

## интерактивная игра “ХРУСТАЛЬНЫЕ ЛЮДИ”



### Цель:

- предоставление участникам возможности получить опыт взаимодействия и осознать необходимость бережного отношения друг к другу;
- содействие осознанию участниками значения коммуникации в выстраивании взаимоотношений.



### Количество участников:

8–30 человек.



### Время проведения:

30 минут.



**Необходимые материалы:** не требуются, желательно иметь просторное помещение и стулья по количеству участников.



### Ход работы:

Группа разбивается на три команды. Одна команда ставит стулья в круг и остается в помещении, другая выходит из него, а третья наблюдает за игрой (стулья для данной команды расставляются поодаль полукругом). Сначала инструкция дается команде, находящейся вне помещения, затем тем, кто сидит в круге, и потом наблюдателям.

**Инструкция для команды, находящейся вне помещения:** “Ваша задача, чтобы люди, сидящие в аудитории в круге, встали и пошли. У вас будет 3 попытки по 2 минуты, между попытками будет время на обсуждение. Сейчас у вас есть 4–5 минут на то, чтобы договориться, как вы будете это делать”.

**Инструкция для сидящих в круге:** “Вы — хрустальные люди. Вы встанете и пойдете, если посчитаете это достаточно легким и безопасным для себя. У вас есть 3–4 минуты на то, чтобы договориться, будете ли вы следовать каким-то общим правилам поведения и каким именно. Когда время пройдет, в аудиторию зайдет другая команда, и, возможно, она попытается что-то сделать. У нее для этого будет три попытки по две минуты”. —>

працяг гляді на абароце  
працяг гляді на абароце



## МЕТОД “НИКТО НЕ МОЖЕТ УНИЗИТЬ МЕНЯ БЕЗ МОЕГО СОГЛАСИЯ”



### Цель:

- повышение самооценки участников, развитие умения отстаивать право быть самим собой и противостоять унижению;
- содействие пониманию участниками ответственности за свои реакции на слова и поступки окружающих;
- совершенствование участниками навыков коммуникации.



### Количество участников:

до 30 человек.



### Время проведения:

30 минут.



**Необходимые материалы:** толковые словари, рабочие листы.



**Ход работы:** “Никто не может заставить вас почувствовать себя униженным без вашего на то согласия” — эта цитата Элеоноры Рузвельт является важным компонентом построения позитивного самовосприятия участников.

Ведущий начинает разговор с участниками с вопроса о том, как они понимают термин “быть ниже”. Например, “Если Майкл Джордан зайдет к вам в группу и скажет, обращаясь к кому-либо из вас: «Ты ниже меня!», что это будет означать?” Вместе с участниками нужно найти синонимы к словам “ниже”, “униженный”. В чем их различие?

Затем обсуждается, кто из участников в последнее время делал что-либо, на что требовалось чье-то согласие (родителей, коллег, друзей, вышестоящего начальства и т.д.). Ведущий может поинтересоваться: когда участники выбирают, какой фильм посмотреть в кинотеатре, пользуются ли они мнением или одобрением этого фильма со стороны видевших его людей? Подбираются синонимы слова “согласие”.

Участников просят вспомнить случаи, когда они чувствовали себя “ниже” из-за чьих-то слов или действий. После того как все выскажутся, им раздаются рабочие листы (см. Приложение).

В этот момент следует обратить внимание участников на цитату, написанную сверху рабочего листа. Ведущий спрашивает, кто хотел бы перефразировать это изречение своими словами. Например: “Никто не может заставить вас почувствовать себя ниже, если вы не позволите этого”. Таким образом, цитата станет более близкой и понятной участникам. Они должны записать перефразированное высказывание в третий раздел рабочего листа.

Участники могут также определить, какое содержание вкладывается в термины “униженный” и “согласие”, руководствуясь при этом толковыми словарями. Соответствующие определения они вписывают в первый и второй разделы рабочего листа. В дальнейшем участники могут переформулировать цитату Э. Рузвельт, используя именно эти определения. В конце упражнения обсуждается текст, написанный внизу рабочего листа.



### Ход работы:

**Инструкция для сидящих в кругу:** “Вы — хрустальные люди. Вы встанете и пойдете, если посчитаете это достаточно легким и безопасным для себя. У вас есть 3–4 минуты на то, чтобы договориться, будете ли вы следовать каким-то общим правилам поведения и каким именно. Когда время пройдет, в аудиторию зайдет другая команда, и, возможно, она попытается что-то сделать. У нее для этого будет три попытки по две минуты”.

**Инструкция наблюдателям:** “Наблюдайте за тем, что здесь будет происходить, и постарайтесь подыскать максимальное количество примеров из реальной жизни, на которые бы походило происходящее в данной аудитории”.

После того как все действия игры в отведенное время закончатся, ведущий, прежде чем провести анализ, просит представителей команд озвучить данные им инструкции. Затем проводится подробный анализ игры в общем рефлексивном кругу.



