных сообществ Калининградской области в сфере защиты прав детей и молодежи» при поддержке ЮНИСЕФ.

Надо признаться, что без поддержки сотрудников программы ЮНИСЕФ «Здоровье и развитие молодежи» и лично Карины Вартановой данная методика не смогла бы появиться на калининградской земле, и уж тем более не смогла бы воплотиться в виде реальных дел и оформиться методически. Спасибо им за все.

Мы благодарим соратников, которые поддерживали наши начинания все эти годы, которые много душевных сил потратили вместе с нами на защиту детей и подростков от заражения ВИЧ-инфекцией и вовлечения в наркоманию. Это прежде всего специалисты клуба «Ровесник ровеснику» Центра профилактики зависимостей (Санкт-Петербург), а также наши партнеры – «Взгляд в будущее» (Санкт-Петербург), Центр «Подвал» (Москва), «Новое поколение» (Новосибирск), «Фиальта» (Минск). Мы признательны также польскому фонду «Образование для демократии» (президент – Кшиштоф Становский), разрешившему использование ряда материалов наших польских коллег.

Мы благодарим наших волонтеров, ребят из общественной организации ЮЛА и группы ЦМП, которые все эти годы вдохновляли нас на работу, помогали осознавать ее необходимость. Из общения с подростками и коллегами мы черпали наш энтузиазм.

Наталья Вербовая
Виктория Осипенко

Для кого написано пособие

В данном пособии описана не только методика проведения тренинга, но и методологическая основа, концепция его использования, а также даны практические иллюстрации.

Педагогам, участвовавшим когда-либо в подобном тренинге (в Калининградской области за 7 лет использования данной методики их насчитывается уже более 120 человек), будет легко с помощью этой книги проводить занятия в своих организациях, учебных заведениях. Мы советуем организовывать тренинги социального действия как для членов советов школьного самоуправления, волонтерских групп, так и для активистов – представителей старших классов. Причем темы проектов могут быть самые разные, не связанные напрямую с профилактикой поведения высокого риска, важно лишь, чтобы проблемы были важны для подростков.

ВНИМАНИЕ: Авторы настоятельно рекомендуют начинать профилактику с самых активных, ищущих ребят, вовлекать именно их в яркую нестандартную деятельность, т.к. именно они в поисках приключений и удовольствия, пытаясь выделиться, чаще других попадают в ситуации, опасные для жизни и здоровья.

Мы старались сделать эту книгу доступной и для тех педагогов, психологов и тренеров, которые не участвовали в тренингах ранее. Конечно, им будет сложнее, но мы открыты для сотрудничества и готовы консультировать или провести обучающий тренинг для тренеров по заказу района.

Думаем, что наши старшие волонтеры, юные энтузиасты, однажды поучаствовав в тренинге социального действия, тоже захотят провести тренинг в своих учебных заведениях. Мы готовы оказывать им методическую поддержку и супервизию.

Надеемся, что книга также будет полезной и широкому кругу педагогов. Ведь теоретические выкладки помогут грамотно выстроить воспитательную работу, а отдельные упражнения описаны достаточно подробно, чтобы применять их для сплочения коллектива и решения других педагогических задач.

Упражнения и разминки, которые мы рекомендуем провести в ходе тренинга, описаны очень подробно. Конечно, Вы сможете заменить некоторые упражнения. Или сократить тренинг. Мы даже предполагаем, что вы будете использовать отдельные упражнения в других тренингах. Но есть ключевые упражнения, без которых не обойтись. Пожалуйста, творите в свое удовольствие, но не нарушайте общую логику (или не называйте тогда новый тренинг «тренингом социального действия»).

ГЛАВА I

НЕМНОГО ИСТОРИИ

В этой главе, уважаемый читатель, мы предлагаем вместе отправиться в конец 90-х прошлого столетия, когда Калининград столкнулся с новой для всей России бедой. Эпидемия ВИЧ/СПИДа среди детей и молодежи развивалась так стремительно, что требовались решительные действия для спасения их от заражения.

Вопрос участия детей и подростков в решении общественных проблем не стоял бы в регионе так остро, если бы не стремительное развитие эпидемии ВИЧ/СПИДа в молодежной среде.

Конец 90-х годов. Калининград. Каждый месяц выявляются сотни новых ВИЧ-инфицированных молодых людей. «Черный декабрь» 1997 года Калининграда. Тогда за неделю было выявлено более сотни человек. Совсем юные калининградцы потребляли наркотики беспрепятственно, и, еще не успев стать зависимыми, становились ВИЧ-инфицированными.

«Ты вспомни, как все начиналось»

Специалисты, родители – все взрослые – в панике: надо что-то срочно предпринимать! Мировая общественность тоже не остается в стороне. Печально, но факт – государство на тот момент не в состоянии обеспечить право детей на защиту от незаконного потребления наркотиков. Детский фонд ООН, начиная работать в России, приходит в Калининградскую область, ставя трагедию калининградских подростков на один уровень с трагедией детей в Чечне.

Взрослые пускают по городу трамваи с антиСПИДовскими лозунгами.

Взрослые врачи читают устрашающие лекции детям в школах.

Взрослые педагоги проводят конкурсы детских рисунков, на которых тема «ВИЧ» прочно связывается с темой «смерть».

Взрослые пугают детей, но темп эпидемии не снижается.

«ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДРОСТКИ УСЛЫШАТ ПОДРОСТКОВ!» – это банальное на сегодняшний день утверждение в то время звучит революционно.

Побудить ребят к действию тогда было несложно. Во-первых, им действительно было страшно. Во-вторых, хотелось разобраться в сути явления. Ну, и в-третьих, или в-главных, ВИЧ тогда затронул многих. У кого-то заразился близкий друг, у кого-то – сосед, у кого-то – родной брат. Никто не мог остаться равнодушным.

Но кто из подростков сможет донести идею ценности своего здоровья до других, и как? В какой форме? Серьезно готовиться было некогда. Думали и действовали. Спонтанно, методом проб и ошибок.

Тогда, в 1997-м, еще не было специальных программ подготовки добровольцев, активистов, и ребята придумывали что-то свое – ставили спектакли, устраивали дискуссии, искали информацию.

1998 год. Группа подростков из общественной организации ЮЛА приходит в Областной центр медицинской профилактики. С ними приходит на работу и их педагог Виктория Осипенко, которая в дальнейшем и возглавит клуб. Они случайно услышали по радио о

старте городской программы «Оставайся в безопасности» и захотели в ней участвовать. Совершенно искренне они хотели бороться со СПИДом.

Профессиональный режиссер массовых зрелищ Лариса Комисаренко помогает ребятам поставить их первый спектакль «Танец надежды под музыку ВИЧ». Проходят выступления на городских акциях и школьных вечерах.

Черный и белый ангел. Город Z, город Зеро. Герой, совершивший ошибку и стоящий перед выбором. «Надежда есть – спасенья нет». Стихи и рок-музыка, любовь и смерть. Интересные костюмы и ... принципиальное отсутствие актерских приемов. Основная идея – любой может выйти на сцену, чтобы сказать важное.

У подростков-зрителей пробуждались эмоции, желание обсуждать тему ответственности за свое здоровье и жизнь, права на ошибку и выбор.

Каждый выбирает для себя
Женщину, религию, дорогу.
Дьяволу служить или пророку.
Каждый выбирает для себя.

Каждый выбирает по себе
Меч и латы, посох и заплаты.
Меру окончательной расплаты
Каждый выбирает по себе.

Каждый выбирает для себя.
Выбираю тоже – как умею.
Ни к кому претензий не имею.
Каждый выбирает для себя¹.

А подростки-актеры были готовы говорить. И не только во время спектакля. Дискуссии организованные. Разговоры спонтанные. Порой они продолжались до ночи на школьном дворе, когда школа закрывалась. Продвижение идеи, «промоушн», или забытое слово – агитация. Когда ты искренне убежден в своей правоте, когда ты боишься потерять своих близких, ты агитируешь и не считаешь это «немодным».

Педагоги и психологи, врачи ОЦМП были экспертами, но агитаторами – всегда ребята из ЮЛА, им доверяли самое сокровенное. Порой серьезный разговор возникал возле автобуса, перед отъездом.

Помнится, в Ладушкинскую школу группа приехала с опозданием на 4 часа: в пути сломался автобус. Школьники уже разошлись по домам, но собрались для встречи очень быстро. Смотрели спектакль, выступление группы брейкеров. Её лидер Вэл, – Владимир Никитенков – стал героем импровизированного ток-шоу. Перед отъездом ребята курили вместе (на выступлениях был сухой закон, но не было запрета на курение, никто не пытался казаться «паинькой»). Местные ребята откровенно заговорили о друзьях, употребляющих наркотики. Категорически не хотели общаться со специалистами, которые были рядом. Скорее всего, говорили о себе... Что можно было им ответить? Вселить надежду, что излечение возможно, дать телефон службы, где специалисты помогут.

Потом были другие идеи, удачные и не очень. Ток-шоу с начинающими брейкерами и с наркозависимыми в ремиссии, конкурсы и тренинги, «путешествия по станциям» и игры. Неизменно было одно. Подростки-школьники, которые участвовали в этих акциях, сами стремились организовать у себя в школе что-нибудь интересное. Как помочь им разобраться в теме? Как помочь организовать мероприятие грамотно, не допустив ошибок? Ведь известно, что в борьбе с наркоманией от профилактики до пропаганды – один шаг.

¹ Стихи Ю.Д. Левитанского.

А если организация, школа уже ведет свою работу, то задача ставилась по-другому – вывести уже сложившиеся группы на уровень проектного мышления, помочь перейти от мероприятийного подхода к программному, от проведения разовых тематических акций к реализации социальных проектов.

Методическими рекомендациями здесь не обойтись. Да и специалистов в сфере первичной профилактики явно недостаточно, чтобы курировать все инициативы. Эти проблемы сохраняются и сегодня.

На помощь пришла методика социального действия, разработанная Центром социальных действий Университета Де Монфорт (Лейстер, Великобритания), которая появилась в регионе при содействии ЮНИСЕФ.

В этом пособии вы еще будете подробно знакомиться с данной методикой, но сразу хочется отметить, что тренинг социального действия, продуманный и адаптированный к российским условиям, стал любимым методом вовлечения в профилактическую работу молодых людей.

Четкий алгоритм, структура, позволяющая гибко подстраивать методику под целевую группу, местные условия и отведенное время – гарантированный позитивный результат.

Позитивный результат даже в том, что ребята учатся думать и общаться, принимать решения и отвечать за сделанный выбор. Команды во время тренинга разрабатывают проект, который могут и не реализовать, но станут дееспособным коллективом. И, что немаловажно в современных условиях, они получают первый опыт разработки проекта, проектного менеджмента, что существенно повышает конкурентоспособность каждого.

Тренинг имеет четкую логику, которую ведущим важно выдерживать, даже когда приходится сокращать тренинг.

Алгоритм таков:

- Выявить проблему
- Проанализировать проблему
- Трансформировать проблему в задачу
- Понять, что можно ее решить
- Поверить в собственные силы
- Создать рабочую команду
- Продумать способы действия
- Разработать четкий план реализации мини-проекта

И, вернувшись в свое учебное заведение, действовать.

Первые тренинги социального действия стали проводиться в 1999 году в рамках программы ЮНИСЕФ «Забота о завтрашних взрослых».

Что такое ЮНИСЕФ

ЮНИСЕФ работает в 137 странах мира, в том числе в России. Деятельность фонда направлена на решение задач по обеспечению защиты и развития детей, на преодоление таких проблем, как бедность, насилие, дискриминация и болезни (подробнее на www.unicef.org).

В рамках федеральной программы «Здоровье и развитие молодежи» с 1998 года ЮНИСЕФ реализует Калининградскую региональную программу «Забота о завтрашних взрослых», в ходе которой было поддержано более 20 проектов и инициатив (www.deti-zavtra.ru). Основными направлениями этих проектов стали профилактика ВИЧ/СПИД и поведения высокого риска, образование (в том числе lifeskills) и развитие здравоохранения, правовое просвещение и развитие инициатив детей и молодежи. Базовыми принципами проектов были «Информация. Поддержка. Участие».

«Информация. Поддержка. Участие»

Повысить компетентность Калининградских педагогов, психологов и общественников в сфере профилактики распространения ВИЧ – такой была задача на первом этапе программы. В рамках общероссийской программы «Здоровье и развитие молодежи» в Калининград приезжали многие интересные грамотные специалисты, яркие личности из других регионов.

Так семинар Центра «Подвал» (Москва) в 1999 году дал толчок начинающим общественникам, научил работать в формате тренинга, разбираться в теме профилактики ВИЧ, помог продвинуться в самостоятельной работе.

Надо отметить, что калининградские общественные организации только начинали развиваться в то время. КРМОО «Молодежь за свободу слова» и МИКЦ «Дельта-К» уже работали самостоятельно, а ЮЛА из группы взаимопомощи при газете «Новый наблюдатель» и волонтерской группы при ОЦМП только оформлялась в общественную организацию, готовилась к регистрации.

В конце 90-х формировалась большая семья российских, белорусских, украинских команд, работающих в программе «Здоровье и развитие молодежи», для которых участие молодежи в решении проблем, уважительный партнерский подход к подросткам стали базовыми принципами. Мы с благодарностью вспоминаем наших соратников. Эти организации действуют, развиваются и сегодня.

Обмен методиками, совместные лагеря и семинары помогают нам эффективнее работать в интересах молодежи.

Летом 2000 года в Киеве состоялся семинар «Участие молодежи», по итогам которого вышла книга.

Представители большинства партнерских организаций были на установочном семинаре «Равный Равному», проходившем 28 июня – 3 июля 1999 года в Звенигороде Московской области. Специалисты центра социального действия Университета Де Монфорт (Великобритания) демонстрировали всем методику тренинга социального действия. Но только в Калининграде эта методика, адаптированная к местным условиям, прижилась в виде структурированного полноценного тренинга.

Достоверности ради надо отметить, что планировалось проведение второго – методического – тренинга, семинара для тренеров, но англичане не смогли приехать в Россию второй раз. Тем ценнее оказалась вдумчивость и доскональность социолога, специалиста по социальным проектам Областного центра медицинской профилактики Ирины Геннадьевны Костецкой, которая вникла в технологию на первом же тренинге, смогла обсудить с ведущими концептуальные подходы.

Методика Тренинга социального действия в центре проекта по активизации профилактической работы

По возвращении в Калининград Ирина Костецкая в Областном центре медицинской профилактики совместно с психологом Натальей Вербовой и социальным педагогом Викторией Осипенко доработала данную методику и провела первые тренинги для активистов общественных организаций и школьников.

Тренинги стали пользоваться популярностью, мини-проекты получались.

Тогда у специалистов появилась идея стимулировать социальную активность в направлении выбора здорового стиля жизни с помощью проведения конкурса профилактических проектов.

Поддержал идею проекта по проведению регионального конкурса профилактических акций ЮНИСЕФ.

В ходе проекта (2000 - 2002 гг.) сначала выявлялись учебные заведения, желающие включиться в работу, заключались договоры с руководством. Затем проводились тренинги социального действия для команд, состоявших из активистов школ. Причем школы из районов объединялись по кустовому принципу, специалисты выезжали к ним на места.

Тогда только за один 2001 год специалисты ОЦМП провели 15 тренингов, в которых приняли участие более 300 подростков и 60 педагогов Калининграда и области (60 команд).

Важное условие реализации задуманного – наличие в школе педагога, желательно завуча по воспитательной работе, способного общаться с активистами с позиции субъект-субъектной педагогики, иными словами воспринимающего ребят как партнеров. Поэтому важным этапом проекта был тренинг для педагогов по формированию партнерской позиции.

В завершение проекта был проведен непосредственный конкурс акций, причем организации, у которых акции прошли в течение года, предоставили видеозапись.

После конкурса прошло 5 лет, но до сих пор в школах, которые тогда проявили себя ярче других, действуют волонтерские группы, профилактическая работа ведется на высоком уровне. Это средние школы г. Светлогорска (руководитель Анна Лемехова), пос. Донское (руководитель Лариса Кузьменко), пос. Приморье (руководитель Любовь Акишева) и др.

Важно отметить, что сильные специалисты по воспитательной работе были в школах изначально, но импульс социального действия помог перевести воспитательную работу на новую позицию. Позицию, когда ребенок воспринимается педагогом не как объект воздействия, но как активный субъект построения своей жизни и жизни своего школьного коллектива, сообщества в целом.

Тренинг социального действия стал пользоваться большим спросом среди школ и училищ в сельских районах. И специалисты ОЦМП при поддержке Комитета по делам молодежи областной администрации провели более 10 тренингов в области в рамках региональной целевой программы противодействия распространению наркомании.

А в проекте КРМОО «Молодежь за свободу слова» «Развитие инициатив местных сообществ Калининградской области в сфере защиты прав детей и молодежи» проведение тренингов стало важным компонентом подготовки волонтерских команд молодежного движения «Шаг навстречу».

Яркие интересные тренинги прошли в Черняховске и Светлогорском муниципальном округе. А участие в ТСД в Славске группы из Немана стало мощным катализатором развития неманской молодежной общественной организации «Молодежь 21 века».

Тренинг, который сегодня проводится в регионе, хоть и базируется на английской модели социального действия в социальной работе, но за 7 лет работы стал истинно калининградским. Эксперименты и педагогический анализ позволили подобрать оптимальный набор упражнений, которые в сочетании с глубокими обсуждениями подводят участников к ключевым выводам: «Это мой мир. Это моя жизнь. Я могу изменить его к лучшему».

ГЛАВА II

ПРОФИЛАКТИКА

В этой главе мы предлагаем Вам вникнуть в суть профилактики. Причем профилактики разных видов социально опасных явлений и поведения высокого риска для молодежи. Согласитесь, чтобы заниматься любой работой компетентно, нужно хорошо разбираться в ее сущности.

Профилактика – совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепления нормального состояния.

(Толковый словарь русского языка
С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведова)

Профилактика (от греческого «prophylaktikos» – предохранительный) – система мер по предупреждению болезней, сохранению здоровья и продлению жизни человека.

(Советский энциклопедический словарь)

Классифицировать профилактику можно по видам, типам и уровням. Это поможет специалисту осознать, что он вкладывает в действие, какие ожидаются результаты того или иного вида деятельности.

Виды профилактики:

- Первичная профилактика – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на гармоничное развитие личности, укрепление и совершенствование физического, психического и социального здоровья.
- Вторичная профилактика – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих формирование заболевания и других негативных последствий поведения высокой степени риска. Данная работа ведется с людьми, которые практикуют поведение высокого риска, например, эпизодически употребляют наркотики либо имеют незащищенные сексуальные отношения с несколькими партнерами.
- Третичная профилактика – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на предотвращение срывов и рецидивов заболевания, например, наркомании, алкоголизма. Другими словами, это мероприятия, способствующие восстановлению личностного и социального статуса больного, возвращению его в семью, в образовательное учреждение, в трудовой коллектив, к общественно-полезной деятельности.

Типы профилактики:

- Неспецифическая (общесоциальная). Сфера деятельности, не затрагивающая непосредственно проблему поведения высокого риска, а влияющая на нее косвенно. Например, к этому типу профилактики относятся программы и мероприятия по организации досуга детей и подростков, оказание индивидуальной психологической помощи.
- Специфическая. Мероприятия и программы этого типа призваны влиять на те или иные проявления поведения высокой степени риска и их медицинские и социальные последствия. К таким программам относятся, например, специализированные информационные кампании в СМИ, тематические занятия для подростков, выпуск специальной литературы, программы «снижения вреда».

Уровни профилактики:

- Личностный. На этом уровне профилактика направлена на выработку таких качеств личности, которые способствовали бы повышению уровня здоровья отдельного человека, его устойчивости к негативным воздействиям. К профилактике на личностном уровне относится индивидуальное психологическое консультирование, тренинги личностного роста, тренинги жизненных навыков.
- Семейный. Этот уровень предполагает влияние на семейные нормы и ценности, на семейные взаимоотношения. Сюда относятся выступления на родительских собраниях, семейные психологические консультации, психологические тренинги для родителей и детей, фестивали здоровой семьи.
- Групповой. Влияние на этом уровне оказывается на микроклимат в подростковой группе, идет формирование здоровых отношений, установок, ценностей. Проводится работа с отдельными группами, коллективами – организованными или сформированными специально для проведения тренингов. Это групповые тренинги, походы, командные соревнования.
- Социальный. Этот уровень включает в себя влияние на общественное мнение, нормы и правила, принятые в обществе, в том числе на молодежные мифы и стереотипы. Регулируется этот уровень с одной стороны законодательством, а с другой стороны (зачастую, кстати, вопреки закону) СМИ, рекламой.

Принципы профилактической работы:

1. Долгосрочность и непрерывность. Ни одна профилактическая программа не будет эффективной, если ее свести к ряду мероприятий. Профилактика – процесс, неразрывно связанный с процессом воспитания. Поэтому не соединенные воедино мероприятия принесут не ощутимый отсроченный социальный эффект, а лишь сиюминутный результат.
2. Адресность. У любой информации есть свой потребитель. Информация не должна превышать пределы информационного запроса группы. Всегда необходимо помнить, ЧТО ты сейчас говоришь, КОМУ, ЗАЧЕМ и ПОЧЕМУ ты говоришь это именно сейчас.
3. Профессионализм. Профилактика поведения высокого риска может осуществляться всевозможными методами. Это не означает, что вам в своей работе стоит использовать все эти методы, важно, чтобы работа велась профессионально. Неграмотно организованные профилактические мероприятия могут не только не разрешить проблему, но и, наоборот, усугубить ее. Если вы запланировали проведение акции, необходима длительная подготовка, подключение людей, которые помогут ее профессионально осуществить. А для проведения психологических тренингов или подготовки волонтеров, работающих в специфических программах, необходимо привлекать опытных психологов.
4. Своевременность. Информацию необходимо давать своевременно, она не должна быть опережающей или запоздалой. В первом случае можно навредить, а во втором работа не будет иметь смысла.

5. Доступность. С одной стороны, необходимо подавать материалы с учетом возможностей и особенностей восприятия целевой группы. С другой – услуги и информация должны быть доступны материально, территориально и по времени.
6. Последовательность. Любая профилактическая программа состоит из ряда этапов, которые сменяют друг друга в определенной последовательности:
 - анализ ситуации.
 - анализ уровня информированности и готовности целевой группы.
 - предоставление услуг исходя из результатов анализа.
 - анализ проделанной работы.

Подходы к построению профилактической работы:

- Информационный. Этот подход предполагает, что повышение уровня знаний о поведении высокого риска является эффективным средством предотвращения подобного поведения. Часто сочетается с запугиванием негативными последствиями того или иного рискованного поведения. Обычно метод комбинируется с другими, так как сам по себе не всегда является эффективным. Его эффективность существенно ограничивается тем, что срабатывает естественная защитная реакция организма – вытеснение из сознания негативной информации.
- Содействие развитию жизненных навыков детей и подростков, необходимых для гармоничной жизни в социуме. Это навыки конструктивного общения, разрешения конфликтов, преодоления трудностей, отстаивания своей точки зрения, противодействия давлению, что способствует повышению самооценки, уверенности в себе.
- Предоставление альтернативы. Этот подход предполагает развитие альтернативных социальных программ, в которых молодые люди могли бы реализовываться, развиваться, совершенствоваться, удовлетворять потребность в риске, социализироваться. Сюда относятся различные хобби, занятия спортом, творчеством, туризмом.
- Влияние социальной среды и сверстников. Большую часть своего времени подростки проводят в среде сверстников, чье мнение является очень значимым. Они подражают друг другу, перенимают друг у друга привычки, вырабатывают свои нормы и правила поведения. Поэтому привлечение в профилактическую работу волонтеров из числа подростков очень эффективно. Данное направление требует серьезной, глубокой работы по подготовке волонтеров, которые, являясь лидерами с активной жизненной позицией, продвигают стиль здоровой жизни в молодежной среде.
- Укрепление здоровья. Сюда относятся всевозможные мероприятия по укреплению физической, психической и социальной составляющих здоровья. При этом здоровье важно рассматривать как источник благополучной повседневной жизни, а не как самоцель.

Методы осуществления профилактической работы:

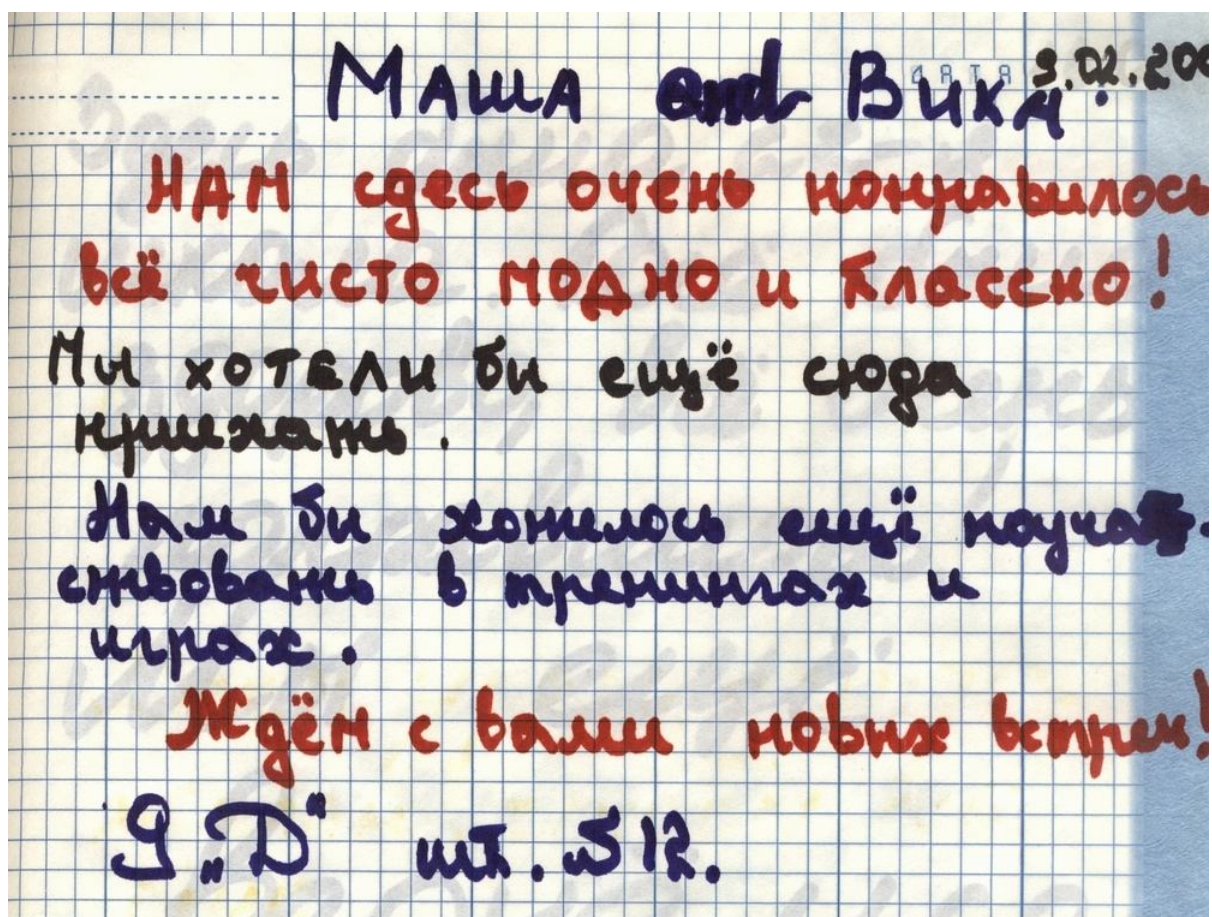
- Лекции-беседы.
- Предоставление информационных материалов для самостоятельного изучения (печатная продукция, аудио- и видеоматериалы).
- Психологические тренинги.
- Индивидуальное консультирование специалистов (психологов, врачей).
- Просмотр актуальных для подростков художественных фильмов с последующим обсуждением.
- Проведение тематических акций, творческих, спортивных, туристических мероприятий и др.

Тренинг социального действия относится к первичной неспецифической модели профилактики, действует на личностном и групповом уровне. Специалисты Центра медицинской профилактики и общественной организации ЮЛА активно используют его в

профилактической работе с подростками. Метод подтвердил свою эффективность и пользуется большой популярностью. Заказы на проведение тренинга в Калининграде и области поступают как от государственных, так и общественных организаций.

Эта методика является весомым компонентом обучения волонтеров в рамках программы «Забота о завтрашних взрослых», действующей в регионе с 1998 года по сей день при поддержке ЮНИСЕФ. Комитет по делам молодежи администрации области использует эту методику для формирования социально активной позиции сельской молодежи.

Из отзывов участников тренинга:



ГЛАВА III ПОДРОСТОК ОБЫКНОВЕННЫЙ

В этой главе мы предлагаем подробнее познакомиться с понятием поведения высокого риска у подростков. А затем с точки зрения психолога изучить особенности этого важного в жизни

человека возраста. И посмотреть, как с помощью тренинга социального действия можно снизить риск возникновения асоциальных проявлений, являющихся следствием естественных особенностей подросткового возраста

Риск – возможность опасности, неудачи.

Рисковать – действовать, зная об имеющемся риске, опасности, ставить себя перед возможной неприятностью.

(Толковый словарь русского языка
С.И. Ожегова и Н.Ю.Шведова)

Поведение высокого риска

В контексте нашей деятельности **поведение высокого риска** – это поведение, влекущее за собой разрушение здоровья (как физического, так и психического, и социального), крайняя форма которого – летальный исход (иными словами – саморазрушающее поведение). Сюда относится злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков, суицидальное поведение, ранние и беспорядочные половые связи, влекущие за собой венерические заболевания и раннее бесплодие, являющееся следствием аборт или венерических болезней. Также под поведением высокого риска понимаются разрушающие действия в отношении не только себя, но и других людей. Например, жестокое обращение с близкими, совершение правонарушений. Это влечет за собой разрушение, в первую очередь, социальной составляющей здоровья человека, совершающего данные действия.

Причины подобного рода поведения разнообразны, начиная от социальной политики страны и заканчивая семейными, личностными особенностями и проблемами.

В ходе тренинга социального действия подростки разбирают разнообразные причины поведения высокого риска в молодежной среде и ищут выход из сложившейся ситуации.

Подростковому возрасту свойственно рисковать в силу ряда особенностей:

- Яркое проявление эмансипированности. Все ценности, которые провозглашаются взрослыми, подростки начинают отвергать.
- Крайняя неуверенность в себе и, вследствие этого, неудержимое стремление объединяться в группы себе подобных, ведь «вместе не так страшно и одиноко».
- Отсутствие стойких убеждений, взглядов.
- Стремление понять себя и свои границы через эксперимент.
- Уверенность в том, что жизнь и здоровье бесконечны, неисчерпаемы, поэтому можно жить одним днем, пробовать все, что предлагает ситуация, рисковать.

Вышеперечисленные особенности имеют объективные причины, которые мы рассмотрим далее.

Особенности подросткового возраста.

Подростковый возраст начинается с 11-12 лет и заканчивается с наступлением юности в 15-16 лет.

Часто подросток для взрослых – это «трудный» ребенок. Родители со страхом ждут наступления данного периода, понимая, что их влияние значительно уменьшится. При этом они умудряются не замечать первые проявления взрослости и продолжают видеть в своем ребенке только «ребенка». Данная ситуация вызывает в голове у родителей много «почему». Почему он (она) часами говорит по телефону или гуляет с друзьями, забывая о своих обязанностях? Почему грубит? Почему не делится своими секретами? Почему? Почему?

А может быть, это взрослые «трудные» в своем непонимании происходящих в организме и личности подростка изменений. Ведь непонимание или нежелание понять вызывает страх, агрессию, раздражение, что приводит к частым конфликтам в семье, к трудностям и проблемам.

Так кто же такие подростки? Что с ними происходит в этом возрасте? Совершим небольшой экскурс в историю

Французский историк и культуролог Ф. Арьес изучал, как менялось отношение к детству в произведениях искусства. На основании своих исследований он предположил, что подростковый возраст, как отдельный этап в жизни человека, выделился в XX веке, когда контроль родителей за развитием ребенка стал продолжаться вплоть до брака.

Еще в тридцатые годы XX века педагог и психолог П.П. Блонский писал, что детям только предстоит завоевать подростковый период. Он полагал, что это позднее, почти на глазах истории произошедшее приобретение человечества.

«Раньше были дети, но не было детства, были отроки, но не было отрочества» - писала Маргарет Мид, американский этнограф, в начале XX века изучавшая жизнь племен острова Самоа и на основании своих исследований сделавшая серьезные открытия в области эволюции социальных отношений в обществе.

Педагог и психолог Стэнли Холл считал, что подростковая стадия развития личности соответствует эпохе романтизма в истории человечества. Это промежуточный период между детством и взрослой жизнью. Этот период воспроизводит эпоху хаоса, когда животные полуварварские тенденции сталкиваются с требованиями социальной жизни. Данный возраст – бунтующее отрочество, насыщенное стрессами, конфликтами, в котором доминирует нестабильность. Холл выделил ряд противоречий, присущих подростковому возрасту: уверенность в себе переходит в застенчивость и трусость; страсть к общению сменяется замкнутостью; живая любознательность превращается в умственное равнодушие. Это период «бури и натиска». Содержание подросткового возраста – кризис самосознания, преодолев который подросток приобретает чувство индивидуальности.

Немецкий философ, психолог, педагог Э. Шпрангер, работавший в первой половине XX века, обобщил свои наблюдения за подростковым возрастом в следующем выводе: подростковый возраст – это возраст вставания в культуру. Шпрангер выделил три варианта развития отрочества:

- Резкое, бурное, кризисное течение. В результате возникает новое «Я».
- Плавный, медленный, постепенный рост, без глубоких и серьезных изменений в личности.
- Подросток сам активно и сознательно формирует себя, преодолевая усилием воли внутренние тревоги и кризисы. Данное протекание подросткового возраста характерно для детей с высоким уровнем самоконтроля и самодисциплины.

Главное психологическое новообразование в этом возрасте – открытие «Я», возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности.

Немецкий психолог и философ В.Штерн, начало XX века:

«Подростковый возраст – промежуточный между детской игрой и серьезной, ответственной деятельностью – это серьезная игра. В качестве наследия от юности каждый человек должен перенести в период зрелости вечные стремления и искания, и в этом смысле оставаться вечно молодым».

Американский психолог и психоаналитик Эриксон (Эрик Хомбергер), первая половина XX века:

«Подростковый возраст – самый важный и трудный период в жизни человека. Психологическая напряженность зависит не только от физиологического созревания, личной биографии, но и от духовной атмосферы общества».

Швейцарский психолог Ж.Пиаже, середина XX века:

«В подростковом возрасте окончательно формируется личность, строится программа жизни. Профессиональная работа способствует полному преодолению кризиса, адаптации в обществе и указывает на окончательный переход к взрослому состоянию».

Русский психолог Л.С. Выготский, начало XX века.

«Подростковый возраст – самый неустойчивый и изменчивый период. Это период разрушения и отмирания старых интересов, период созревания новой биологической основы. Новообразования – развитие рефлексии и на ее основе – самосознания».

И в начале прошлого века, и в наши дни философы, психологи, педагоги, социологи единодушны во мнении, что подростковый возраст – один из наиболее кризисных периодов, который характеризуется потерей детства и интенсивным взрослением.

Особенности физиологического развития подростков

С физиологической точки зрения подростковый период характеризуется интенсивным ростом, резким усилением функций обмена веществ, деятельности желез внутренней секреции. Именно эти изменения являются стимуляторами всех процессов, которые происходят в организме подростка и влияют на его поведение.

Происходит перестройка опорно-двигательного аппарата. Рост скелета опережает рост мышечной массы. «Ножницы» (большое расхождение между интенсивным ростом скелета и менее интенсивным ростом внутренних органов) создают особенности как физического и психологического состояния. Внешне это проявляется в неловкости, угловатости, обилии лишних движений. В поведении это часто проявляется как немотивированная усталость, желание отдохнуть, полежать, сгорбиться, принять вычурную позу. Быстрый рост вызывает не только психологический дискомфорт, но и погруженность в себя. «Сам субъект развития зачарован происходящими изменениями».

Психологический дискомфорт вызван тем, что за нескольких лет тело подростка достигает веса и форм взрослого человека, но различные части его растут с различной скоростью и в разное время, что приводит к диспропорции тела, заставляет чувствовать свою неуклюжесть. В поведении это проявляется в замкнутости на себе либо, наоборот, в резкости и колкости. Ожидание изменений тела транслируется на ожидание подвоха со стороны всего мира. В связи с изменениями в организме у подростков часто возникает комплекс неполноценности, к тому же им свойственно преувеличивать свои недостатки как во внешности, так и в характере либо не замечать достоинств.

Далеко не все подростки соответствуют существующим стандартам мужчины и женщины, навязанным рекламой, СМИ и телевидением, что усугубляет комплекс неполноценности. Но в данном возрасте ярко проявляется реакция компенсации. Кто-то сумеет хорошо компенсировать свой «недостаток» (например, невысокий рост у юноши компенсируется хорошей спортивной подготовкой, игрой на гитаре, что привлекает противоположный пол), а кто-то нет – и будет по этому поводу сильно переживать.

Еще один аспект физиологических изменений – у подростка усиленно развиваются грудная клетка и дыхательные мышцы, растут легкие. Подросток значительно хуже переносит ситуацию кислородного голодания, чем взрослый. У него начинает болеть голова, нарастает усталость, которая проявляется в повышенной неконтролируемой активности или вялости, сонливости.

Следующая особенность физиологического развития подростка – мальчики и девочки бурно растут, но девочки – в период 11-12 лет, а мальчики – в 13-14 лет. Поэтому в 11-12 лет кажется, что мальчики младше девочек. Именно в этот период между мальчиками и девочками резко повышается конфликтность, ухудшаются взаимоотношения, нарастает непонимание, и это все на фоне сексуального интереса друг к другу, который подростки еще не умеют выражать в социально приемлемых, корректных формах.

Еще один важный физиологический аспект подросткового возраста связан с процессами возбуждения и торможения коры головного мозга. У взрослого человека эти процессы уравновешены, а у подростка – нет. В этом возрасте процесс возбуждения преобладает над процессом торможения. И здесь кроется причина немотивированных вспышек агрессии, состояний повышенного неконтролируемого возбуждения.

Изменения, происходящие в личности. Поведенческие реакции подростков

Подростковый возраст характеризуется усилением независимости детей от взрослых, причем во всех сферах жизнедеятельности, и при этом крайней неуверенностью в себе; повышенной заинтересованностью в противоположном поле; повышенным вниманием к себе, к своей внешности, к самопознанию.

Развивается рефлексия, появляются интровертированные установки. Со стороны это выглядит как поглощенность своими проблемами, проявление эгоизма. В данный возрастной период подростка начинают занимать философские вопросы: «Зачем я живу? Кто я в этом мире? Какая роль мне отведена?»

Ярко проявляются следующие поведенческие реакции:

Реакция эмансипации

Понятие «эмансипация» означает «высвобождение». Для психологического развития подростка реакция эмансипации – это непереносимое условие нормального развития. В основе лежит мотивация самоутверждения. Содержательная сторона данной реакции заключается в том, что ребенок стремится освободиться из-под опеки взрослого. Подросток хочет быть самостоятельным, хочет сам принимать решения, чувствовать себя на равных со взрослыми. Однако по своим возможностям он не всегда может проявлять себя как взрослый.

В произведении Ю. Короткова «Авария» очень ярко показаны особенности подросткового возраста, в том числе и реакция эмансипации.

«Мне нравится все, что не нравится вам, а что вас злит, так это я вообще тащусь», – заявляет главная героиня Валерия своим родителям.

«Ты понимаешь, – быстро, сосредоточенно заговорила Валерка, – с детства твердили: нельзя, нельзя, не смей! – сколько себя помню».

«А почему кто-то, вы или они (показывая на родителей и учителей) должны решать за нас: как нам жить, что нам делать, о чем нам думать?»

Эмансипация у разных подростков проявляется по-разному. Много зависит от особенностей характера (эмансипация наиболее выражена у подростков с чертами характера гипертимного, истерического, шизоидного типов, менее выражена у сензитивных, психастенических подростков), а также от условий, в которых живет подросток, от тех взрослых, которые рядом.

Именно в подростковом возрасте дети начинают замечать, что взрослые тоже ошибаются, бывают непоследовательными и неискренними, а это усиливает реакцию эмансипации. Крайняя выраженность эмансипированности – «отравление свободой» – возникает, когда ребенка жестко, строго контролировали и внезапно резко ослабили контроль. Это эмоциональный стресс для подростка. В такой ситуации он стремится попробовать все, что раньше было нельзя, и поведение его становится прямо противоположным тому, что от него требовалось раньше.

Лозунги, сопровождающие реакцию эмансипации:

- «Оставьте нас в покое, дайте нам дышать свободно»
- «Мы хотим общаться только с нашими друзьями»
- «Мы не хотим быть похожими на вас»

Тренинг социального действия способствует осознанию изменений, происходящих в организме и личности подростка, развитию активной гражданской позиции, повышению социальной компетенции, самореализации, что позволяет реакции эмансипации проявляться в социально приемлемых поступках.

Реакция группирования со сверстниками

Вспомните выражение «подростковые группировки». Почему именно подростковые? Просто потому, что именно в этом возрасте ценность друзей начинает проявляться особенно ярко, потому, что только в компании друзей подросток чувствует себя защищенным и уверенным. Для этого возраста характерна значимость единства с коллективом, очень важно быть частью какой-то группы, компании. Подросток хочет быть таким же, как и его друзья – и во внешности, и в поступках, и в мыслях. И уже мнение друзей, одноклассников становится более значимым и важным, чем мнение родителей и учителей. Реакция группирования со

сверстниками более свойственна подросткам мужского пола. В этих группах выделяется лидер, устанавливаются правила и нормы поведения, формируются ценности.

Подростковые группы делятся на:

- **просоциальные** – развивающиеся по общественно-заданному пути (творческие, спортивные, исследовательские коллективы).
- **асоциальные** – пренебрегающие нормами поведения, но ведущие себя тихо.
- **антисоциальные** – имеющие криминальный оттенок, откровенно выступающие против общественных норм.

Если говорить о таком социально опасном явлении, как молодежные бунты, можно вывести следующую формулу:

Реакция эмансипации + реакция группирования со сверстниками = молодежные бунты.

Вот почему так важно создавать для подростков ниши, где они смогут безопасно для собственного здоровья и жизни проводить время в компании сверстников.

Создание волонтерских групп, предоставление ребятам возможности самореализоваться в значимом социуме способствует конструктивной реализации потребности в группировании со сверстниками.