### Вопросы для анализа:

В ходе анализа тренер может задать участникам следующие вопросы:

1. Какие чувства испытывали команды по отношению друг к другу?
2. Какие решения приняли команды, помимо инструкций?
3. Что команды думали относительно намерений друг друга?
4. (Если команды действовали агрессивно) В чем причина агрессивных действий?
5. Какой образ действий мог быть более конструктивным?

### Вопросы к наблюдателям:

- На что было похоже происходящее?
- Можно ли привести примеры из жизни, похожие на возникшие в игре ситуации взаимодействия?



**Источник:** Помощь при насилии. Пособие для учителей и воспитателей по ненасильственному разрешению конфликтов в работе с детьми и молодежью / Под общей редакцией С.А. Подольского. — СПб., 2005. — С. 254.  
Барановская М.С., Луговцова Е.И., Савчик О.М. Искусство жить в мире с самим собой, с другими, с природой. Цикл классных часов для старшеклассников. — Мн., 2006. — С.18-19.

Подготовил — Сергей Лабода.



пачатак глядзі на абароце  
пачатак глядзі на абароце



## “НИКТО НЕ МОЖЕТ УНИЗИТЬ МЕНЯ БЕЗ МОЕГО СОГЛАСИЯ”



### Комментарий для ведущего:

После того как работа с упражнением закончена, для закрепления мыслей и чувств, возникших в процессе, можно предложить группе сделать баннер (бумажную растяжку с текстом декларативного характера) из этого высказывания. При этом можно использовать как оригинальную цитату, так и ее перефразированный вариант, с которым будет согласно большинство группы. Баннер может быть сделан на компьютере или написан от руки, главное, чтобы он висел на видном месте в аудитории.

**Для справки:** Элеонора Рузвельт была известна не только тем, что являлась женой президента США. Вместе с участниками выясните, какой еще вклад она внесла в дела своей страны и какими качествами должна была обладать, чтобы управлять большим количеством официальных представительств (американский дипломат и делегат ООН, 1945–1950, 1961–1962; борец за права человека, автор книги “Я это помню”, 1949). Для того чтобы исполнять эти функции, Элеонора Рузвельт должна была обладать позитивным самовосприятием, верой в себя, мужеством, добротой и состраданием (и это еще далеко не полный список).



### Приложение (рабочий лист):

**“Никто не может заставить вас чувствовать себя униженным без вашего на то согласия”**

Элеонора Рузвельт

Найдите в словаре следующие определения:

#### 1. Униженный

---



---



---

#### 2. Согласие

---



---



---

#### 3. Запишите указанную выше цитату своими словами

---



---



---

Вспомните случаи, когда Вы чувствовали себя плохо из-за того, что сделали. Если Вы намеренно обидели кого-то или стали причиной неприятности, Вы должны чувствовать ответственность за содеянное и стараться исправить ситуацию. Если Вы чувствуете, что с Вами обошлись несправедливо, и Вы позволили унижить себя, то необходимо понять, что Вы и только Вы ответственны за то, что реагировали именно так.

**Никто не контролирует Ваши реакции, кроме Вас самого.**

**Источник:** Барановская М.С., Луговцова Е.И., Савчик О.М. Искусство жить в мире с самим собой, с другими, с природой. Цикл классных часов для старшеклассников. — Мн., 2006, — с.24-25.

Подготовил — Сергей Лабода.

## МЕТОД “МУЛЬТИЭТНИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО”



### Цель:

- формирование у участников понимания эффектов, производимых стереотипами; предоставление возможности почувствовать эффект “ярлыка” на себе;
- определение участниками способов развенчивания стереотипов.



### Количество участников:

до 30 человек.



### Время проведения:

40 минут.



### Необходимые материалы:

листы бумаги формата А4 для каждого участника; пост-иты (самоклеющиеся листочки).



### Ход работы:

Ведущий прикрепляет фотографии людей различных национальностей на доску (флип-чарт или стену) таким образом, чтобы под каждой картинкой оставалось свободное место, и просит участников определить представленные национальности.

На пост-итах (самоклеющиеся листочки) участники должны записать различные характеристики представителей указанных национальностей, которые приходят им в голову. Это может быть одно слово или целое предложение. Другими словами, на пост-итах должно быть зафиксировано то, что приходит нам на ум при встрече с представителем той или иной национальности. Пост-иты крепятся участниками под соответствующей фотографией.

Затем ведущий снимает некоторые из описаний (в особенности следует снять негативные) и крепит их на спины 3–4 участникам. В течение 5 минут вся группа в произвольном порядке передвигается по комнате и те, у кого нет табличек, должны громко произносить то, что написано на спинах своих коллег, глядя им в глаза или находясь на расстоянии. После этого ярлыки снимаются со спин участников и прикрепляются рядом с фотографией белоруса. Ведущий просит участников представить себе, что эти мнения относятся и к белорусам.