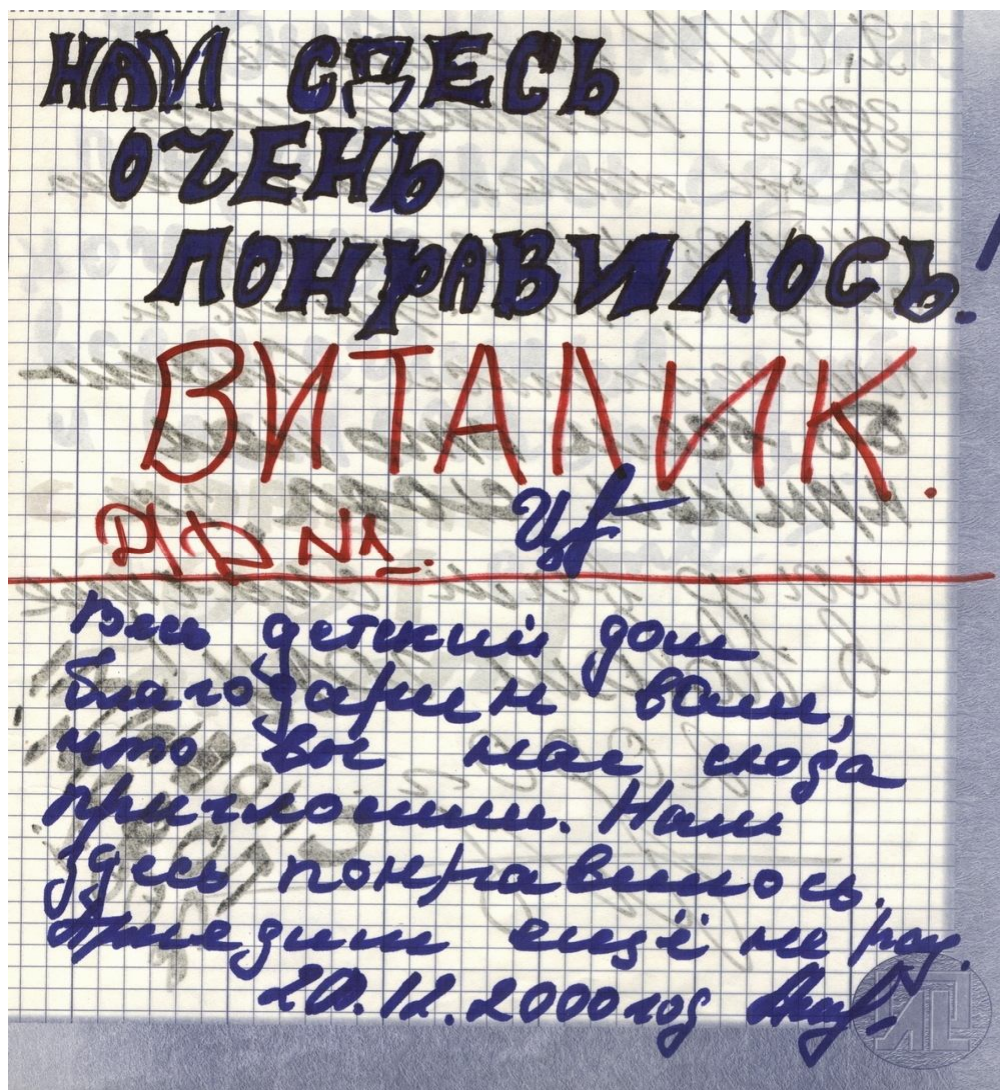
Хобби-реакция

Подростковый возраст – возраст увлечений, новых впечатлений, поиск возможностей приложения своих способностей. В этом возрасте особо ярко проявляется любовь к кумирам – артистам, спортсменам, музыкантам.

Ребят очень легко увлечь чем-либо – как антисоциальными, так и просоциальными поступками.

Вовлекая ребят в профилактику поведения высокого риска по принципу «равный обучает равного», воспитывая в них активную гражданскую позицию, взрослые способствуют реализации хобби-реакции, реакции группирования со сверстниками, а также проявлению взрослой позиции.

Из отзывов участников тренинга:



Реакция имитации

Подросткам свойственно имитировать поведение своих кумиров, людей, с которыми они проводят много времени, которых уважают. Если нет воплощения мужественности перед мальчиком и воплощения женственности перед девочкой, то они подражают сильным личностям, у которых перенимают не только положительные, но и отрицательные черты. Встречается имитация с противоположным значением, например, в семье пьющий отец, и сын, глядя на него, принимает решение не злоупотреблять алкоголем.

Личность подростка активно формируется, складывается система ценностей, подросток ищет себя, свое место в жизни. В поисках себя подросток имитирует привычки, способы общения тех, кто рядом, на кого хочет равняться, кого уважает, кто для него «круче». Он как бы примеряет на себя различные одежды, из которых вскоре вырастает. Надевает маски, которые могут и прирасти.

Подросток с радостью примерит на себя «мундир» волонтера, попробует себя в роли неформального лидера, если ему этот стиль понравится.

Реакция формирующегося сексуального влечения

Психосексуальное развитие начинается с момента рождения. До 4 лет формируется половое самосознание, до 12 лет – полоролевое поведение, в подростковом возрасте – психосексуальная ориентация. Психосексуальная ориентация включает в себя три этапа:

1. Платоническое либидо. Появляется независимо от нашего желания, определяется уровнем половых гормонов. Это детские влюбленности, фантазии, платонические мечты. В жизни платоническое либидо реализуется в платоническом общении, уходе за. Часто девочки «застревают» на этой стадии. Мальчики же – пропускают, как бы перепрыгивают, и, не научившись ухаживать, стремятся вступить в интимные отношения.
2. Эротическое либидо. Фантазии становятся эротическими, возникает желание прикоснуться, поцеловать, обнять. Подростки открывают для себя эротические игры и ласки. На этом этапе завершается процесс полового созревания.
3. Сексуальное либидо. На этом этапе наступает физиологическая зрелость организма. Возникают сексуальные фантазии, влечение. Подросток чувствует необходимость реализовывать сексуальное влечение.

На этапе платонического либидо взрослым очень важно быть деликатными, внимательно относиться к чувствам, помогая развивать эмоциональную часть половых отношений. Важно общаясь с детьми, учить их быть интересными, привлекательными.

Формы реализации сексуальной энергии:

- Мастурбация.
- Петтинг.
- Половая жизнь.
- Сублимация.

У многих подростков она направляется в физическую или психическую деятельность: занятия спортом, творчеством, разнообразные хобби.

Часто у подростка очень много энергии, особенно физической, которой он еще не научился управлять, которую необходимо выплескивать в физической деятельности. Но если нет такой возможности, то подросток вступает в беспорядочные половые контакты, поведение становится агрессивным, антисоциальным.

По данным Санкт-Петербургской медицинской академии постдипломного образования, каждый второй подросток в возрасте 16-17 лет имеет опыт полового контакта.

Причины разнообразны:

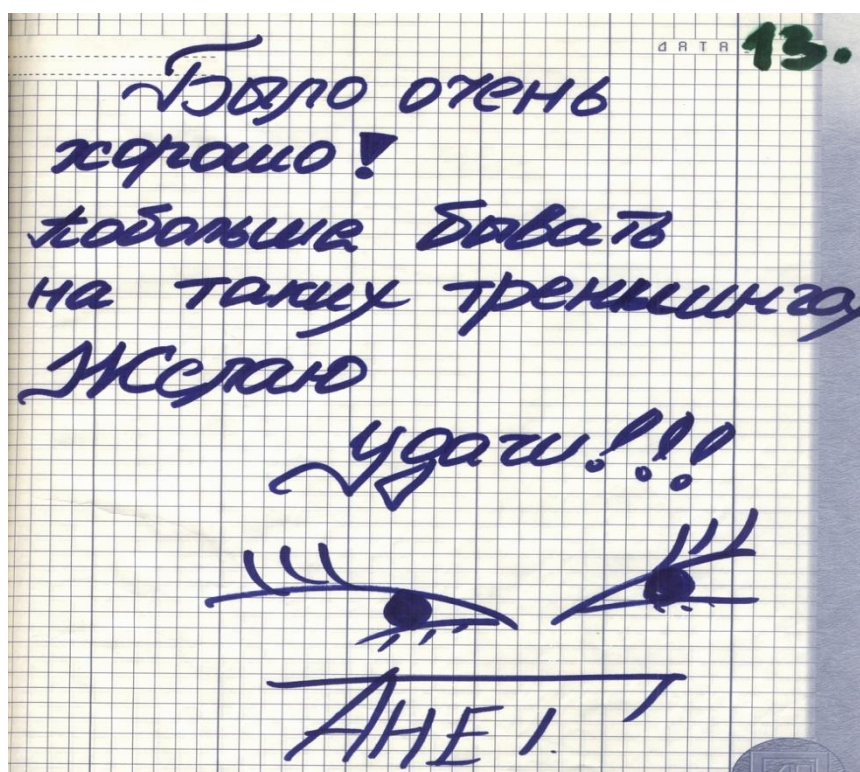
- стремление показать себя взрослым, а половая жизнь – сфера жизни взрослого человека;
- недоласканность в раннем детстве;
- любопытство;
- развращение (в первую очередь, навязанный СМИ стиль поведения);
- совращение.

Повышенный интерес вызывает все, что запрещено, что связано с противоположным полом, с вопросами половой жизни. Данные вопросы подростки любят обсуждать в среде сверстников и не любят говорить об этом с родителями, учителями. Отсюда много искажений в сведениях, касающихся заболеваний, передающихся половым путем,

предохранения, беременности, репродуктивного здоровья. Это очень серьезное поле деятельности для специалистов.

В ходе тренинга социального действия подростки имеют возможность лучше разобраться в различных вопросах, проанализировать причины проблем, стоящих перед ними и их сверстниками, осознать, а значит, лучше контролировать и управлять своими реакциями.

Из отзывов участников тренинга:



ГЛАВА IV

ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКОГО САМОСОЗНАНИЯ ЧЕРЕЗ ТРЕНИНГ СОЦИАЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

В данной главе у нас есть возможность познакомиться с использованием методики тренинга социального действия в другой сфере работы с подростками – в гражданском воспитании. И с этой позиции снова изучим подростковый возраст, но теперь уже вместе с авторами Пособия для преподавателей «Гражданское образование и социальное проектирование» (Москва, 2003).

В процессе гражданского воспитания и образования подростков в урочной и внеурочной деятельности следует опираться на особенности подросткового возраста.

В соответствии с концепцией Л. С. Выготского, при изучении любого возрастного периода, в том числе и подросткового, необходимо учитывать два аспекта:

1. выделение основного новообразования в сознании личности;
2. выяснение социальной ситуации развития.

Центральным и специфическим новообразованием в сознании подростка, по мнению большинства психологов, является возникающее у него чувство взрослости. Старший подросток категорически отвергает свою принадлежность к детям, что всячески подчеркивает поведением, речью, внешним видом. Но реального ощущения взрослости у школьника еще нет вследствие экономической зависимости от взрослых, отсутствия серьезных систематических обязанностей. Свою взрослость подросток связывает не с подражанием, а с приобщением к миру взрослых, к таким его чертам, как социальная ответственность за себя лично и за дела коллектива. По наблюдениям психологов, **«если дошкольник играет во взрослого, младший школьник подражает взрослому, то подросток ставит себя в ситуацию взрослого в системе реальных отношений»**.

Среди источников, питающих чувство взрослости старшего подростка, можно назвать как биологические (ускоренное физическое развитие и интенсивное половое созревание), так и социальные – огромный поток информации, которую необходимо освоить, постоянная занятость родителей и, как следствие, быстрое становление самостоятельности подростка, участие в реальных отношениях со взрослыми (совместный производительный труд).

Чувство взрослости, возникающее у подростка как специфическое новообразование его сознания, выражает новую жизненную позицию по отношению к самому себе, к окружающим людям, к миру. Этим определяется и специфическая социальная активность старшего подростка, направленная на

- познание и проектирование своей личности с попытками, в отличие от младшего подростка, реализовать эти намерения уже в настоящее время;
- формирование благоприятных отношений со сверстниками и взрослыми, т. е. нового стиля взаимоотношений;
- активное усвоение образцов, норм, ценностей и способов деятельности, которые реально существуют в мире взрослых. Социальной активности старших подростков

свойственен бурный характер проявления как во внутренней, так и во внешней сферах.

Внутреннюю сферу активности старшего подростка характеризуют:

- появление устойчивого интереса к внутреннему миру человека;
- активизация процессов самопознания личности;
- обострение потребности в самостоятельности и ощущение своих больших возможностей;
- глубокое переживание чувства удовлетворения от преодоления встречающихся препятствий;
- укрепление критического отношения ко всему окружающему миру, в том числе и к самому себе.

Внешнюю сферу социальной активности старшего подростка характеризует высокая эмоциональная отзывчивость и активное общение. Точное определение той формы, какую приобретает потребность в общении в подростковом возрасте – потребность в самовыражении. Причем выразить себя значит найти эмоциональный отклик своим переживаниям у сверстников и взрослых, получить подтверждение своей значимости в группе общения.

К характеристикам внешней среды социальной активности старшего подростка относятся отзывчивость и бурное реагирование на происходящие события, постоянное стремление к познанию и утверждение себя в разнообразных видах деятельности. Этим, в частности, объясняется тот факт, что подростки охотно и интенсивно занимаются в различных кружках, секциях, обществах и т. д. В целом специфика социальной активности подростка заключается в повышенной восприимчивости им различных норм, ценностей и способов деятельности, существующих в обществе именно для взрослых.

Подросток настойчиво требует признания своей самостоятельности и равенства, несмотря на отсутствие реальных условий для этого.

Второй аспект рассмотрения старшего подросткового возраста – выяснение **социальной ситуации развития**. Происходит постепенный переход от характерного для детства типа отношений «**ребенок – взрослый**» к качественно новому типу «**взрослый – взрослый**», характеризующемуся расширением реальных прав и обязанностей подростка, удовлетворением естественной потребности в уважении его личности и человеческого достоинства, доверием и предоставлением самостоятельности и т. д.

Основная задача воспитания в этот период – постепенно научить подростка думать, действовать и выполнять разного рода обязанности на уровне требований, которые предъявляются обществом, а также общаться с людьми по нормам взаимоотношений взрослых.

Если выделить в общей задаче воспитания частную задачу гражданского воспитания, она будет связана с необходимостью научить подростка думать о себе как о гражданине государства и о государстве как о Родине, перед которой у гражданина есть определенные обязательства; научить действовать, оценивая реальную социально-экономическую и политическую обстановку, проявляя равнодушие к существующим проблемам и желая изменить ситуацию в лучшую сторону; научить выполнять обязанности (общественные поручения, ответственность за какой-то участок работы).

Общение со сверстниками играет доминирующую роль в развитии социальной зрелости личности. Заинтересованность старшего подростка в уважении и признании сверстников делает его чутким к их мнениям, замечаниям и обидам и вызывает желание стать лучше (отсюда и результативность рейтинговой системы оценивания). Кроме того, возникает желание воздействовать на сверстников, ровесники в полной мере воспитывают друг друга, предъявляя целую систему требований и строго следя за их исполнением. Если же требования не выполняются, часто применяется отказ от общения как самое действенное средство.

У каждого подростка свойства нервной системы предопределены генотипом, и воспитание не может изменить их коренным образом. Но можно и нужно воспитывать подростка так, чтобы он знал о своих природных особенностях и вырабатывал навыки саморегуляции, коррекции и управления собой.

Воспитание личности подростка через систему тренингов, деловых, ролевых и комплексных игр дает возможность каждому попробовать свои силы и способности, понять, что у него получается лучше, решить, какие профессии связаны с этой деятельностью, чтобы в перспективе определить пути своей жизненной ориентации.

На наш взгляд, подростковый возраст является сензитивным к гражданскому воспитанию, т. е. периодом повышенной чувствительности для восприятия ценностей демократического общества, осознания своей роли как носителя демократических ценностей, формирования активной жизненной позиции. Появление чувства взрослости, уважения к себе как к личности, потребность в определенной независимости приводит к тому, что подросток задумывается над ценностями, которые для него значимы, проявляет интерес к осмыслению истории своей Родины и ее современного периода, стремится высказать свою точку зрения и желает быть услышанным.

Самая тонкая категория для отслеживания и диагностики – это категория «воспитанность», а в ней можно выделить еще более тонкую – «гражданственность». Здесь, как нигде, критерием истины является практика, реальные поступки, несущие в себе заботу не только о своем благе, но и о благе ближнего, о благе всей страны.

Проектная модель гражданского образования и воспитания связана с разработкой и осуществлением школьниками социального проекта, направленного на выявление, анализ и решение той или иной общественной проблемы. Проектная деятельность учащихся предполагает их активную работу по выбору определенной социальной проблемы, ее анализу и разработке вариантов решения. Особенно ценной является ситуация, когда подростки не только разрабатывают проект, но и добиваются его реализации на практике. В данном случае они приобретают социальные компетенции и учатся принимать ответственные решения по улучшению социальной ситуации в окружающем сообществе.

Основными принципами проектирования можно назвать

- добровольность,
- учет возрастных, психологических, творческих, региональных особенностей,
- интеграцию учебной и внеклассной деятельности,
- системность.

Участие в проекте помогает развивать у школьников следующие **умения**:

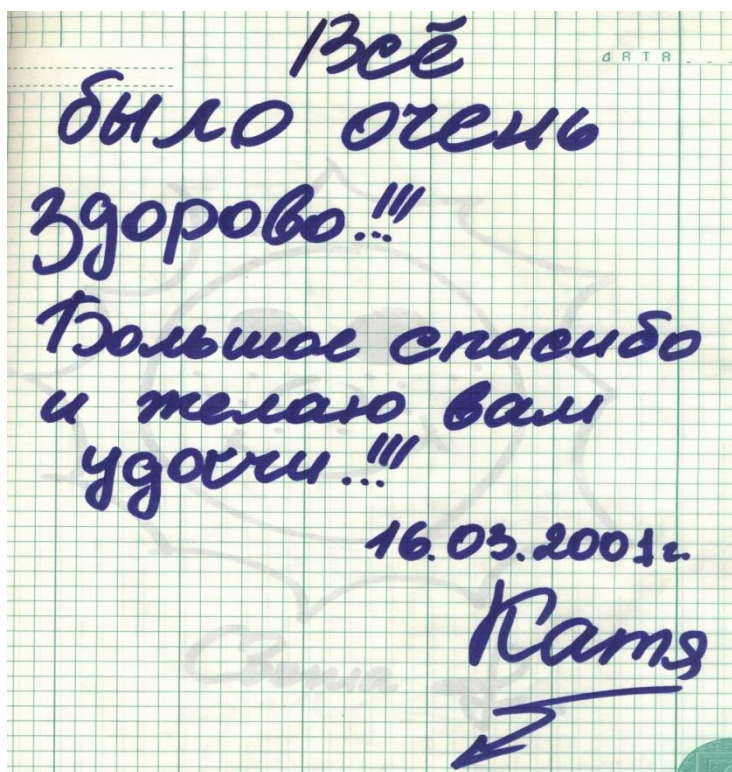
- анализ ситуации,
- поиск и отбор необходимой информации,

- моделирование собственного поведения,
- рассмотрение стратегии и вариантов поведения в конфликте,
- принятие ответственного и осознанного решения,
- коммуникативные навыки,
- отделение фактов от мнений,
- проведение социологических исследований,
- умение работать с документами и др.

Среди **ценностей**, приобретению которых может способствовать участие школьников в проектировании, назовем следующие:

- уважение права,
- толерантность,
- готовность к компромиссам в определенных ситуациях,
- уважение частной жизни,
- активное участие в общественной жизни,
- стремление к самообразованию и саморазвитию.

Из отзывов участников тренинга:



ГЛАВА V

УЧАСТИЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Дорогой читатель! Тренинг социального действия – не цель, а средство вовлечения детей и молодежи в жизнь сообщества. Участие детей и молодежи бывает разным, давайте вникнем в его формы!

«Уважать точку зрения ребёнка означает не игнорировать её, но это также значит, что нельзя её просто одобрить... процесс диалога и обмена мнениями требует подготовки ребёнка к принятию возрастающей ответственности к тому, чтобы стать активным, толерантным, демократичным» (Santos Pais. M. (1999a) *Children's Participation and the Convention on the Right of the Child*, Seminar on The Political Participation of Children, May 25 /1999/ Harvard University, Cambridge, MA).

Что такое участие?

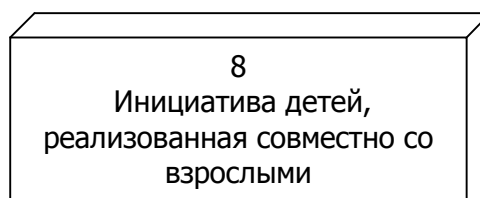
Участие имеет множество определений. Наиболее распространённое из них состоит в непосредственном участии подростков, молодёжи в процессах и видах деятельности, влияющих на принятие решений. Согласно Конвенции ООН о правах ребёнка, участие является моральным и юридическим правом для всех подростков, а также результатом по своей сути. Участие – есть неотъемлемое право, оно сознательно и добровольно и не может быть принудительным.

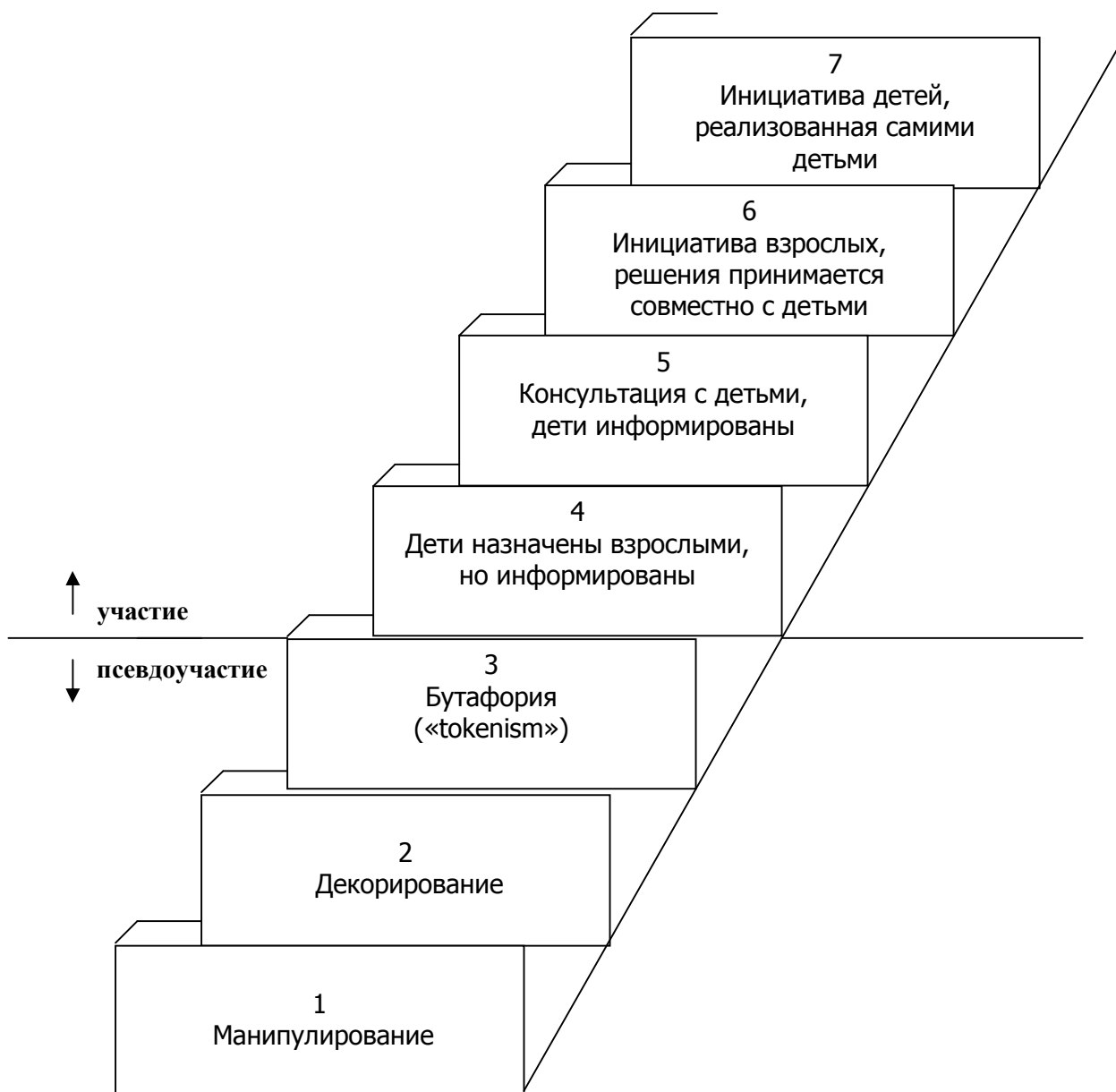
Участие – это суть развивающего подхода. Участие само по себе является развитием, и в этом развитии заключается процесс расширения гражданских свобод. Цель развития, а также задача таких явлений, как экономический рост, образование и здоровье, – быть свободным и способным делать выбор, жить той жизнью, которой хочешь жить. Общество может считаться развитым в той мере, в какой оно обеспечивает возможности людям, в том числе и подросткам, принимать участие в жизни и строить её достойно.

В то же самое время **участие является средством для развития.** Подростки и их сообщества не развиваются, будучи пассивными наблюдателями. Только через непосредственное участие они могут развивать способности и навыки, формировать стремления и достигать самоутверждения. Степень участия может быть различной, но даже дети и молодёжь могут принимать участие разными способами, начиная с раннего возраста. Компетенция появляется в результате полученного опыта, а не магическим путём при достижении определенного возраста. Зрелость и взросление как продолжающиеся процессы достигаются через участие. Это циклический процесс. Чем значительнее чьё-либо участие, тем более опытным, компетентным и уверенным становится этот человек, что побуждает его к ещё более эффективному дальнейшему участию.

Роджер Харт (Hart, R. (1997) *Children's Participation: The Theory and Practice of Involving Young Citizens in Community Development and Environmental Care*, UNICEF, New York) разработал замечательный инструмент, используя метафорический образ лестницы для анализа разных уровней участия.

«Лестница Харта»





Концепция Харта скорее относительна, чем индивидуалистична, и измеряет качество и условия взаимоотношения между детьми (молодёжью) и взрослыми. Эта точка зрения соответствует Конвенции ООН о правах ребёнка и развивающей концепции.

Участие даёт жизненные навыки и развивает социальную самозащиту

Молодые люди, с которыми всё «просто случается», которые не в состоянии защитить себя или предотвратить последствия событий, чаще всего становятся пассивными фаталистами. Зато дети, которым дана возможность выражать свои мнения и взгляды, настаивать на своём и защищать себя, скорее всего будут больше уважать себя и действовать уверенней. Они будут лучше подготовлены к борьбе с оскорбительным, угрожающим или несправедливым отношением, так как у них будет больше шансов при необходимости совладать с неблагоприятными обстоятельствами, успешно выйти из сложного положения. В этом случае участие необходимо для защиты.

В противном случае чрезмерная забота, слишком сильная защита ребёнка сделает его беспомощным и зависимым, не готовым к преодолению трудностей.

Усилия по привлечению молодёжи к участию в проекте следует сосредоточить на обстановке, в которой проходит жизнь молодых людей (дома, в компании, в школе, на работе) и на людях, с которыми они общаются (семья, сверстники, учителя, коллеги).

Молодёжь более восприимчива к привлекательным мероприятиям и к проектам, в которых участвуют небольшие группы молодых людей. Хотя, с другой стороны, менее увлекательные мероприятия могут иметь более продолжительный и глобальный в конечном счете эффект.

Дети – члены нашего сообщества, которых чаще всего фотографируют и реже всего слушают.

«Лестница участия»

Комментируя лестницу участия, Харт пишет: «Хотя высшие ступени лестницы представляют собой более высокий уровень инициативы детей, это не означает, что ребёнок должен всегда стараться действовать на высочайшем уровне своих способностей. Понимание лестницы важно для взрослых с целью создания условий, побуждающих группы детей работать на любом уровне по их выбору. Ребёнок может выбрать деятельность на разных ступенях, в различных проектах или на разных этапах одного и того же проекта. Некоторые дети не могут быть инициаторами, но зато прекрасно сотрудничают в рамках проекта. Очень важно, чтобы эта работа не велась на нижних трёх уровнях лестницы – уровнях неучастия или “псевдоучастия”».

«Термин «псевдоучастие» используется здесь для описания случаев, когда детям дают право голоса, но фактически у них почти или совсем нет выбора относительно предмета или способа передачи и почти никакой возможности сформулировать собственное мнение» (Р. Харт)

Модели псевдоучастия

1 Манипулирование

Самая низкая ступень лестницы имеет название «манипулирование» – дети не понимают сути проекта и, таким образом, не понимают собственных действий.

Один из примеров – участие младших школьников в предвыборной кампании кандидата в депутаты. Листовки в руках малышей с предложением поддержать этого кандидата на выборах, может, и умиляют кого-то, но не имеют никакого отношения к проблемам детей этого возраста. Дети не понимают ни символику, ни лозунги организации, которую якобы представляют. Им приятно получить подарок – яркую майку, набор фломастеров и прочее, но они не понимают сути проблемы, и, таким образом, не осознают необходимости своих действий, являясь объектом манипуляций со стороны взрослых.

2 Декорирование.

Декорирование стоит к манипуляции очень близко, но в этом случае взрослые не притворяются, что дети были инициаторами мероприятия. Они просто используют детей, чтобы косвенным путём поддержать мероприятие, «украсить» его.

3 Бутафория, или «токенизм».

Термин «токенизм» (от английского «tokenism») – символическое мероприятие; реформа или перестройка, проводимая для видимости) можно использовать для описания того, каким образом дети используются при проведении заседаний, конференций и прочих массовых мероприятий.

Например, симпатичные ребята с хорошей артикуляцией и внешними данными, которых выбрали взрослые, принимают участие в обсуждениях, по теме которых имеют незначительную подготовку или не имеют таковой вообще. При этом никто не объясняет, каким именно образом были выбраны эти молодёжные лидеры, чьи интересы они представляют. Самое печальное то, что, какими бы ни были их бутафорские выступления, они заслужат не только аплодисменты, формальное одобрение взрослых, но и создадут внешний эффект полноценного участия молодежи.

Ещё один пример. Подростки – члены молодёжного жюри конкурса волонтерских групп, который проводит отдел образования, с важным видом сидят в президиуме. Дают интервью СМИ, но никак не влияют на выбор победителя, им не дают возможности высказать собственное мнение.

Модели настоящего участия

4 Дети назначены взрослыми, но информированы

Детям объясняют, почему именно они участвуют в мероприятии, дети могут согласиться или нет. Но идея проведения проекта, его разработка полностью принадлежит взрослым.

Например, юные активисты общественной организации ЮЛА летом 2005 года были направлены Комитетом по делам молодежи на Всероссийский конкурс детских общественных организаций в лагере «Орленок». Они гордятся результатами своего труда и могут рассказать о своей организации, продемонстрировать свои навыки. Таким образом, молодые участники разделяют и понимают задачи мероприятия и принимают в нем активное участие.

На этой ступени, для того чтобы обеспечить настоящее участие, проект должен отвечать нескольким важным требованиям:

- Дети и молодёжь понимают и разделяют цели и задачи проекта;
- Дети и молодёжь знают, кто и почему принимает решение об их участии;

- Их роль значительна и осознана, они не являются декорацией для действий взрослых;
- Дети и молодёжь становятся участниками проекта добровольно, после того как им стал понятен его смысл.

Участие порождает мотивацию, которая ведёт к росту компетентности, что в свою очередь формирует мотивацию к участию в будущих проектах.

5 Консультация с детьми, дети информированы

На этой ступени идея, цель и задачи проекта – всё разрабатывается и воплощается взрослыми, но дети участвуют в процессе, так как с ними советуются на этапе разработки и к их мнению относятся серьёзно. Согласно их оценке и рекомендациям корректируется конечный результат. На этой ступени концепция, форма деятельности разрабатываются взрослыми, а сроки, условия проведения мероприятия обсуждаются с детьми. Тем не менее принятие окончательного решения остаётся за взрослыми.

Дети и молодёжь могут быть для взрослых очень ценными консультантами. (Никто так хорошо не объяснит, в чём состоит дефект обуви, как тот, у кого натёрта нога.)

Например, в целевой программе противодействия распространению наркомании в Калининградской области запланировано проведение лагеря – школы для волонтеров. Решение принято взрослыми, но организаторы советуются с волонтерами ЮЛА и Центра медицинской профилактики: где, когда провести лагерь, кого пригласить для участия и какие темы будут актуальными. Решение принимают взрослые, так как помимо всего они распоряжаются деньгами.

6 Решения, принимаемые по инициативе взрослых вместе с детьми

На шестой ступени лестницы – проект инициируется взрослыми, но решения принимаются совместно с детьми и молодыми людьми. Взрослые отдают себе отчет, что привлекают детей, и решают, в какой мере допускают их участие.

Например, проект создания молодёжного центра в городе Черняховске инициируется взрослыми – работниками социальной службы, больницы и администрации. Обсуждение и принятие решений о целях, задачах, направлениях деятельности и программе работы центра происходит совместно с детьми и взрослыми. Эта сопричастность к рождению проекта способствует появлению у ребят чувства ответственности за его результат и побуждает их быть активными его участниками, ведь это «их проект».

7 Инициатива детей, реализованная самими детьми

На седьмой ступени дети придумывают что-то, чаще способ проведения свободного времени, и, не информируя взрослых, идею реализуют. И хотя эти инициативы иногда связаны с рискованными формами поведения, всю подготовку дети берут на себя, тренируя очень важный навык самоорганизации, реализации собственного мини-проекта.

Например, подростки – любители экстремальных видов спорта (велосипедисты, скейт-бордисты) – находят свободные участки тротуаров или горки в парках, расчищают эти участки и устраивают спонтанные тренировки и соревнования. Взрослые на эти «тусовки» не допускаются, если это не такие же экстремалы.

8 Инициатива детей, реализованная совместно со взрослыми

На этой ступени инициатива проекта также принадлежит детям, но взрослые привлекаются в роли советников, помощников, экспертов. Дети часто не в состоянии отстоять свои интересы в органах власти, они нуждаются в кураторах-взрослых. Молодые люди также обращаются к педагогам, родителям, в ресурсные центры с просьбой помочь оформить инициативу в проект, а в случае получения финансирования, нанимают квалифицированного бухгалтера и специалистов для работы.

Рассмотрим два примера.

Всем известны случаи создания подростками собственных «досуговых центров» в свободных подвалах жилого дома. Если дети сделают это с согласия родителей, при их помощи и контроле, то это участие восьмой ступени. (Просьба не путать с «подвалами-притонами», которые создают взрослые для развращения и спаивания несовершеннолетних).

Волонтеры КРДМОО ЮЛА после участия в семинаре по правам человека получают возможность написать заявку на мини-грант для проведения семинара в Калининграде. Для помощи в написании проекта ребята привлекают взрослого менеджера. А для реализации – других взрослых. Специалисты Центра медицинской профилактики помогают получить помещение и собрать группу, а адвокат-правозащитник проводит теоретический блок.

Что помогает, что мешает молодым людям и организациям продвигаться вверх по лестнице участия

+ ПОМОГАЕТ	- МЕШАЕТ
Для молодежи • Повышение самооценки • Больше понимание проблемы • Личностный рост, развитие • Самоопределение, самореализация, профориентация • Возможность реализовать свою гражданскую позицию • Приобретение навыков, профориентация • Экономия средств (бесплатные поездки, Интернет) • Самоидентификация • Повышение общественного статуса • Приобретение круга общения • Членство в группе Для организации: • Стратегическое решение • Вливание «свежей крови», идей • Фандрайзинговый интерес • Экономия средств • Рост популярности	Для молодежи • Некомпетентность • Низкая мотивация • Нет доверия со стороны взрослых • Их не воспринимают серьезно • Нет традиций добровольной работы • Нет организаторских навыков, навыков менеджмента • Нет четких этических критериев • Страх, что их используют в личных целях (для решения своих проблем) • Нехватка тренинговых программ • Нехватка времени Для организации • Требуется затрат на супервизию • Нет правового поля для работы волонтеров • Нет личной ответственности у волонтеров • Страшно передать часть власти • Может вскрыть недостатки взрослых • «Летучесть» волонтера

ГЛАВА VI

МОДЕЛЬ СОЦИАЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ.

Настала пора познакомиться с сутью метода вплотную. Вперед, уважаемый читатель!

**Данный метод был разработан Центром социальных действий
Университета Де Монфорта (Лейстер, Великобритания).**

Модель социального действия применяется широко на Западе в социальной работе в целом и основывается на ряде принципов, по которым строятся отношения между социальным работником и клиентом, в нашем случае взрослым специалистом и молодым человеком.

Принципы социального действия.

1. Все люди за свою жизнь накапливают разную информацию, приобретают навыки и знания, с помощью которых они могут решить свои личные проблемы. Специалисты не «руководят», а помогают молодым людям принимать собственные решения и прогнозировать их результаты. Наличие специальных навыков и знаний не дает право специалисту принимать решение вместо молодых людей.
2. Все люди имеют право быть услышанными, самостоятельно формулировать свою проблему и самостоятельно действовать.
3. Специалист может способствовать созданию объединений и групп для социально уязвимых категорий населения, потому что, действуя сообща при решении общей проблемы, эти люди имеют больше влияния и возможностей.
4. Зачастую человек оказывается в тяжелом положении по не зависящим от него причинам (из-за окружения, политических, социальных или экономических условий). Специалист стремится не оценивать молодого человека, а принимать его таким, какой он есть. Понимание этого должно отразиться в практической деятельности.
5. В ходе своей деятельности специалист должен соблюдать принцип равноправия и работать независимо от расы, пола, религиозной принадлежности и социального статуса своего клиента.

Модель социального действия в социальной работе состоит из:

- Определения и анализа ситуации вместе с клиентом (**Что? и Почему?**)
- Последующего планирования и действий, направленных на изменение ситуации (**Как? и Действие**).
- Оценки эффективности действий, достигнутых результатов и планирования следующего цикла (**Оценка и Что?**).

В основе тренинга социального действия лежит идея о том, что подростки обладают большим потенциалом и возможностями в преодолении собственных трудностей, в организации своего времени, нужно только им помочь в этом.

Сам тренинг способствует эмоциональному обучению, повышает социальную активность молодежи, помогает выработать стойкие убеждения. Подросток самореализуется, что влечет за собой повышение самооценки.

Тренинг проводится в течение трех дней для группы, состоящей из трех-четырех команд по 5 человек из разных организаций (школ, НГО, клубов и т. д.). В результате тренинга каждая команда разрабатывает мероприятие – социальное действие, которое затем реализует в своем сообществе.

В ходе тренинга участники проходят следующие этапы:

- Осознание трудностей и проблем
- Выделение наиболее актуальных проблем
- Анализ причин их возникновения
- Обострение потребности изменений
- Осознание возможности изменений
- Формирование команды и решимости к совершению действий.

Важно понимать, что

1. Каждому этапу соответствует определенный набор упражнений
2. Некоторые этапы могут реализовываться параллельно и на протяжении всего тренинга, например, формирование команды
3. Отдельные упражнения, наоборот, служат достижению нескольких целей.

Иногда складывается ситуация, когда молодые люди не проявляют инициативу, не хотят участвовать в процессе принятия решений.

В ходе проведения тренингов мы сталкиваемся с подобными ситуациями. Даже разработав детальную программу мероприятия, ребята не часто доводят дело до конца.

Возможно, они не хотят брать на себя ответственность, их пугают трудности или то, что они не смогут сделать работу своевременно. Это целиком закономерная позиция, и ее следует уважать.

Однако у этих людей могут быть и иные причины, например:

- Отсутствие уверенности в себе для осуществления деятельности или возможностей, ресурсов для участия;
- Слишком сложная ситуация, которая не позволяет принимать на себя ответственность или обязанности;
- Отсутствие мотивации;
- Негативный опыт;
- Опасение, что их не будут воспринимать всерьез;

Все эти причины могут подсказать специалисту, какую поддержку оказать молодым людям и какие проекты или виды деятельности будут им интересны.

Опыт нашей работы показал, что провести разработанное в результате тренинга действие удастся, во-первых, если в тренинге участвует педагог-единомышленник, во-вторых, если в

Советы и рекомендации участникам социального проекта:

- не берите работы больше, чем могли бы и хотели бы выполнить;
- работайте в тесном сотрудничестве, будьте единым коллективом, помогайте друг другу;
- успех работы во многом будет зависеть от общественного мнения, не пренебрегайте им;
- не стремитесь к идеальному и безупречному результату;
- не опускайте руки при неудачах; ошибки и трудности – неизбежные спутники любой деятельности, в том числе и проектной;
- не старайтесь добиться поставленной цели любыми путями, помните, что не все средства хороши, даже когда стремишься к общему благу;
- будьте терпимы к мнению других людей;
- убеждайте делами, а не словами;
- будьте готовы принять на себя ответственность при выборе решения;
- проект должен создаваться для людей, а не ради проекта, не увлекайтесь формальной стороной работы, но и не забывайте о ней;
- предварительно разработанные планы можно менять, но не злоупотребляйте этим, иначе ваш проект превратится в череду постоянных изменений, много сил и времени будет потрачено напрасно;
- помните о своих целях и ожидаемых результатах;
- не бойтесь признавать ошибки и исправлять их;
- установите в своем коллективе атмосферу доброжелательности;
- не забывайте о принципах демократии, лидеры не должны превращаться в тиранов.

ГЛАВА VII

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРЕНИНГУ СОЦИАЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

Данная глава включает в себя весь путь, который проходят участники на тренинге социального действия. Здесь представлена программа тренинга, речь тренера, обращенная к участникам, последовательно описаны все упражнения, приведены примеры того, как ребята решают поставленные перед ними задачи (данные примеры помещены в рамку). Надеемся, эта глава поможет вам в проведении тренинга социального действия.

Итак, дорогой читатель! Приглашаем Вас побывать вместе с нами на виртуальном тренинге. Представить себе, что это происходит в реальности. Включаем воображение!

Для проведения тренинга Вам понадобятся:

- Бейджики, ручки, тетради на каждого участника
- Ватман или бумага формата А1 по 10 листов на команду
- Наборы маркеров, по одному на команду
- Пачка бумаги формата А4
- Ножницы
- Скотч (лучше бумажный)
- Покрывало
- Грецкие орехи (0,5 кг.)
- Клубок вязальных ниток
- Мешки для мусора
- Флипчарт

Требования к помещению:

Это должен быть довольно просторный зал (подойдет большой хорошо проветриваемый школьный кабинет), где свободно сядут 25 человек.

Стол и стулья должны легко двигаться, чтобы освободить пространство для упражнений на сплочение, когда участники должны свободно перемещаться.

Возможные варианты размещения группы:

- Круг
- «Кафе» (группы садятся вокруг столов)
- «Зрительный зал» (для презентации наработок групп)

Стены должны быть свободными, иметь покрытие, к которому могут быть свободно прикреплены плакаты на бумажном скотче.

Не забудьте о местах, где можно снять верхнюю одежду, провести кофе-паузу. (И проверьте, работает ли туалет).