працяг глядзі на абароце  
працяг глядзі на абароце



## интерактивная игра “ДОРОГИ”



### Цель:

- содействие осознанию участниками того, как тип культуры влияет на поведение в ситуации выбора или ситуации, связанной с эмоциями;
- предоставление участникам возможности понять, насколько важно учитывать культурные и другие различия оппонента для достижения индивидуальных целей.



### Количество участников:

до 30 человек.



### Время проведения:

1,5 часа.



**Необходимые материалы:** листы бумаги формата А4.



### Ход работы:

Ведущий делит группу на 4 подгруппы и раздает каждой описание сообществ, приведенное ниже (см. Приложение). После того как группы ознакомятся с предложенной информацией, им зачитываются следующие правила:

*“Ваша задача — построить дороги. Вы можете строить дороги только на территории других сообществ и с их разрешения. Для этого каждая группа выберет представителя и строителя. Строитель — единственный человек, которого допускают на землю других сообществ. А представитель — единственный, кто может вести переговоры с другими группами. Никто из них не может делать ничего без согласия своей группы. Вам разрешается менять представителя и строителя каждые 10 минут. Чтобы построенная дорога засчитывалась, она должна удовлетворять трем критериям:*

- начинаться на вашей территории и заканчиваться на территории другого сообщества;
- не пересекать другие дороги;
- быть построенной в обозначенный промежуток времени (30 минут)”.



### Анализ:

1. Как чувствовали себя те, у кого были прикреплены таблички, когда слышали в свой адрес написанные на них слова?
2. Какие внутренние мысли и желания вызывали эти слова? Хотелось ли ответить или поступить каким-то определенным образом? Как? Почему?
3. Как чувствовали себя те, кто проговаривал группе содержание ярлыков? Почему?
4. Трудно ли было произносить эти слова? Почему?
5. Что почувствовали участники, когда таблички были перевешены под фотографию белоруса?
6. Какая разница между “навешиванием” ярлыков и переживанием опыта приклеенного ярлыка?
7. Насколько ярлыки, прикрепленные сегодня, соответствуют действительным характеристикам людей этих национальностей? Почему ярлыки существуют, если мы знаем об их негативном влиянии?
8. Каким образом “выученные” стереотипы могут быть развенчаны?



### Комментарий для ведущего:

Это упражнение может вызвать много эмоций негативного характера, так как те участники, у которых на спинах прикреплены таблички, очень быстро “входят в роль” и могут постараться выйти из общей массы, отойти в сторону. Ведущий в таких случаях должен вернуть участника в “толпу” и затем, в ходе анализа, обсудить происходившее, поинтересоваться о причинах такой реакции. Негативные эмоции, возникающие у участников, могут быть использованы для достижения позитивного эффекта “проживания” ситуации дискриминации, что дает достаточно глубокое понимание того, что такое стереотип.



**Источник:** Барановская М.С., Луговцова Е.И., Савчик О.М. Искусство жить в мире с самим собой, с другими, с природой. Цикл классных часов для старшеклассников. — Мн., 2006. — С.94–96.

Подготовил — Сергей Лабода.



пачатак глядзі на абароце  
пачатак глядзі на абароце



### Вопросы для анализа:

1. Назовите пять основных чувств, пережитых в процессе игры.
2. Как вы чувствовали себя, когда играли роль простого жителя?
3. Удовлетворены ли вы результатом игры?
4. Как бы вы описали процесс вовлечения представителей?
5. Подтвердились ли ваши первоначальные предположения о постройке дорог после того, как вернулись ваши представители с переговоров с другими командами?
6. Как вы выбирали представителей для вашего сообщества?
7. Можете ли вы назвать, какие существуют связи между тем, что происходило в этой игре, и реальной жизнью?
8. Каковы, с вашей точки зрения, сильные и слабые стороны этой игры?



### Приложение

#### Описание сообществ

Мы — фермеры. Наша экономика зависит от урожая. Для того чтобы производить товар, нам нужна земля. Нам необходимы дороги, чтобы добраться до полей и для того, чтобы экспортировать товары.
Мы — торговцы. Наша экономика зависит от импорта и экспорта товаров. Нам нужна земля, чтобы строить фабрики и обрабатывать товар. Нам нужны дороги, чтобы добраться до потребителей и поставщиков.
Мы — добытчики нефти. Наша экономика зависит от нее. Нам нужна земля, чтобы бурить скважины, и нам нужны дороги, чтобы до них добраться, а также, чтобы экспортировать нефть.
Мы — рыбаки. Наша экономика базируется на продаже рыбы. Нам нужна земля для больших семейных домов и для постройки лодок. Нам нужны дороги, чтобы перевозить нашу рыбу.



**Источник:** SALTO Euro-Med Training Box, France, 2000 и [www.salto-youth.net/find-a-tool/113](http://www.salto-youth.net/find-a-tool/113).  
Барановская М.С., Луговцова Е.И., Савчик О.М. Искусство жить в мире с самим собой, с другими, с природой. Цикл классных часов для старшеклассников. — Мн., 2006. — С.101-102.

Подготовил — Сергей Лабода.