Программа семинара

Время	Упражнение, действие	Примечание, стр.
День первый		
1 часть. Знакомство, введение в тренинг		
9.00 – 11.00	Регистрация участников. Вступление. Информация о целях и задачах тренинга, формате работы. Разминка «Раскол льда». Разминка «Смена мест». Знакомство «Интервью в парах», «Снежный ком». Оформление бейджиков. Выявление ожиданий и опасений участников.	Стр. 42
11.00 – 11.20	Кофе-пауза	
2 часть. Прояснение позиций		
11.20 – 13.00	Разминка «Домики и человечки». Упражнение «Карусель интересных тем». Выработка правил работы в группе. Упражнение «Ошибки». Прояснение ценностей – упражнение «Согласен – не согласен».	Стр. 46
13.00 – 14.00	Обед	
3 часть. Осознание трудностей и проблем		
14.00 – 16.00	Упражнение «Гусеница». Разминка «Импульс». Работа в группах – проект «Портрет поколения». Презентация проектов, обсуждение, выделение затронутых проблем, составление общего списка.	Стр. 49
16.00 – 16.20	Кофе-пауза	
4 часть. Анализ происходящего		
16.20 - 17.00	Подведение итогов дня, круг обратной связи. Заминка «Театр Кабуки».	Стр. 52
День второй		
5 часть. Выделение наиболее актуальных проблем, анализ причин их возникновения		

9.00 – 10.30	Разминка – приветствие «Имя – жест». Упражнение «Механизм». Выявление наиболее актуальных проблем (рейтинговое голосование). Работа в группах – «Паутина проблем». Презентация, обсуждение.	Стр. 53
10.30 – 10.50	Кофе-пауза	
6 часть. Обострение потребности изменений		
10.50 – 13.00	Упражнение «Путаница». Упражнение «Change». Разминка «Желе». Упражнение «Роли».	Стр. 54
13.00 – 14.00	Обед	
7 часть. Осознание возможности изменений		
14.00 – 15.20	Упражнение «Изменение в соседе». Упражнение «Скульптура проблемы». Упражнение «Оратор на 15 сек.». Дискуссия «Смена убеждений». Составление общего списка «Что влияет на смену убеждения».	Стр. 58
15.20-15.40	Кофе-пауза	
8 часть. Формирование команды		
15.40 - 17.00	Упражнение «Построиться по цвету глаз». Упражнение «Ковер-самолет». Подведение итогов дня, круг обратной связи. Заминка «Заяц».	Стр. 60
День третий		
9 часть. Формирование решимости к совершению действия		

9.00 – 10.45	Приветствие. Упражнение «Ярлыки». Разминка «Дружные пингвины». Упражнение на концентрацию «Пальцы Марии». Разработка идеи акции. Иллюстрация идеи в разных жанрах. Работа в группах.	Стр. 62
10.45 – 11.00	Кофе-пауза.	
10 часть. SWOT-анализ		
11.00 – 13.00	Разминка «Трам-пам-пам». SWOT-анализ. Работа в группах. Разминка «Йо-хо». Советы группе «Поиск выхода из проблемной ситуации». Анализ местных условий «Вселенная».	Стр. 64
13.00 – 14.00	Обед	
11 часть. Разработка проекта		
14.00 – 15.30	Упражнение «Клубочек "Я ценю себя за то..."». Разработка проекта. Работа в группах. Презентация.	Стр. 68
15.30 – 15.50	Кофе-пауза.	
12 часть. Завершение работы		
15.50 – 17.00	Упражнение «Орех». Круг обратной связи. Вручение сертификатов. Завершающее упражнение «Дождь в австралийском лесу»	Стр. 70

День первый

1 часть – знакомство, введение в тренинг

Здравствуй, коллега! Ты изучил наше пособие, просмотрел другие источники, заглянул в свой багаж знаний и умений, морально и физически подготовился к тренингу. Сейчас ты войдешь в аудиторию, чтобы повести за собой в увлекательное путешествие по тренингу социального действия 15 – 25 представителей «племени младого незнакомого». Ты заходишь в аудиторию, где они сидят в ожидании, смотрят на тебя испытующе, кто-то с недоверием, кто-то с любопытством, кто-то насторожен и явно боится, а вот от этого молодого человека жди провокаций. Ты обязательно справишься со всеми трудностями. Улыбнись. Пригласи всех сесть в круг. Представься, кто ты и откуда. И, конечно же, объясни ребятам, зачем, собственно говоря, они сюда собрались и что с ними будет происходить. Удачи!

Вступление.

«Мы рады приветствовать всех участников тренинга. Вас ждут три увлекательных дня, во время которых вы будете много общаться, думать, творить. Вы будете участвовать в тренинге социального действия. Психологический тренинг – это тренировка определенных навыков, выработка качеств, необходимых для гармоничного развития личности и существования в обществе. Тренинг социального действия – развитие навыков, необходимых для осуществления активных действий в обществе. Основная цель нашего тренинга – подготовить команды к активному действию в своем сообществе (классе, школе, дворе, клубе), для того чтобы вы сами делали свою жизнь интересной и разнообразной, сами решали трудности и проблемы, возникающие перед вами. Очень часто за вас это делают взрослые, они считают так: «Мы знаем, что интересно и полезно нашим детям». Поэтому проводится множество мероприятий как бы для детей и подростков, но никому они, кроме взрослых организаторов, не нужны. Вы можете привести примеры таких мероприятий?

Почему же так происходит? С одной стороны, взрослые редко спрашивают о том, что вам интересно, с другой стороны – вы занимаете пассивную позицию и редко выражаете свое мнение о том чего бы вам хотелось, а если и заявляете об этом, то не предпринимаете активных действий. Вы обладаете большим потенциалом, чтобы самим решать задачи, стоящие перед вами, преодолевать трудности, самим организовывать свой досуг, при этом не разрушая себя, а взрослые здесь могут выступать как помощники и соавторы. На тренинге мы будем этот ваш потенциал активизировать через творческие, аналитические задачи, будет много заданий на сплочение команды. Работать вы будете и индивидуально, и в собственной команде, и в группе. В конце тренинга ваши команды разработают проект, который вы будете реализовывать у себя на местах.

Тренинг будет проходить в течение трех дней. Каждый день состоит из четырех полуторачасовых блоков, между которыми будут кофе-паузы и обед.

Итак, тренинг начинается. Удачи всем нам!»

«Начинаем наш тренинг с разминки «Раскол льда». Мы друг друга плохо знаем, чувствуем себя скованно, сейчас мы эту скованность расколем».

Разминка «Раскол льда»

Цель: Снятие напряжения, раскрепощение участников.

Время проведения – 5 минут.

Проведение: Все участники стоят в кругу. Ведущий хлопает в ладоши, затем передает хлопок соседу справа или слева. Хлопок передается из ладошек в ладошки. Когда участник получит хлопок, он его передает следующему участнику. Таким образом, хлопок обойдет весь круг и вернется к ведущему. Дальше хлопок можно пустить в обратную сторону.

Разминка «Смена мест (Ветер дует на...)»

Цель: Раскрепощение, снятие напряжения, активизация и эмоциональная настройка.

Время проведения – 10 минут.

Проведение: Все участники сидят в кругу, один стул убирается из общего круга. Ведущий становится в центр круга и говорит: «Меняются местами те, кто...». Дальше ведущий называет какое-то качество или черту, присутствующую у большинства игроков, а также и у самого ведущего. Например, «...те, кто в черных ботинках». Участники встают с мест и быстро стараются занять места на противоположной стороне круга. С сидящим рядом меняться местами нельзя. Тот, кому не хватило места, встает на место ведущего. Вначале игры оговаривается, что не нужно толкать других участников, надо бережно относиться друг к другу. После завершения упражнения тренер задает вопросы:

- Как вы думаете, зачем это упражнение?
- Какие чувства вы сейчас испытываете?
- А какие чувства вообще бывают? (радость, грусть, страх, тревога, спокойствие).

«Настроение изменилось?»

После разминки «Смена мест» вы все сидите не по своим командам, и сейчас наступило время познакомиться».

Упражнение «Интервью»

Цель: Знакомство участников друг с другом.

Время проведения – 30 минут.

Проведение: Все участники делятся на пары (если это возможно, в парах должны быть люди, не знакомые друг с другом) и в течение 4 минут ребята задают друг другу вопросы с целью узнать как можно больше о своем новом партнере: откуда он, где учится, хобби, организация. Сначала один человек в течение 2 минут задает вопросы, затем, по команде ведущего, позиции в паре меняются, и уже второй человек выступает в роли корреспондента. Необходимо подчеркнуть, что потом надо будет представить своего собеседника перед всеми. Когда участники в паре возьмут друг у друга интервью, начинается представление своих собеседников. Представление осуществляется по кругу и включает в себя имя и ту информацию, которую ребята узнали друг о друге в интервью.

Знакомство «Снежный ком»

Цель: Закрепление имен участников.

Время проведения – 10 минут.

Проведение: Все участники сидят в кругу. Ведущий называет свое имя и одно из качеств личности, но на ту букву, на которую начинается имя, например: Ольга – остроумная. Следующий участник называет имя и качество ведущего, затем свое имя и качество. Таким образом, каждый последующий участник называет по очереди все предыдущие имена и качества, а в конце говорит свое. Когда круг сомкнется, ведущий называет имена и качества всех участников.

«Сейчас мы всем участникам раздадим бейджи, чтобы вы на них написали свое имя. Напишите так, как вы хотите, чтобы вас называли на тренинге».

«Мы с вами познакомились. Следующее задание будет выполняться в ваших командах. Когда вы сюда шли, то чего-то ожидали и опасались. Задание, которое вы сейчас будете выполнять, так и называется».

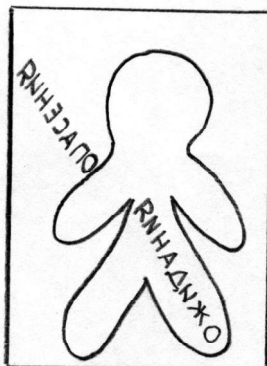
«Ожидания и опасения»

Цель: Прояснить и вербализовать ожидания и страхи участников, связанные с тренингом. Снять уровень напряжения.

Необходимые материалы: Листы ватмана и наборы маркеров, по одному на каждую команду.

Время проведения – 20 минут.

Проведение: Упражнение выполняется в командах. Участникам предлагается на листе ватмана нарисовать контур человека. Внутри человечка участники пишут все свои ожидания, связанные с тренингом, а снаружи – опасения.



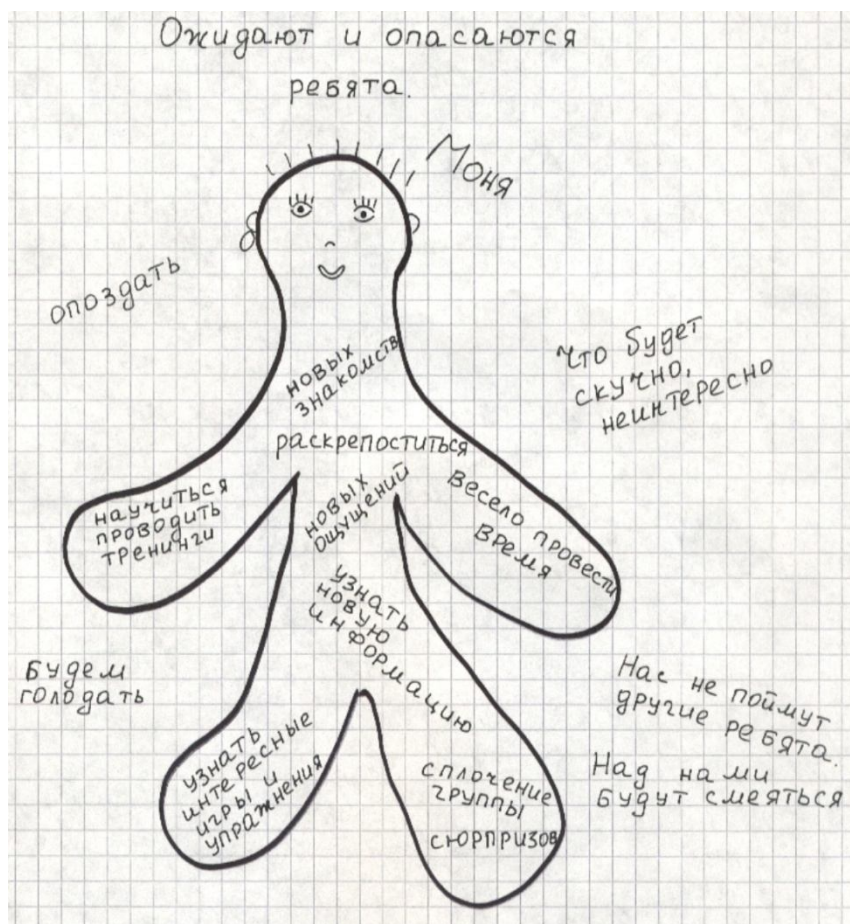
Ожидания и опасения могут быть связаны с психологическим климатом в группе, целесообразностью тренинга и т.д. Когда работа будет закончена, можно предложить «оживить» своего человечка, то есть дать ему имя, нарисовать лицо. Затем каждая команда представляет своего человечка.

Обращение к тренеру: Представление работ, выполненных на ватмане, проводится всегда в одном месте, а после представления каждая команда перевешивает своего человечка на специально отведенное место на стене. У каждой команды должно быть свое место. Общие для всей группы списки (правила работы в группе, проблемы современной молодежи, причины, влияющие на смену убеждений) вывешиваются отдельно.

«Все команды нарисовали своих человечков, выписали опасения и ожидания. Теперь переходим к представлению ваших работ. Вы можете представлять все вместе либо

выделить делегата. Представление работ будет в определенном месте, а после представления вы возьмете свои ватманы и перевесите на отведенное для каждой команды место на стене. Данный алгоритм будет сохраняться всегда, когда вы будете выполнять задания на ватмане. В результате в конце третьего дня у каждой команды на стене будет представлена вся логическая цепочка тренинга».

«Надеемся, в ходе нашего тренинга ваши опасения развеются, а ожидания оправдаются».



Кофе-пауза – 20 минут

2 часть – прояснение позиций

«Кофе-пауза закончилась. А сейчас давайте сделаем разминку».

Разминка «Домики и человечки»

Цель: Снятие усталости и напряжения.

Время проведения – 5 минут.

Проведение: Все участники разбиваются на тройки. Два участника из тройки берутся за руки, это «домик», а третий участник встает в «домик», это «житель». Ведущий может подать любую из трех команд:

Житель. Тогда «домик открывает двери» (ребята, которые являются «домиком», поднимают сцепленные руки вверх), а «житель» выбегает и ищет себе новый «домик». Ведущий также может занять пустой «домик», и тот, кому не достанется жилплощади, становится ведущим.

Домик. «Жители» остаются стоять на месте, а «домики» ищут себе новых жильцов, также в качестве жильца «домик» может взять себе ведущего. Тот, кто останется без «домика», становится ведущим.

Землетрясение. Все рушится, создаются новые «домики», появляются новые «жильцы». Тот, кто останется один – становится ведущим.

«Давайте все встанем в круг. Сейчас у каждого будет возможность прокатиться на карусели интересных тем. Вы будете общаться на разные темы, с разными участниками. Все эти темы вам близки, но у вас не всегда есть возможность об этом поговорить».

Упражнение «Карусель интересных тем»

Цель: Знакомство участников, снятие барьеров в общении с малознакомыми людьми. Актуализация жизненных ценностей.

Время проведения – 30-40 минут.

Проведение: Участники рассчитываются на первый-второй. Первые номера образуют внешний круг, вторые – внутренний, при этом вторые номера поворачиваются лицом к первым и находят себе пару. После того, как все участники найдут свою пару, им предлагается в течение двух минут поговорить на заданную тему. Сначала один участник говорит в течение минуты, а второй его слушает, затем, по сигналу ведущего, ребята в паре меняются ролями, тот, кто говорил, становится слушателем. По истечении двух минут внешний круг делает шаг по часовой стрелке, меняя, таким образом, собеседника. Ведущий задает следующую тему для разговора. Упражнение длится до тех пор, пока участники из внешнего круга не вернутся к первым собеседникам.

Примерные темы для разговора:

- ☐ Мой самый первый день в школе.
- ☐ Самые приятные воспоминания, связанные со школой.
- ☐ Самые неприятные воспоминания, связанные со школой.
- ☐ Мой любимый учитель.
- ☐ Мой нелюбимый учитель.
- ☐ Мой самый близкий человек.
- ☐ Мой лучший друг.
- ☐ Часто ли я ссорюсь с друзьями.
- ☐ Существует ли настоящая женская дружба.
- ☐ Какой последний фильм я посмотрел (а).
- ☐ Моя любимая книга.
- ☐ Из-за чего у меня обычно происходят конфликты с родителями.
- ☐ Город моей мечты.
- ☐ Страна, в которой я хотел (а) бы жить.
- ☐ Чего я хочу добиться в жизни.
- ☐ Мой самый лучший подарок.

- ❑ Что мне нравится в людях.
- ❑ Что мне не нравится в людях.
- ❑ Самые важные проблемы современного подростка.

В конце упражнения проводится **рефлексия**.

В рефлексии обратить внимание на следующие моменты.

1. Со всеми ли было комфортно говорить и почему (не называя конкретных имен).
2. Кто первым начинал разговор.
3. Как вы слушали собеседника, как слушали вас и что вы при этом испытывали.
4. Были ли темы, которые вызвали затруднение.
5. Оставалось ли время в процессе разговора или, наоборот, его не хватало и почему.

«Переходим к очень важному и ответственному заданию – выработке правил нашей группы. В каждом коллективе, в каждой семье есть свои правила. Где-то они прописанные, где-то нет, но без правил существование и развитие группы невозможно. Как вы думаете, для чего нужны правила?»

«Чтобы нам с вами было комфортно в течение этих трех дней, и чтобы вы смогли полностью себя проявить, нам тоже нужны правила».

Выработка правил

Цель: Активизация мыслительной деятельности участников. Развитие навыков отстаивания своих позиций. Создание доброжелательной рабочей атмосферы.

Необходимые материалы: Листы бумаги А4, лист ватмана, цветные маркеры.

Время проведения – 20 минут.

Проведение: Участникам предлагается задуматься и каждому индивидуально написать те правила работы в группе, которые помогут создать доброжелательную рабочую обстановку, на это отводится 3 минуты. Затем ребята объединяются в свои команды и, зачитывая индивидуально написанные правила, составляют список, с которыми согласна вся команда. После этого составляется общий список правил работы в группе, с которым будут согласны все. Список составляется следующим образом: каждая команда по очереди зачитывает одно из своих правил и объясняет, что включает в себя это правило, если все участники согласны с данным правилом и с его формулировкой, то оно выписывается на лист ватмана. Когда все правила будут выписаны, участники продумывают санкции за их нарушение, вписывают эти санкции под правилами, а затем ставят свои подписи.

ПРАВИЛА РАБОТЫ В ГРУППЕ

1. Уважение друг к другу.
2. Активность.
3. Здесь и сейчас.
4. Правило поднятой руки.
5. Пунктуальность.
6. Конфиденциальность.
7. Правило одного микрофона.

*«Теперь у нас есть свои правила, которые будут помогать нам развиваться и совершенствоваться в течение этих трех дней.
Следующее упражнение называется «Ошибки». Для его выполнения нам нужно всем встать в круг».*

Упражнение «Ошибки»

Цель: Подвести участников к выводу, что каждый человек имеет право на ошибку, а признание ошибок и исправление их – это не демонстрация своей некомпетентности или слабости, а проявление силы характера.

Время проведения – 10 минут.

Проведение: Вся группа стоит в кругу. Ведущий просит всех повторять его движения. Если он поднимает руки вверх – то и все вверх, если вниз – то и все вниз. Ведущий может приседать, подпрыгивать, поворачивать согнутые руки в локтях направо, налево. Если кто-нибудь из участников ошибается, он должен быстро пересечь круг, встать на противоположной стороне и выполнять движения на новом месте. Через 2-3 минуты ведущий меняет правила. Он просит участников не повторять за ним движения, а делать прямо противоположное тому, что он делает, например, если он поднимает руки вверх – все должны опустить их вниз, если он поворачивает руки направо – участники должны повернуть их налево и т.д. Здесь так же, как и в первой части упражнения, если кто-то ошибется, то пересекает круг и продолжает делать упражнение.

В конце упражнения проводится **рефлексия**.

В рефлексии обратить внимание на следующие моменты:

1. О чем это упражнение
2. Легко ли признавать, исправлять собственные ошибки. Какие чувства возникают при этом.
3. Бывают ли люди, которые никогда не ошибаются.

«Сейчас у каждого будет возможность высказаться. Упражнение называется «Прояснение ценностей». У всех нас есть ценности. Многие ценности у большинства людей совпадают, например, жизнь, семья, дружба, свобода, здоровье. А вот понимание этих ценностей и отношение к ним у каждого свое. Упражнение поможет прояснить и осознать как собственные, так и чужие позиции».

Прояснение ценностей. Упражнение «Согласен – не согласен»

Цель: Прояснение позиций участников в вопросах отношения к собственной жизни, к окружающим людям. Профилактика деструктивных конфликтов.

Необходимые материалы: 3 таблички с надписями:

- «Согласен»
- «Не согласен»
- «Не уверен»

Время проведения – 40 минут.

Проведение: Таблички развешиваются в три угла. Участникам предлагается выслушать одно из утверждений и выразить ту позицию, которой они придерживаются. Если они согласны с утверждением, то встают к табличке «Согласен», если нет – «Не согласен», и так далее. Здесь не нужно долго думать, важно поступать по первому импульсу. Когда все участники выберут позицию, им предлагается обосновать свою точку зрения, объяснить, почему они так считают. Начинать нужно с группы, которая находится в меньшинстве. Важно следить, чтобы люди не говорили одновременно, участники говорят по очереди. Важно не допускать споров, дискуссий, отступлений от темы, затянутых монологов, стимулировать высказывания участников, которые предпочитают молчать. Здесь необходимо только выразить свое мнение и выслушать других. Утверждения не имеют однозначного ответа, все зависит от жизненного опыта, стратегий поведения участников, поэтому мнения часто расходятся, противоречат друг другу, здесь важно не допускать деструктивных конфликтов. Когда все участники выскажутся по поводу первого утверждения, ведущий переходит к следующему.

В конце упражнения проводится **рефлексия**. В рефлексии следует обратить внимание на следующие моменты:

1. Всегда ли мнения участников, которые находятся в одной группе, совпадали, а у людей из разных групп расходились.
2. Что чувствовали участники, когда слышали мнение, противоположное своему.
3. Как предупредить деструктивные конфликты.

Утверждения для упражнения:

- ☐ В этой жизни надо все попробовать.
- ☐ Жить нужно так, как будто каждый день последний.
- ☐ Личность начинается с рождения.
- ☐ В этой жизни все зависит от меня.
- ☐ В конфликте «отцов и детей» виноваты взрослые.

Обед – 1 час

3 часть – осознание трудностей и проблем

«Сейчас будет упражнение, которое называется «Гусеница», оно выполняется в командах. У вас будет возможность почувствовать себя гусеницей, у которой есть голова, туловище и хвост, при этом каждый участник побывает в этих трех позициях».

Упражнение «Гусеница»

Цель: Осознание своего места в коллективе, анализ стратегий поведения лидера, ведомого. Развитие доверия.

Время проведения – 20 минут.

Проведение: Упражнение выполняется в командах. Участники становятся в колонны, при этом необходимо держаться друг за друга, то есть положить руки на плечи или талию человеку, стоящему впереди. После этого все, кроме первых, закрывают глаза. Важные правила: упражнение выполняется молча; глаза открыты только у первых участников. Когда

все готовы, «гусеницы» начинают движение. По возможности используется не только то помещение, в котором проходит занятие, но и соседнее. Через одну минуту ведущий дает команду о смене первого участника. Колонна останавливается, и тот, кто был впереди гусеницы, переходит в конец, а тот, кто становится первым, открывает глаза и продолжает вести «гусеницу». Таким образом смена ведущего происходит до тех пор, пока все не побывают в роли первого участника.

В конце упражнения проводится **рефлексия**.

В рефлексии нужно обратить внимание на следующие моменты:

1. В какой позиции было комфортно, а в какой дискомфортно: в начале «гусеницы», в середине, в конце.
2. Какие стратегии использовали участники, находясь в разных позициях.
3. Комфортно ли было выполнять упражнение молча и с закрытыми глазами.

«Перед следующим творческим заданием давайте настроимся на работу».

Разминка «Импульс»

Цель: Настроить группу на дальнейшую работу.

Время проведения – 5 минут.

Проведение: Участники становятся в круг и берутся за руки. Ведущий объясняет правила и спрашивает у ребят, за какое количество времени импульс обойдет весь круг (обычно ребята называют время, которое в несколько раз превышает последующий результат). После этого легким пожатием руки ведущий передает импульс в левую или правую сторону. Участник, получивший импульс, передает его по кругу дальше. Таким образом, импульс возвращается обратно к ведущему. Задание можно повторить несколько раз, можно пустить импульс в другую сторону, при этом важно стремиться, чтобы время, потраченное на импульс, с каждым разом сокращалось.

«Сейчас вам предстоит большое творческое задание, в котором вы будете выступать в роли режиссеров. Ваши фильмы всегда пользуются успехом у зрителей, все они с нетерпением ждут следующих шедевров мирового кинематографа, ведь журналисты узнали, что в настоящее время вы работаете над "портретом своего поколения"».

Проект «Портрет поколения»

Цель: Выявление наиболее актуальных проблем молодежи. Сплочение команды. Развитие креативности.

Необходимые материалы: Листы ватмана и наборы маркеров, по одному на каждую команду, листы бумаги А4, ручки.

Время проведения – 60 – 80 минут.

Проведение: Задание выполняется в командах. Участники тренинга – это режиссеры, которым необходимо снять фильм о современном российском подростке. В этом фильме необходимо отразить подростковые проблемы, радости и трудности, ценности, которыми живет современная молодежь. За отведенное время нужно найти образ главного героя, выбрать жанр, создать сценарий, придумать название, нарисовать афишу к фильму. В афише должно быть название фильма, главный герой. Важно также отразить основную идею

фильма. Для презентации фильма команды готовят небольшой ролик, сценку, которая раскрывает основные моменты сюжета. Когда все команды подготовятся, проводится презентация фильмов.

Пример проекта «Портрет поколения», разработанного участниками

Название фильма: «Река времени».

Жанр: Мелодрама.

Главный герой: Андрей, 15 лет. Живет в небольшом городке Калининградской области. Есть семья: родители и старший брат. Учится хорошо, занимается спортом. В будущем хочет стать сотрудником МЧС.

Сюжет фильма: Однажды утром Андрей шел в школу вдоль реки. Посмотрев на отражение в реке, он увидел, что его город превращен в руины, люди кругом грязные, больные. Андрею стало страшно. Он вспомнил, что, когда был совсем маленьким, город был цветущим, чистым. Посмотрел вокруг, и увидел, что уже нет такого процветания и чистоты, но все же это еще не руины. Андрей подумал, что если и дальше безразлично относиться к собственному городу, то он вскоре превратится в руины; если безразлично относиться к собственной жизни – она разрушится. Андрей вспомнил, что некоторые его знакомые начали пить, а кто-то даже попробовал наркотики. Сегодня еще не поздно что-то изменить, кого-то спасти. Надо что-то делать.

По окончании каждой презентации «зрители» задают «режиссерам» вопросы, проясняют непонятные моменты, на листе ватмана ведущий выписывает затронутые в фильме проблемы подрастающего поколения.

Список проблем, которые обычно затрагивают ребята в проекте «Портрет поколения»

1. Употребление наркотиков
2. Алкоголизация
3. Курение
4. Конфликты с родителями
5. Конфликты со сверстниками
6. Неумение организовать свое свободное время
7. Отверженность
8. Мало возможностей для самореализации
9. Проявление насилия и жестокости со стороны сверстников
10. Проявление насилия и жестокости со стороны родителей
11. Конфликты с преподавателями
12. Игровая зависимость

«Мы с вами посмотрели презентации ваших фильмов, составили целый список отраженных в сценариях проблем, которые возникают у подрастающего поколения. Давайте сделаем перерыв на кофе».

Кофе-пауза – 20 минут

4 часть – анализ происходящего

Круг обратной связи

«Сейчас давайте все сядем в круг. Наш сегодняшний день подходит к концу. Мы много успели. Посмотрите вокруг: сколько всего сделано! Мы с вами познакомились, выражали свои ожидания и опасения, разрабатывали собственные правила, проясняли ценности, работали над проектом «Портрет поколения», выделяли наиболее актуальные для вас проблемы. Еще у нас были упражнения, которые помогали осознать собственные стратегии поведения, это «Ошибки» и «Гусеница», а также были игры, которые помогали настроиться на работу или, наоборот, отдохнуть и посмеяться».

«Хотелось бы от каждого услышать, что для вас сегодня было важно, интересно, что больше всего запомнилось, какие открытия вы для себя сделали?»

Проводится круг обратной связи. Все участники по кругу говорят о своих чувствах, мыслях, идеях, которые к ним пришли за день тренинга.

«Завершим сегодняшний день веселой заминкой».

Заминка «Театр Кабуки»

Цель: Снятие напряжения, эмоциональная разрядка.

Время проведения – 10 минут.

Проведение: Участники делятся на две команды и становятся в шеренгу друг против друга. Ведущий предлагает командам одновременно показывать одного из трех персонажей: принцессу, дракона или самурая. Характерные движения для принцессы – реверанс; для дракона – с устрашающим видом поднять руки вверх, шагнуть вперед и зарычать; для самурая – сделать движение взмаха саблей. Каждая команда выбирает себе персонаж, которого они будут показывать, но так, чтобы другая команда не слышала. По сигналу ведущего команды показывают своих персонажей. Эта игра проводится на очки. Принцип присуждения очков следующий: принцесса очаровывает самурая (если одна команда показывает принцессу, а вторая самурая, то очко получает команда, показывающая принцессу), самурай убивает дракона, дракон съедает принцессу. Если команды показывают одинаковых персонажей, то никто не получает очко. Игра ведется до 3 – 5 очков.

«Сегодняшний день закончен. Ждем вас всех завтра».

День второй

5 часть – выделение наиболее актуальных проблем, анализ причин их возникновения

Обращение к тренеру: В начале второго дня посадите всех участников в круг и напомните о том, что происходило в первый день.

«Мы рады приветствовать всех участников тренинга. Как вы себя чувствуете?»

С каким настроением пришли сегодня на тренинг?

Вчера мы с вами знакомились, выражали свои ожидания и опасения, разрабатывали собственные правила, проясняли ценности, работали над проектом «портрет поколения», выделяли наиболее актуальные для вас проблемы, еще у нас были упражнения, которые помогали осознать собственные стратегии поведения, это «Ошибки» и «Гусеница», а также игры, которые помогали настроиться на работу или наоборот, отдохнуть и посмеяться.

Сегодняшний день мы начинаем с разминки, которая поможет нам вспомнить имена друг друга».

Разминка – приветствие «Имя и жест»

Цель: Закрепление знания имен участников. Снятие напряжения.

Время проведения – 10 минут.

Проведение: Участники стоят в кругу. Присутствующие по очереди говорят свое имя, сопровождая его жестом (можно подержаться за нос, помахать рукой, поклониться и т.д.). После каждого выступления все одновременно повторяют имя и жест.

«Ну вот, вы окончательно проснулись. Сейчас будет творческое задание, которое вы выполните в своих командах».

Упражнение «Механизм»

Цель: Сплочение команды. Развитие креативности.

Время проведения – 15 минут.

Проведение: Упражнение выполняется в командах. Каждой команде дается задание изобразить определенный механизм, например тостер, печатную машинку, газонокосилку, луноход, пароход, вертолет. В течение 5-10 минут команды готовятся в отдельных помещениях. По истечении времени каждая команда изображает свой механизм, а остальные участники должны догадаться, что изображено.

«Сейчас давайте вспомним о том списке проблем, который у нас получился после презентации ваших фильмов, и перейдем к рейтинговому голосованию, в результате которого узнаем, какие проблемы, на ваш взгляд, наиболее актуальны для вашего поколения. Мы раздадим каждому по три цветных стикера. Вы подойдете к листу ватмана и наклеите стикеры напротив тех проблем, которые для вас наиболее значимы, реальны».

«Теперь давайте подсчитаем голоса и посмотрим, какие проблемы самые актуальные...»

«Следующее большое, серьезное задание называется «Паутина проблем». Сейчас каждая команда выберет себе проблему, с которой она в этом задании и в дальнейшем будет работать. Вспомните именно свои фильмы и те проблемы, которые вы в них затрагивали. Подойдите к этому выбору ответственно».

Задание «Паутина проблем»

Цель: Анализ имеющейся проблемы. Поиск путей выхода из проблемной ситуации.

Необходимые материалы: Листы ватмана, наборы маркеров на каждую команду.

Время проведения – 40 минут.

Проведение: Команда выбирает проблему, с которой она будет работать в дальнейшем. Данная проблема выписывается в центре ватмана. Затем необходимо спросить «почему». Почему данная проблема существует? Все найденные причины выписываются вокруг проблемы и соединяются с ней стрелочками. По поводу каждой причины необходимо опять спросить «почему». Смысл заключается в том, чтобы на каждую появляющуюся на листе надпись задавался вопрос «почему». Продолжать цепочку причин необходимо до тех пор, пока не появятся такие причины, с которыми ребята могут справиться сами. Задание выполняется в течение 30-40 минут. По истечении времени каждая команда представляет свою «паутину проблемы» и предлагает пути решения данной проблемы, рассмотрев ее с разных ракурсов.

Кофе-пауза – 20 минут

6 часть – обострение потребности изменений

«После "паутины проблем" вас ждет упражнение, которое называется «Путаница». В этом упражнении вам нужно будет распутать сложную паутину, сотканную из ваших сцепленных рук. Давайте все встанем в круг».

Упражнение «Путаница»

Цель: Показать, что есть выход даже из самой трудной ситуации. Сплочение команды.

Время проведения – 30 минут.

Проведение: Для выполнения этого упражнения необходимо четное количество участников, оптимальное число – 10–12 человек. Если группа больше, ее необходимо разделить на две подгруппы. Участники встают в круг и закрывают глаза. Затем по команде ведущего вытягивают правую руку вперед и берут кого-нибудь за руку. Открывают глаза и проверяют, чтобы стоящие рядом не держались за руки. После этого участники снова закрывают глаза, вытягивают левую руку вперед и находят пару для левой руки. Открывают глаза и проверяют выполнение следующих условий: нельзя держаться с рядом стоящими и нельзя держаться за две руки с одним и тем же человеком. Участникам необходимо распутаться в один круг, не отпуская рук.

В конце упражнения проводится **рефлексия**.

В рефлексии обратить внимание на следующие моменты:

1. Какие чувства вызвало это упражнение.
2. Легко ли было распутаться.
3. Верили ли участники в успех.
4. Кто проявил себя в работе больше всех.
5. Кто стоял просто так и почему.

«Следующее упражнение вы будете выполнять в своих командах. Называется оно «Change», что в переводе с английского означает "изменение"».

Упражнение "Change"

Цель: Актуализация необходимости изменений. Сплочение команды. Развитие креативности.

Время проведения – 15 минут.

Проведение: Упражнение выполняется в командах. Каждый участник выбирает себе порядковый номер и какое-нибудь слово. Затем одна из команд начинает строить скульптуру. По сигналу тренера выходит номер один, замирает в определенной позе и называет свое слово. Затем выходит номер два и создает композицию с первым номером; при этом важно, чтобы все «составляющие» скульптуру касались друг друга какой-нибудь частью тела. Номер два называет свое слово, после этого третий номер дополняет композицию по той же схеме. Таким образом, все члены команды становятся частью одной скульптуры. Когда скульптура готова, участники произносят свои слова с первого по последний номер. Затем ведущий медленно произносит слово *change* (изменение), и команда должна быстро перестроиться, создать новую скульптуру, касаясь друг друга; затем снова произносятся слова с первого по последний номер. После этого ведущий быстрее произносит слово *change* – команда делает то же самое, только быстрее. В третий раз ведущий произносит *change* быстро, команда опять перестраивается. Затем, начиная с последнего номера, участники по очереди уходят, громко произнося свое слово.

Все основано на импровизации. Остальные команды в это время внимательно наблюдают за происходящим. Каждая команда по очереди выполняет данное упражнение. В конце его можно выполнить всей группой.

«Все команды проявили свою оригинальность. Особенно ярко и зрелищно это задание смотрелось, когда вы его выполняли всей группой. Сейчас переходим к одному из ключевых упражнений нашего тренинга – «Роли», но перед этим настроимся на работу».

Разминка «Желе»

Цель: Объединение группы. Настройка на следующее упражнение.

Время проведения – 5 минут.

Проведение: Участники встают в одну линию, плечом к плечу друг с другом. Они одно целое – желе. Ведущий стоит перед участниками, выставив перед собой руки ладонями вверх. В руках у него находится воображаемый поднос с желе, которым являются участники. Ведущий начинает производить различные действия (потрясет «подносом с желе», смещает его влево, вправо, приседает). Все, что происходит с «желе на подносе», происходит с участниками, при этом они должны действовать как единое целое.

Упражнение «Роли»

Цель: Показать многообразие ролей в группе, проанализировать опасности и ресурсы каждой роли для группы. Профилактика межролевых конфликтов, развитие толерантности.

Необходимые материалы: 1 набор маркеров, бумага формата А4, скотч.

Время проведения – 90 минут

Проведение: Участникам предлагается вспомнить все возможные роли в группе, компании, коллективе и назвать их. Все названные роли фиксируются на отдельных листах, если какая-либо роль не совсем понятна для группы, то ведущие уточняют характеристику данной роли (например: «серый кардинал» это тот, кто влияет на ситуацию в группе, принятие решений, осуществляет контроль, но незаметно для окружающих).

Количество ролей, в зависимости от активности и уровня группы, колеблется в пределах 15-25. При этом важно, чтобы группа назвала следующие роли: лидер, организатор, исполнитель, наблюдатель, душа компании, жилетка, миротворец, отверженный, белая ворона, козел отпущения, шестерка, серый кардинал, ботаник. Если члены группы не называют какие-либо из данных ролей, необходимо их к этому подвести.

Когда все роли будут названы и записаны, их развешивают по всей аудитории.

Затем предлагается участникам группы занять те роли (сесть под табличками с той или иной ролью), которые они чаще всего играют в группе или о которых хотелось бы поговорить. Если кто-нибудь сомневается, не может выбрать – следует предложить занять ту роль, которая интересна, или же написать свою роль, которой нет на стенах. При этом важно, чтобы участники занимали разные роли, а не группировались вокруг нескольких ролей.

После того как все участники найдут свою роль, им предлагается в течение одной минуты подумать, что данная роль дает группе хорошего и что плохого. **При этом обратить внимание, что говорить нужно о роли, а не о личности, которая играет эту роль.**

Начинает тот участник, который готов говорить о своей роли. Сначала он говорит о том, что хорошего дает данная роль группе, группа дополняет, после этого в той же последовательности высказываются отрицательные моменты. Таким образом разбираются все роли, под которыми сидят участники.

Когда анализ ролей завершится, необходимо предложить участникам занять ту роль, которая стала им интересна, в которой они хотели бы побыть.

Анализ новых ролей не происходит, но важно подчеркнуть, что не надо бояться в жизни менять собственные стереотипы, роли, модели поведения, занимать ту нишу, которая интересна, свободна.

В конце упражнения обязательно проводится **рефлексия**.

На что обратить внимание:

1. Вспоминая роли в группе, участники часто называют не конкретные роли, а характеристики личности (например: скромный, вспыльчивый). На бумаге важно фиксировать не названные характеристики, а роли, которые будут понятны всем.
2. При анализе ролей следить за тем, чтобы участники говорили о роли, а не о себе или других личностях, находящихся в данной роли.
3. Плюсы и минусы ролей рассматриваются относительно группы, а не личностей, играющих данную роль.

Анализ одной из ролей

Ведущий

- Теперь переходим к роли «Белая ворона». Что положительного дает эта роль группе?

Участники

- Группа становится более яркой, на нее обращают внимание.

- Помогает другим членам группы посмотреть на многие вещи с неожиданной стороны.

- Помогает другим членам группы не стесняться и проявлять свою индивидуальность, творчество. Ведь когда есть кто-то, не похожий на других, остальным легче проявить свою оригинальность. А когда все одинаковые, то как то стесняешься выделиться.

Обед

7 часть – осознание возможности изменений.

Упражнение «Изменение в соседе»

Обед

7 часть – осознание возможности изменений

Упражнение «Изменение в соседе»

Цель: Анализ характеристик изменения, собственных стратегий поведения. Зарождение импульса к изменению.

Время проведения – 20 минут.

Проведение: Упражнение выполняется в парах. Участники в парах поворачиваются друг к другу, каждому дается задание запомнить, как выглядит его сосед. После этого участники отворачиваются и изменяют в себе одну вещь, но так, чтобы это было заметно, затем поворачиваются друг к другу и находят то изменение, которое сделал их сосед. Когда все участники выполняют задание, пары опять отворачиваются и делают по пять изменений; повернувшись друг к другу, находят эти изменения.

В конце упражнения обязательна **рефлексия**.

В рефлексии обратить внимание на следующие моменты:

1. Каков характер изменений, комфортно ли с данными изменениями.
2. Что было легче и интересней: в себе что-то менять или в других искать изменения; одну вещь менять и искать или пять.
3. В каких случаях легче делать изменения и соответственно что-то менять в своей жизни.

«Предыдущее упражнение показало, что изменяться несложно, что это яркий и увлекательный процесс. Важно только помнить о последствиях. К сожалению, в жизни, когда у нас возникают проблемы, мы не всегда об этом думаем. Боимся изменить ситуацию и продолжаем жить, испытывая дискомфорт и трудности. Следующее упражнение поможет нам найти выход из проблемной ситуации. Сейчас каждая команда будет работать с той проблемой, которую она выбрала и с которой уже работает».

Упражнение «Скульптура проблемы»

Цель: Анализ существующей проблемы, поиск выхода из проблемной ситуации.

Время проведения – 30 минут.

Проведение: Упражнение выполняется в командах. Участники берут проблему, которую они собираются решать, и строят скульптуру данной проблемы. На подготовку дается 5 минут, затем команды по очереди представляют свои скульптуры. Когда команда представит скульптуру, остальные участники должны из нее «слепить» скульптуру выхода из данной проблемной ситуации.

В конце упражнения проводится **рефлексия**.

В рефлексии обратить внимание на следующие моменты:

1. Что чувствовали участники, когда находились в скульптуре проблемы и когда находились в скульптуре выхода из проблемной ситуации.
2. Совпадали ли желания у тех, кто находился в скульптуре, с желаниями тех, кто ее переделывал.

«Сейчас у каждого будет возможность проявить себя, показать свои таланты, и на это отводится только по 15 секунд».

Упражнение «Оратор на 15 секунд»

Цель: Развитие креативности, умения ярко представить себя за максимально короткое время.

Время проведения – 20 минут.

Проведение: Каждому участнику предоставляется по 15 секунд на импровизированной сцене. За это время необходимо себя представить, заявить о себе так, чтобы все запомнили. Можно петь, танцевать, показать акробатический номер, что-нибудь рассказать, красиво помолчать. В то время, когда участник себя представляет, все внимательно слушают, а по истечении 15 секунд начинают аплодировать. Ведущий следит за временем, и только по его команде, через 15 секунд, группа аплодирует, даже если человек еще не закончил свое представление или наоборот, успел за 5 – 10 секунд.

В конце упражнения проводится **рефлексия**.

В рефлексии обратить внимание на следующие моменты:

1. Как участники себя чувствовали на сцене, приятны ли были аплодисменты.
2. Легко ли было о себе заявить.

3. Что чувствовали, когда их прерывали по истечении 15 секунд или, наоборот, оставалось время.
4. Какие выступления запомнилось больше всего.

«Переходим к упражнению, которое называется «Смена убеждений». Человек – это развивающаяся система, он постоянно меняется, меняются взгляды на жизнь, интересы и пристрастия, меняются убеждения. Это закономерный процесс, мы меняемся физически, психологически, духовно, социально. На нашем тренинге вы тоже меняетесь.

Когда в третий день вы будете разрабатывать проект, направленный на изменение проблемной ситуации в вашем сообществе, то пропишете действия, которые повлияют на ситуацию, изменят отношение к проблеме тех людей, на которых направлен проект. Чтобы проект был успешным, очень важно знать, что влияет на смену убеждений, на изменение отношения к той или иной теме. Данное упражнение поможет вам в этом».

Упражнение «Смена убеждений»

Цель: Поиск и анализ причин, влияющих на смену убеждений.

Время проведения – 20 минут

Проведение: Упражнение выполняется в подгруппах. Каждому участнику предлагается вспомнить ситуацию, когда он во что-то верил, но под влиянием каких-либо причин перестал в это верить, например, одна из участниц была убеждена в том, что женщины тоньше чувствуют, глубже переживают, но, прочитав Бунина, убедилась, что это не так. В данном случае на смену убеждения повлияла информация из художественной литературы. На листе бумаги в подгруппах выписываются причины, которые влияют на смену убеждений. Затем подгруппы презентуют свою работу, приводя наиболее интересные примеры. Из наработанного материала составляется общий список причин, влияющих на смену убеждений.

«У нас с вами получился целый список причин, которые влияют на смену убеждений. Надеемся, он вам пригодится, когда вы будете разрабатывать проект. А сейчас давайте сделаем перерыв».

Кофе-пауза

8 часть – формирование команды

«У нас с вами осталось полтора часа. За это время вас ждут два упражнения, направленных на сплочение группы».

Упражнение «Построиться по цвету глаз»

Цель: Сплочение группы, развитие доверия.

Время проведения – 10 минут.

Проведение: Все участники встают на протянутую перед ними веревку. Длина веревки соответствует следующему параметру: лишнего места на ней не должно оставаться, при этом участники должны стоять плечом к плечу. Вербка – это образный мост над пропастью, никто из участников не должен упасть вниз (сойти с веревки), при этом необходимо перестроится по цвету глаз: в начале веревки должны стоять участники с самыми темными глазами, а в конце – с самыми светлыми. Если в процессе перестраивания кто-то не удержится на веревке, упражнение начинается сначала. Когда перестроение закончится, ведущий проверяет безупречность выполненного задания. В конце упражнения важно обратить внимание на взаимодействие в группе, на моменты, которые затрудняли выполнение задания или, наоборот, помогали.

«А сейчас вас ждет путешествие на «ковре-самолете». Куда хотите отправиться?»

Упражнение «Ковер-самолет»

Цель: Сплочение команды. Развитие креативности. Поиск конструктивных путей выхода из проблемной ситуации.

Необходимые материалы: Покрывало, на котором поместится вся команда.

Время проведения – 30 минут.

Проведение: Участникам предлагается совершить путешествие на «ковре-самолете». Для этого перед ними расстилается покрывало, это и есть ковер. Все становятся на покрывало, путешествие началось. Затем им сообщается проблемная ситуация – неисправность в «ковре-самолете». Для того, чтобы устранить неисправность, необходимо перевернуть ковер на противоположную сторону, при этом ни один участник не должен сойти с покрывала. Если кто-нибудь случайно встанет на пол, группа начинает выполнять задание сначала. Данное упражнение можно усложнять, превращая некоторых участников в людей с ограниченными возможностями, например, кто-то становится глухим или парализованным.

В конце упражнения проводится **рефлексия**.

В рефлексии обратить внимание на следующие моменты:

1. Что чувствовали участники, находясь на «ковре-самолете».
2. Верили ли в успех.
3. Как относились участники к людям с ограниченными возможностями.
4. Кто как себя проявил в процессе упражнения.
5. Как происходило взаимодействие в группе.

Круг обратной связи

Обращение к тренеру: Перед тем, как ребята будут осуществлять обратную связь, напомните им о том, что происходило именно сегодня.

«Второй наш день также подошел к концу. Давайте все сядем в круг и вспомним, что произошло сегодня.

Сегодня мы вспоминали наши имена в упражнении «Имя и жест», создавали сложные механизмы, выбирали самые актуальные для вас проблемы и распутывали их в «Паутине проблем», «Путанице». В «Скульптуре проблем» вы искали выход из проблемной ситуации. Вы изменялись в упражнениях «Change», «Изменение в соседе», было серьезное упражнение «Роли», в котором мы разбирали положительные и отрицательные стороны своих ролей по отношению к группе, вы

*проявляли себя в «Ораторе на 15 секунд», искали причины, которые влияют на смену убеждений, строились по цвету глаз и путешествовали на "ковре-самолете".
Что для каждого из вас сегодня было важным, какие открытия вы сделали?»*

Заминка «Заяц»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Время проведения – 5 минут.

Проведение: Каждому участнику на ухо называется одинаковое животное – заяц, при этом другие ребята не должны ничего слышать, они думают, что у каждого свое животное. Когда всем сообщат животное, ребята встают в круг, очень крепко держа друг друга под руки. Ведущий дает следующую инструкцию: «Сейчас я буду рассказывать историю, в которой встречаются разные животные. Когда вы услышите свое животное, вы должны резко присесть, а те, кто держит вас справа и слева – удерживать, не дать присесть». Здесь очень важно обратить внимание на безопасность, позади участников не должно быть никакой мебели, опасных предметов, пространство должно быть свободным. После этого ведущий начинает рассказывать историю, в которой фигурирует одно-единственное животное – заяц. Например: «Решили звери устроить соревнования по бегу на длинную дистанцию. Первым, конечно же, прибежал маленький серый ЗАЯЦ!» Все участники одновременно приседают, не понимая, что происходит. Упражнение заканчивается дружным смехом.

День третий

9 часть – формирование решимости к совершению действия

Обращение к тренеру: В начале третьего дня посадите всех участников в круг и напомните о том, какие упражнения и задания они выполняли в течение предыдущих двух дней.

«Начинается третий, заключительный день нашего тренинга. За два дня мы многое успели: мы знакомились, проясняли ценности, создавали проект "портрет поколения", выделяли наиболее актуальные проблемы вашего поколения и распутывали их в паутине и скульптуре проблем, было упражнение "Роли", которое помогло осознать сильные и слабые стороны каждой роли, много заданий и упражнений было на сплочение команды, самовыражение, анализ собственных стратегий поведения. Сегодня вам предстоит кульминационное задание, к которому вы шли предыдущие два дня – это создать свой проект, который вы будете реализовывать у себя на местах.

Сейчас представьте, что у вас в руке воздушный шарик, это шарик вашего настроения. Какой это шарик, какого цвета, формы? Давайте каждый расскажет о своем шарике».

«Упражнение, которое сейчас будет проводиться, называется «Ярлык». Прислушивайтесь к себе, к своим чувствам в ходе выполнения упражнения, в конце у вас будет возможность поделиться ими».

Упражнение «Ярлык»

Цель: Осознание необоснованности причин дискриминации людей, занимающих определенный социальный статус. Формирование толерантного отношения к не таким как мы.

Необходимые материалы: стикеры.

Время проведения – 60 минут.

Проведение: Ведущие заранее на стикерах выписывают ярлыки, обозначающие социально одобряемые, неодобряемые и нейтральные статусы. Например: президент, академик, суперзвезда, депутат, пьяница, вор, безработный, дворник, врач, студент, учитель и т.д. Количество ярлыков должно соответствовать количеству участников в группе плюс несколько дополнительных.

Все участники сидят в кругу. Им предлагается закрыть глаза и не открывать до тех пор, пока всем не будут наклеены ярлыки. Ярлыки наклеиваются в произвольном порядке, но более неуверенным в себе участникам желательно не клеить социально не одобряемые ярлыки.

После того, как все участники получают ярлыки, они открывают глаза и молча читают ярлыки, наклеенные у других. Таким образом, каждый будет видеть чужие ярлыки, но не знать свой. Здесь могут быть бурные эмоции, кто-то может случайно прочесть вслух ярлык, наклеенный у другого человека. В этом случае желательно заменить ярлык дополнительным тому участнику, который знает свой ярлык.

После ознакомления с чужими ярлыками участникам предлагается объединиться в группы. Ориентироваться необходимо по ярлыкам: какие ярлыки привлекательны, к той группе и необходимо присоединяться.

После того как участники разделятся на группы, внутри группы они объединяются в пары, а затем в парах с помощью наводящих вопросов узнают свой ярлык. Вопросы должны быть закрытыми, на которые можно отвечать только «да» или «нет».

Когда все участники узнают свой ярлык, проводится **рефлексия**.

В рефлексии обратить внимание на следующие моменты:

1. Как участники себя чувствовали в ожидании ярлыка, что почувствовали, когда наклеили ярлык.
2. Какие чувства и эмоции вызвала реакция окружающих на их ярлык и что они сами думали по поводу своего ярлыка.
3. Как искали свою группу, к кому стремились, как принимала группа.
4. Что почувствовали, когда узнали свой ярлык.

Обращение к тренеру: После этого упражнения очень важно провести эмоциональную, яркую разминку с целью переключить внимание ребят с тех ярлыков, которые были у них наклеены. Здесь мы предлагаем разминку «Дружные пингвины».

Упражнение «Дружные пингвины»

Цель: Снятие напряжения, эмоциональная разрядка. Сплочение команды.

Время проведения – 10 минут.

Проведение: Помещение в зале – это море, 4 стула, расставленные по залу, – айсберги, участники – пингвины, ведущий – опасность, которая угрожает пингвинам. Пока опасность находится далеко, пингвины радостно плещутся в море, при приближении опасности забираются на айсберги. Айсбергов меньше, чем пингинов, поэтому им надо найти варианты спасения всех только на четырех айсбергах, так как пингвины очень дружные, они никого не бросают. После того, как все будут находиться на айсбергах, опасность удаляется, забирая с собой один айсберг («теплое течение, лед растаял»). Когда опасность приблизится в следующий раз, пингвинам нужно будет спастись на трех айсбергах, затем на двух, а в конце упражнения всем участникам необходимо будет поместиться на одном стуле.

«После такой веселой разминки давайте настроимся на работу и сделаем следующее упражнение».

Упражнение «Пальцы Марии»

Цель: Концентрация внимания.

Время проведения – 5 минут.

Проведение: Все участники сидят в кругу. Ведущий показывает движения, которые выполняются на три счета: на счет «раз» все поднимают указательный палец правой руки вверх; на счет «два» ставят ладонь левой руки на поднятый палец соседа слева; на счет «три» все должны убрать свой палец и поймать палец соседа слева.

«Сейчас у вас будет творческое задание, которое выполняется в командах. Вы уже выбрали проблему, которую будете решать в своем проекте, у вас возникали идеи о

том, как будет выглядеть проект. Сейчас вам необходимо представить идею проекта в определенном жанре, у каждой команды будет свой жанр: взрослая ТВ передача, детская ТВ передача, выпуск новостей, музыкальный концерт, опера. На это задание вам отводится 25 минут».

Кофе-пауза – 15 минут

10 часть – SWOT-анализ

Разминка «Трам-пам-пам»

Цель: Эмоциональная разрядка.

Время проведения – 5 минут.

Проведение: Участники сидят (или стоят) в кругу и одновременно произносят определенные слова и делают движения:

- «трам-пам-пам», при этом стучат ладонями по коленям;
- «гули-гули-гули», при этом машут кистями рук под своим подбородком и над головой;
- «салями-салями», при этом производят восточные круговые движения кистями сначала слева, затем справа от себя.

Алгоритм выполнения разминки следующий:

- «трам-пам-пам» - 2 раза
- «гули-гули-гули»
- «трам-пам-пам»
- «салями-салями»
- «гули-гули-гули»
- «трам-пам-пам»

После того как участники освоят данный алгоритм, можно постепенно усложнить упражнение: при «трам-пам-пам» стучать на коленях у соседа слева, при «гули-гули-гули» махать кистями под подбородком и над головой соседа справа.

«Сейчас вас ждет серьезное задание – анализ ресурсов и сильных сторон, которые у вас есть, чтобы осуществить проект, а также анализ опасностей и слабых сторон, то есть всего того, что может помешать осуществлению проекта».

SWOT-анализ

Цель: Проанализировать сильные и слабые стороны команды, опасности и ресурсы.

Необходимые материалы: Листы ватмана, цветные маркеры на каждую группу.

Время проведения – 35 минут.

Проведение: Участникам демонстрируется и объясняется таблица SWOT.

S – Strength – сильные стороны (качества группы).

W – Weakness – слабые стороны (качества группы).

O – Opportunities – возможности (благоприятные факторы окружения).

T – Threats - опасности (трудности или препятствия, исходящие из окружения).

Наша организация	Окружение
Strength То, что помогает внутри организации	Opportunities То, что помогает вне организации
Weakness То, что мешает внутри организации	Threats То, что мешает вне организации

Левая часть таблицы касается исключительно организации (группы) по отношению к реализации поставленной цели, а правая сторона касается того, что нас окружает и что может помогать или мешать в реализации цели.

Каждой команде раздается лист ватмана с расчерченной таблицей. В течение 15 минут команды заполняют таблицы. По истечении 15 минут команды представляют свою работу.

Пример SWOT-анализа, сделанного участниками тренинга.

Наша организация	Окружение
У нас есть помещение для подготовки и проведения мероприятий, есть сплоченная команда, желание что-то делать. Технические средства: магнитофон, видеокамера; канцтовары.	Есть знакомые журналисты, которые сделают рекламу, осветят мероприятие в местном СМИ. Отдел образования при администрации района выделит денежные средства на реализацию проекта. Грамотный психолог и педагог-организатор, которые нам помогут в подготовке и реализации проекта.
Сложно собраться всей командой вместе. Много других обязанностей и дел. Нет полной уверенности, что мы можем изменить проблемную ситуацию.	Может быть, на наши мероприятия никто не придет, а если придет, то несерьезно отнесется ко всему, что мы будем делать. Есть злостные журналисты, которые могут раскритиковать наш проект и все, что мы будем делать. Директор может не разрешить проведение акции, т.к. она не стоит в плане работы школы.

Упражнение «Йо-хо»

Цель: Концентрация внимания.

Время проведения – 5 минут.

Проведение: Все участники стоят в кругу, при этом правая нога на шаг вперед в центр круга, левая нога сзади, вес на левой ноге. Ведущий с энергией выбрасывает вытянутую правую руку в центр круга, вес перемещается на правую ногу, тело подается вперед, и громко произносит «йо-хо», при этом «о» звучит, пока все участники не присоединятся. Затем то же самое делает участник, стоящий слева от ведущего. Так по цепочке присоединяются все участники (по принципу импульса). Когда движение и звук дойдет до ведущего с другой стороны, он резко убирает руку назад со звуком «йо». Остальные участники должны сделать то же самое, причем одновременно с ведущим.

«В процессе подготовки и реализации проекта вас могут поджидать различные трудности и проблемы. Следующее задание выполняется в командах. Вы поможете другим командам решить проблемы и найдете выход из собственных трудностей».

Задание «Поиск решения проблемных ситуаций»

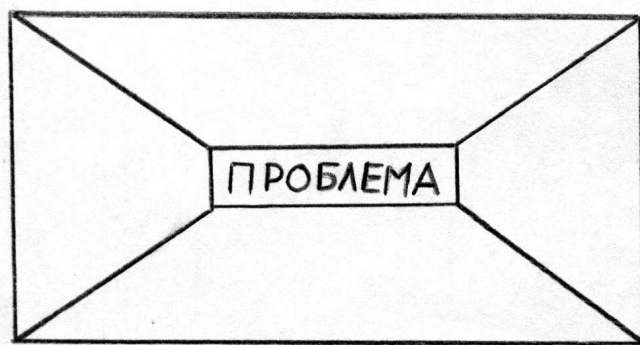
Цель: Поиск и анализ различных вариантов решения проблемных ситуаций в проведении акций на местах по профилактике поведения высокого риска.

Необходимые материалы: Листы ватмана и маркеры, по одному на каждую команду.

Время проведения – 20-30 минут.

Проведение: Задание выполняется в командах. Каждая команда выбирает наиболее актуальную проблему, которая может помешать в осуществлении акции, и выписывает ее в центре ватмана.

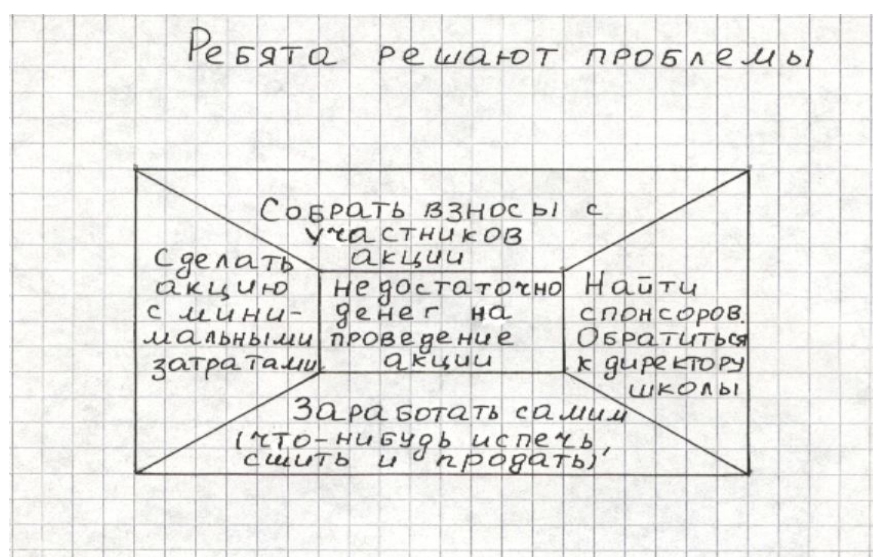
Лист ватмана разделяется на столько равных частей, сколько команд присутствует на тренинге. Например, если участвует 4 команды, тогда лист ватмана выглядит следующим образом:



После этого листы передаются по кругу в другие команды и участники из других команд предлагают свои варианты решения данной проблемы. Варианты выписываются в пустой ячейке разделенного ватмана.

Затем листы опять передаются другим командам, процедура повторяется. Таким образом, каждая команда поможет другим командам в поиске выхода из проблемной ситуации, а в конце упражнения получит свой заполненный лист, но с одной пустой ячейкой.

Проанализировав все варианты, команда выбирает или предлагает свои, наиболее оптимальные в конкретной ситуации, способы решения трудностей, которые записываются в пустой ячейке. Окончательное решение представляется всем остальным командам.



«Давайте поблагодарим друг друга аплодисментами. А сейчас вам снова предстоит творческое задание в командах, которое называется «Вселенная». Мы живем в нашей Вселенной, в которой есть свои планеты, кометы, космические вихри и черные дыры, есть солнце и солнечное затмение, есть наша родная планета. Все, что происходит во Вселенной, влияет на нас. На нашей планете тоже есть свои черные дыры, молнии, грозы – это войны, землетрясения, террористические акты, а также есть солнце, яркие кометы, звездочки, которые светят, дают тепло и надежду. Каждый город и село, организация и коллектив, семья и отдельный человек – это тоже своя Вселенная. Сейчас вы будете рисовать вселенную вашей школы, организации».

Упражнение «Вселенная»

Цель: Анализ опасностей и ресурсов при подготовке и проведении на местах акций по профилактике поведения высокого риска. Развитие креативности.

Необходимые материалы: Листы ватмана и наборы маркеров (по одному на каждую команду), цветная бумага.

Время проведения - 30 минут.

Проведение: Упражнение выполняется в командах. Участникам предлагается составить карту своей Вселенной, то есть учебного заведения, в котором они учатся, или организации, в которой они состоят. На данной карте могут быть:



облака и дождь – временные неприятности



молния



черная дыра – туда уходит все хорошее, а может быть, и плохое



нейтральные планеты, которые заполняют пространство



кометы – яркие события, которые пронесли как кометы, оставив свой след



космические вихри



Составляя карту, необходимо ее оживить, то есть за каждым небесным телом или явлением должны стоять конкретные люди, места, события. Большое значение имеют размеры небесных тел и явлений, их расположение. После составления карт каждая команда представляет свою Вселенную.

Обед - 1 час

11 часть – разработка проекта

Упражнение «Клубочек «Я ценю себя за то...»

Цель: Осознание своих сильных сторон. Развитие уверенности.

Необходимые материалы: Клубочек вязальных ниток.

Время проведения – 20 минут.

Проведение: Участники сидят в кругу. Ведущий произносит фразу: «Я ценю себя за то...» и говорит, за что он себя ценит, наматывает нитку на палец и перекидывает клубочек другому участнику. Тот, в свою очередь, также говорит, за что себя ценит, наматывает нитку на палец и перекидывает клубочек следующему участнику. Когда клубочек побывает у каждого участника, он перекидывается ведущему. Все участники оказываются соединенными между собой ниткой. Следующий этап упражнения – смотать клубочек, но когда участники перекидывают его тому, кто им кидал в первой части упражнения, они должны сказать, за что этот человек себя ценит.

«Мы с вами приехали на самую главную станцию нашего путешествия – написание проекта. Посмотрите на все те творческие работы и аналитические задания, которые вы выполнили в ходе нашего тренинга, еще раз остановитесь на «Паутине проблем», SWOT-анализе. В ходе разработки проекта не ставьте перед собой нереальных целей и не стремитесь сразу изменить весь мир, это должно быть конкретное дело, которое вы можете реализовать сами. Когда проекты будут написаны, вы их по очереди представляете, а все остальные внимательно слушают и задают вопросы. На написание проектов отводится 40 минут. Успехов вам».

Разработка проекта

Необходимые материалы: Листы формата А4, ватман и наборы маркеров (по одному на каждую команду).

Время работы – 70 минут.

Схема проекта:

1. Название
2. Цель (зачем)
3. Целевая группа (для кого)
4. Методы (что делать)
5. Место проведения
6. Сроки проведения

Таблица шагов воплощения проекта в жизнь

Участники/этапы	Подготовка	Реализация	Результат
Мы сами			
Мы с другими			

Пример разработанного проекта

Добровольческая экологическая акция, посвященная 60-летию Победы

Название: «Никто не забыт, ничто не забыто»

Цель: Развитие активной гражданской позиции, самоуважения. Сплочение команды.

Целевая группа: Команда волонтеров Центра медицинской профилактики «Целеустремленное Молодое Поколение».

Методы: Экологическая акция. Психологический тренинг на развитие доверия.

Место проведения: Место вокруг памятника жертвам Холокоста, п. Янтарный, Светлогорский округ.

Сроки проведения: 30 апреля 2005 года.

Таблица шагов воплощения акции в жизнь

Участники/этапы	Подготовка	Реализация	Результат
Мы сами	Узнать расписание	Уборка территории	Чистая территория

	автобусов. Оповестить всех волонтеров. Купить перчатки, мусорные пакеты.	вокруг памятника жертвам Холокоста.	вокруг памятника. Осознание собственной значимости. Более сплоченная команда.
Мы с другими	Вместе с психологами Центра медицинской профилактики разработать программу тренинга.	Проведение тренингов на развитие доверия в группе.	Удовлетворение от проделанной работы. Более сплоченная команда.

«Надеемся, ваши проекты найдут свое воплощение в жизни, ваши педагоги, которые вместе с вами участвовали в тренинге, помогут вам в этом. А сейчас переходим к завершающему упражнению, которое называется "Орех"».

Кофе-пауза – 20 минут

12 часть – завершение работы

Упражнение «Орех»

Цель: Осознание уникальности и неповторимости каждого человека.

Материалы: Грецкие орехи, количество орехов – на несколько больше, чем участников.

Время проведения - 15 минут.

Проведение: Участникам демонстрируется емкость с грецкими орехами и задается вопрос: «Чем эти орехи отличаются друг от друга?» Ответы обычно одинаковые: «Ничем не отличаются. Линии разные. Размерами».

После этого каждый участник берет себе орех и рассматривает его в течение нескольких минут, стараясь запомнить. Затем орехи собираются обратно в емкость и перемешиваются.

После этой процедуры участникам предлагается найти свой орех. Когда каждый участник найдет свой орех, необходимо спросить, по каким признакам они его нашли.

Будьте готовы при описании орехов на этот раз выслушать потоки красноречия.

В конце упражнения спросить, в каких ситуациях мы начинаем замечать, ценить что-то или кого-то.

Обратить внимание на то, что в любом орехе (человеке) есть своё «ядрышко», свои особенности, которые делают данный орех (человека) уникальным, непохожим на других, помогают найти именно этот орех (человека) среди таких же, на первый взгляд, ничем не отличающихся друг от друга орехов (людей).

Орехи участникам дарятся в знак их неповторимости.

Круг обратной связи

«Наш тренинг подходит к концу. Давайте все сядем в круг, и каждый скажет о том, что ему дали эти три дня».

«А сейчас мы каждому вручим сертификаты, подтверждающее ваше участие в трехдневном тренинге социального действия».

Заминка «Дождь в австралийском лесу»

Цель: Создание ощущения завершенности.

Время проведения – 5 минут.

Проведение: Все участники становятся в круг. Ведущий начинает делать определенное движение. За ним то же движение повторяет участник, стоящий слева, затем присоединяется следующий участник. Итак, по принципу импульса включаются все участники, движение идет справа налево. Когда первое действие дойдет до ведущего, он начинает делать следующее движение. При этом участники продолжают предыдущее до тех пор, пока до них не дойдет следующее. Алгоритм движений:

- соединить ладони;
- тереть ладонь о ладонь (создается ощущение легкого ветерка);
- делать щелчки пальцами рук (создается ощущение первых капель дождя);
- стучать ладонями по груди;
- стучать ладонями по коленям;
- топать ногами об пол;
- стучать ладонями по коленям;
- стучать ладонями по груди;
- делать щелчки пальцами рук;
- тереть ладонь о ладонь;

«Закончился дождь в австралийском лесу. Закончился наш тренинг».

В конце тренинга на общей стене должна висеть цепочка из следующих работ, выполненных на ватмане:

Правила работы в группе	Проблемы, актуальные для современной молодежи	Причины, влияющие на смену убеждений
-------------------------	---	--------------------------------------

У каждой команды на отдельной стене висит следующая цепочка творческих и аналитических работ, выполненных на ватмане:

Ожидания и опасения	Афиша к фильму в проекте «Портрет поколения»	«Паутина проблем»
---------------------	--	-------------------

Идея проекта в
разных жанрах

SWOT - анализ

«Поиск выхода из
проблемной
ситуации»

«Вселенная»

«Сейчас вы можете взять с собой все наработанные материалы, они вам пригодятся при подготовке и реализации проекта».

Из отзывов участников тренинга

Хочется пожелать
вам побольше хороших
и веселых людей, кото-
рые слушали бы все
с интересом и уваже-
нием. А так же относи-
лись почетно к ВАМ!

13.12.00. Евгении.

Шк. S9 (косма)

P.S. Можно я буду
здесь всегда?!!

Шк N 11.

У нас здесь очень понравилось.
здесь. Было весело и прикольно.
Здесь теплая, классная
АТМОСФЕРА. Настроение, как желтый шарик. Нам
очень понравилось общаться с
ребятами из других школ.
ЖЕЛАЕМ ВАМ: ЧТОБЫ ТАКИЕ
МЕРОПРИЯТИЯ ПРОХОДИЛИ
ПОЧАЩЕ. ПРИЕЗЖАЙТЕ К
НАМ В ПОСТИ.

СШ N 14 2000м 14 ДЕКАБРЯ.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Фонд ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ ДЕМОКРАТИИ

Ледоколы

Одна из самых важных задач, которые ставятся перед тренером, – это создание атмосферы, которая даёт ощущение свободы, хорошего восприятия и безопасности. Атмосферы, настраивающей на положительное отношение к работе и содействующей тому, чтобы участники могли сконцентрировать свое внимание на том, чему хотят научиться. Этому помогают короткие упражнения, которые называются на тренерском жаргоне "ледоколами".

Первую группу ледоколов составляют те, которые помогают взаимно познакомиться участникам. Самые простые из них дают возможность узнать имена, другие дают возможность узнать о профессиональной и общественной деятельности присутствующих, об их хобби, личном опыте и ожиданиях относительно семинара.

Цель следующей группы ледоколов, называемых иногда "взбодрячками" или, по-английски, энерджайзерами (energisers), – стимулирование группы к работе, концентрация на какой-то проблеме. Некоторые из этих упражнений можно использовать как эффективный способ деления на группы.

Как узнать имена участников?

Базар имен

Раздай всем по 5 карточек размером 5 x 3 см (в группах, где больше 20 человек, – по 4 карточки). Попроси, чтобы каждый написал на карточке свое имя. Собери все карточки в корзинку или шапку. Смешай их. Раздай произвольно по 5 (4) карточек каждому. Скажи, что сейчас мы все будем принимать участие в базаре – базаре имен. Каждый будет стараться отыскать карточки со своим именем. Но на базаре обязательны следующие правила: 1) меняемся карточками – одна карточка на другую; 2) можем получать (брать) только свои карточки. Отметь, что для успешного обмена может быть нужно больше, чем 2 человека. Пригласи всех на середину зала и дай сигнал к началу упражнения. Кто соберет все карточки со своим именем, садится на свое место.

Идея Adam Institute for Democracy and Peace, Israel

Около меня есть свободное место

Участники сидят в кругу. Одно кресло свободное. Человек, сидящий слева от этого кресла, говорит: "Правое от меня место свободно. Приглашаю на него... (имя или какая-то черта)". Те, кто чувствуют, что сказанное касается их, стараются занять свободное место.

Идея взята из программ Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Animatorów KLANZA

Имя и жест

Участники стоят в кругу. Каждый по очереди говорит свое имя и показывает какой-то жест (можно поддержать себя за нос, подкрутить усы, поклониться ...). После каждого выступления все в голос повторяют имя и жест представившегося. Когда все представляется этим способом, вся группа старается повторить по очереди имена и жесты каждого участника.

Идея взята из программ Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Animatorów KLANZA

Имя и то, что любит

Все стоят в кругу и представляются по очереди. Начинает тренер. Говорит: «Меня зовут ... (Борис) и я люблю (плавать)». Каждый следующий участник представляет предыдущего, а потом себя: «Это ... (Борис) и он любит (плавать). А меня зовут ... (Ирина) и я люблю ... (читать)».

Варианты: Вместе с именами можно называть свое хобби, характерную черту или то, с чем ассоциируется наше имя... Названные увлечения или черты должны начинаться с той же буквы, что и имя.

Ледоколы, дающие возможность получить информацию об участниках

Щиты

Тренер начинает занятие, говоря, что в средневековой Европе каждый рыцарь носил на своем щите герб. Гербы часто представляли достижения рыцаря или какие-то важные события из жизни его предков. Сейчас каждый участник изготовит такой щит с гербом. Раздай всем присутствующим (также всем тренерам и гостям) по одному листу бумаги (A1 - A2) и маркеры. Попроси, чтобы каждый фломастером разделил лист на 4 части (одновременно демонстрируй это на плакате).

Кем я являюсь	Я горжусь ...
Небольшая тайна	Хобби

Тренер вместе с участниками заполняет все поля щита: 1) опиши себя одним словом (кем ты являешься – но не имя или знак Зодиака); 2) чем гордишься; 3) тайна (подчеркни, что тайна – это то, чего не знает обо мне никто из присутствующих; это не должно быть что-то большое); 4) хобби (внимание, в этой части можно только рисовать). После окончания в центре щита пишем свое имя.

Внимание! Необходимо давать отдельные инструкции относительно содержимого каждого поля. С объяснением очередной части необходимо подождать, пока все не закончат писать или рисовать в предыдущем поле.

Когда щиты будут готовы, пригласи всех на середину зала и попроси, чтобы подходя к разным людям и разговаривая о своих щитах, мы постарались познакомиться со всеми присутствующими в зале. Все тренеры включаются в представление щитов, вытягивая из углов всех несмелых. После 10 минут презентаций, попроси повесить щиты на стену.

Вариант: на щитах могут появиться такие поля как *моя организация, самый большой успех, наилучшие каникулы*. Очень важным есть то, чтобы щит давал возможность подать себя с новой стороны. Поле, которое может быть трудным для участников, должно быть третьим по очередности.

Материалы: по одному листу бумаги (A1 - A2) и маркеру для каждого участника и тренера, бумажная клеящаяся лента.

Интервью

Раздели участников на пары (если это возможно, в парах должны быть люди, не знакомые друг с другом). Попроси, чтобы в течение 10 минут они провели между собой интервью и узнали как можно больше о своем новом партнере: профессия, откуда он приехал, хобби, организация.... Подчеркни, что потом надо будет представить своего партнера всем. По истечении 10 минут поставь в центр зала кресло. Пригласи первую пару. Представляющий стоит за креслом, а тот, кого представляют, сидит в кресле.

Интервью в четвёрках

Раздели участников на пары (если это возможно, в парах должны быть люди, не знакомые друг с другом). Попроси, чтобы в течение 10 минут они провели между собой интервью и узнали как можно больше о своем новом партнере: профессия, откуда он приехал, хобби,

организация.... По истечении 10 минут создай группы таким образом, чтобы в каждой группе было по две пары участников. В группе каждый по очереди представляет своего собеседника. После этого попроси всех стать в круг таким образом, чтобы каждая группа стояла рядом. Попроси, чтобы первый представитель из каждой группы представил по именам участников из своей группы.

Что-то из дома

Попроси участников принести на первое занятие какую-то вещь, связанную с их домом. Попроси по очереди показать этот предмет и кратко рассказать о нем и о себе.

Внимание! Упражнение очень хорошо подходит для групп, в которых участники приехали издалека и которые могут чувствовать себя неуверенно в новой среде. Вариант с предметом из дома можно также использовать при проведении ледокола техникой интервью.

Экспресс-портрет

Раздели участников на пары (если это возможно, в парах должны быть люди, не знакомые друг с другом). Каждому раздай лист бумаги (А3) и маркер. Попроси в течение 10 минут провести между собой интервью и нарисовать то, что они узнали о нашем партнере (профессия, откуда он приехал, хобби, организация...). По истечении 10 минут участники по очереди представляют свои работы, рассказывая то, что они узнали о своем партнере. После этого рисунки приклеиваются на стену.

Материалы: по одному листу бумаги А3 для каждого участника, маркеры, бумажная клеящаяся лента.

Шапки

Раздай участникам по одному большому листу бумаги (газеты), фломастеры, клей, бумажную клеящуюся ленту. Попроси, чтобы в течение 10 - 15 минут они изготовили головные уборы (шапки), которые характеризуют их каким-либо образом (интерес к чему-то, профессия, принадлежность к какой-то организации, хобби...). После этого идет презентация шапок в кругу. Участники стоят в своих шапках и по очереди представляются, показывая и представляя свои шапки.

Материалы: по одному листу бумаги / газеты для каждого участника, маркеры, бумажная клеящаяся лента, клей, ножницы.

Визитные карточки / гармошка

Раздай участникам полоски бумаги (лист А4, поделенный на 2 - 3 полоски). Попроси сложить эти полоски таким образом, чтобы получилось 6 прямоугольных частей. Каждая из 6 полученных частей будет нашей визиткой. На первой части каждый пишет свое имя, на другой – пишет или рисует то, что хотел бы назвать своим именем, на 3-й – свою работу, на 4-й – хобби. На следующих частях – куда хочется поехать отдыхать, что ожидает от семинара, любимое блюдо, название книги, которую хотел бы написать, историческая личность, с которой хотел бы поговорить (задания можно изменять). Когда все закончат, скажи, что благодаря визитным карточкам, у всех будет возможность познакомиться с несколькими незнакомыми участниками семинара. Затем все приклеивают свои гармошки-визитки лентой к одежде. Попроси, чтобы все встали, подходили к незнакомым им участникам и, отрывая по одной визитке, представлялись и рассказывали о том, что на ней нарисовано или написано. Заканчивается упражнение тогда, когда останется первая часть (первая визитная карточка) с именем. Когда группа состоит менее чем из 20 человек, под конец упражнения все встают в круг и по очереди говорят то, что узнали о каждом человеке.

Материалы: полоски бумаги (А4 / А3 или А4 / 2), маркеры.

Сплетни

Раздай каждому участнику картонную карточку размером с визитку и попроси написать с одной стороны свое имя, а с другой - какую-то интересную информацию о себе (например, что хотел бы назвать своим именем, хобби, куда хотел бы поехать в отпуск, что ожидает от семинара, любимое блюдо...). Когда все закончат, скажи, что благодаря визитным карточкам, у нас будет возможность познакомиться с несколькими новыми участниками семинара. Попроси, чтобы все встали в пары и обменялись визитными карточками, кратко рассказав о себе. Когда закончат, надо сменить пару и новому партнеру дать визитку и рассказывают о человеке, которому она принадлежит. Это повторяется 2 - 3 раза (все время рассказывают о человеке, визитку которого дают).

Материалы: картон для визиток по одному для каждого участника, маркеры.

Украшение папок

Попроси участников, чтобы они в течение 10 минут украсили свои папки таким образом, чтобы папки показывали какую-то черту или информацию об их владельце (интерес к чему-то, профессию, принадлежность к какой-то организации, хобби...). Папки представляют в кругу или по очереди в центре зала.

Вариант: вместо украшения папок каждый индивидуально может изготовить цветной плакат, характеризующий его, используя при этом цветные журналы, газеты и т.д.

Материалы: папки (бумажные), маркеры, цветная бумага, цветные газеты, клей, ножницы.

Туалетная бумага

Начиная упражнение, скажи, что каждый путешественник знает, что во время далекого и длительного путешествия ему нужны три вида бумаги: 1) паспорт (вынимаем из кармана и показываем), 2) деньги (показываем) и ... 3) туалетная бумага (вынимаем рулон и показываем). Попроси участников, чтобы оторвали себе столько туалетной бумаги, сколько им нужно (пусть бумагу по кругу). После того, как все оторвали себе бумаги, попроси, чтобы каждый сказал столько информации, сколько листов бумаги он взял. Начинает тренер.

Внимание! Из понятных соображений, ледакол подходит не ко всякой группе.

Материалы: паспорт и деньги (чтобы показать), рулон туалетной бумаги (бумага должна быть с перфорацией для легкого и быстрого деления на листы).

Раздел торта

Раздай каждому участнику по одному листу бумаги (А3). Попроси нарисовать праздничный торт. Когда все закончат рисовать, попроси участников разделить свой торт на части, которые они отдали бы людям, важным в их жизни (семья, работа, организация, друзья ...). После этого надо представить свои торты в кругу или индивидуально в центре зала.

Материалы: по одному листу бумаги (А3), маркеры, бумажная клеящая лента.

Бинго (поиск похожего)

Раздай участникам бланки 4x4 (размер 16x16 см). Попроси индивидуально заполнить все поля. Когда все закончат, попроси, чтобы каждый постарался найти для каждой категории хотя бы одного человека, который ответил так же, как и он. Имена этих людей (их подписи) вписываем на своем бланке в соответствующих клетках.

Когда кто-то первым закончит заполнять свой бланк, то:

1) попроси его представить свои ответы, а также всех кто дал такие же ответы (чьи имена или подписи находятся в клетках)

или

2) ставя по очереди вопросы из клеток, попроси, чтобы рядом вставали те участники, которые дали такой же ответ на этот же вопрос.

Любимое блюдо	Куда хотел бы поехать в отпуск	Любимый напиток	Любишь ли Ты петь
Знак Зодиака	Количество детей (членов семьи)	Хобби	Сколько знаешь языков
Любимый писатель	Во скольких странах бывал	Любимый фильм	Любимый десерт
Сова или жаворонок	Любимый цвет	Умеешь ли Ты вышивать, рисовать или писать стихи	На скольких инструментах можешь сыграть простую мелодию

Взбодрячки / Энерджайзеры

(могут также использоваться для деления на группы)

Фруктовый салат (ветер дует на тех, кто ...)

Участники сидят в кругу на креслах (необходимо проследить, чтобы кресла были крепкими и чтобы за ними не было острых предметов). Тренер считает участников, давая им названия фруктов (например, яблоки, груши, арбузы, виноград). Тренер объясняет правила. Человек, стоящий посередине (вначале это тренер), – это повар, который будет готовить фруктовые салаты. Когда повар называет какой-то фрукт, все, кому было дано его название, меняются местами. В это же время повар старается занять место одного из пересаживающихся. Новым поваром встает тот, кто остался без кресла. Когда повар крикнет "Фруктовый салат", местами меняются все. Наконец можно попросить чтобы участники, которые имеют название одного фрукта сели за один столик, другого - за другой и таким образом использовать это упражнение для деления на группы.

Вариант: Человек, стоящий в центре круга, называет какую-то категорию присутствующих, говоря: "Ветер дует на тех, кто ... (и называет категорию присутствующих - те, кто в штанах; те, кто смотрел вчера телевидение; те, у кого сережки и т.д.)". Те, к кому это относится, меняются местами.

Гордиев узел

Участники (до 20 человек) встают в круг лицами внутрь. Вытягивают перед собой руки и подают их один другому, так чтобы каждый держал за руки двух людей (но не соседей). Тренер должен проверить держатся ли все за руки. Заданием участников будет распутать полученный узел.

Внимание! Упражнение предполагает близкий физический контакт между участниками. Не пригодно для некоторых возрастных или культурных групп.

Подарок для соседа (пантомима)

Встаем в круг. С помощью пантомимы участники по очереди дарят (показывают) соседу справа какой-то подарок (книгу, сережки, машину ...). Когда все подарят / получают подарок, в той же очередности каждый говорит, какой подарок он получил.

Внимание! Упражнение очень хорошо подходит для групп из регионов, где существуют очень сильные традиции дарить и получать подарки.

Дождик

Встаем в круг. Тренер стоит в центре. Просит, чтобы участник, которому посмотрит в глаза (и только он) начал повторять его движения и продолжал делать это движение, до тех пор, пока тренер снова не посмотрит ему в глаза. Тренер встает лицом к одному из участников. Рассказывает историю о дождике и, медленно оборачиваясь, "задействует" очередных участников. *Мы находимся на лесной поляне. Сегодня теплый весенний день. Но неожиданно на небе собрались тучи и на листья начали падать первые, еще несмелые, капли дождя (тренер трет ладони и начинает медленно поворачиваться, смотря в глаза очередным участникам). Но дождь усиливается (начинает хлопать руками по бедрам), оказывается, что это первая летняя буря с грозой (топаем). Но гроза отдаляется (хлопаем руками по бедрам), уже только падают одиночные капли (трет ладони) и снова выходит солнце.*

Комментарий: "Дождик" очень хорошо помогает снять напряжение после трудного упражнения.

Список использованной литературы

1. Смотри по жизни вперед: Руководство по работе с подростками. Санкт-Петербург, 2001.
2. Молодежь против СПИДа: Руководство по работе с молодежью в области профилактики ВИЧ/СПИДа и ЗППП. М., 2000.
3. Доклад Управления труда и социального развития Администрации области о положении детей в Калининградской области в 2003 году. Калининград 2004.
4. Участие детей и молодежи в принятии решений: Сборник ресурсных материалов. Киев, 2002.
5. Гражданское образование и социальное проектирование: Пособие для преподавателей школ, учреждений дополнительного образования, организаторов воспитательной работы. М., 2003.
6. Hart R. Children's Participation: The Theory and Practice of Involving Young Citizens in Community Development and Environmental Care / UNICEF. New York, 1997.
7. Pais Santos M. Children's Participation and the Convention on the Right of the Child: Seminar on The Political Participation of Children. Harvard University, Cambridge, 1999, May 25.

Наталья Валерьевна Вербовая
Виктория Евгеньевна Осипенко

Тренинг социального действия

Научный редактор Лада Викторовна Сыроватко

Подписано в печать 12.05.2006
Гарнитура «Тahoma». Бумага для множительных аппаратов.
Усл. печ. л. 5. Уч.-изд. л. 3,9. Тираж 150 экз.

Издательство ИП Шувалова А.В.
236000, г. Калининград, ул. Чайковского, 20
Тел. (4012) 91 68 40