

## **Я и люди вокруг**

Методические рекомендации для проведения мероприятия по профилактике экстремизма среди подростков.

**Целевая группа:** учащиеся средних классов.

**Цель:** формирование системы морально-нравственных ориентиров у подростков по отношению к самим себе и окружающим для профилактики экстремистских действий.

**Задачи:**

- создать условия для формирования навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности;
- создать условия для формирования навыков принятия другого человека как такой же уникальной и полноправной личности;
- создать условия для формирования навыков принятия ответственности за свои действия;
- создать условия для формирования позитивного отношения к окружающим.

**Форма проведения:** работа в мини-группах, индивидуальная работа, подвижные игры;

**Продолжительность:** от 40 минут каждый блок

**Условия проведения:** свободное помещение для передвижения и расставленные кругом стулья.

**Материально-техническое обеспечение:** бумага, стикеры, цветные и простые карандаши, шариковые ручки, мячик, нитки.

### **1Блок. Я - личность**

#### **Ход проведения.**

**Ведущий:**

На нашем сегодняшнем занятии мы с вами сможем лучше узнать друг друга. Каждый из нас особенный. Все мы обладаем определёнными характеристиками, которые с одной стороны делают нас уникальными, а с другой – объединяют с окружающими людьми.

И в первую очередь, то, что делает нас уникальными – наше имя. Имя - это, самое первое слово, что мы слышим, когда появляемся на свет. Оно сопровождает нас на протяжении всей жизни, связывает нас с нашей семьёй, с нашими друзьями и знакомыми. Имя не просто определяет нас как

отдельных людей, но и позволяет нам выделять самих себя в окружающем мире.

### **Проведение упражнений.**

#### **Упражнение «Что в имени твоём?» (10 минут).**

**Ведущий:** Для каждого человека звук его имени – самый приятный звук при общении. Поэтому первое с чего мы начнем сегодня нашу встречу – это представление своего имени.

**Ход упражнения:** Участники прописывают своё имя, в разных формах и вариантах: как их называют в жизни, как им нравится, когда их называют, как их называют друзья и родные, что значит их имя (если не знают, то как они думают, что значит их имя), откуда оно происходит. После по кругу рассказывают про свои имена (ведущий приводит пример и первым рассказывает о себе).

**Ведущий:** Теперь, мы лучше знаем имена друг друга и то, какая форма нашего имени каждому нравится больше. Запомните, если вы хотите расположить человека к себе, то называйте его той формой его имени, которая ему нравится.

#### **Упражнение «Визитная карточка» (15 минут).**

**Ведущий:** Теперь, когда мы поближе ознакомились с нашими именами, предлагаю для них сделать визитные карточки.

**Ход упражнения.** Каждый участник делает себе визитную карточку: к каждой букве имени пишет прилагательное, каким-то образом имеющее отношение к личности участника (например, отражает черты его характера). Затем все карточки складываются вместе и перетасовываются. Каждому участнику выдаётся несколько карточек, и он пытается найти «владельца» каждой. Если это получается, то они ведут короткий диалог, например, о том, какое значение вложено внаписанном на листке, после чего карточка остаётся у владельца. Таким образом, каждый участник может познакомиться с особенностями разных участников.

#### **Обсуждение:**

1. Что нового узнали о себе, о группе?
2. Что было важным?
3. Над чем вы задумались, когда писали?
4. Что происходило с вами?

#### **Упражнение «Добрый поступок» (10 минут).**

**Ведущий:** Все мы совершали добрые дела, однако не все мы можем о них рассказать, потому что иногда нам кажется, что рассказ о добром поступке – это хвастовство. Но иногда человеку необходимо поделиться радостной новостью.

**Ход упражнения:** В этом упражнении каждому необходимо вспомнить и рассказать группе об одном своем добром поступке. Серьезный тон может задать ведущий, первым рассказав о совершенном им деле.

### **Обсуждение:**

1. Какие чувства вы испытывали, когда рассказывали о своем добром поступке и слушали о добрых делах других?
2. Какие добрые поступки упоминались чаще других?
3. Что в рассказах других вам показалось необычным?

### **Упражнение «Карусель» (20 минут).**

**Ведущий:** В завершении нашего занятия у каждого будет возможность прокатиться на импровизированной карусели комплиментов и подарков.

**Ход упражнения.** Ведущий просит участников рассчитаться 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 общаться: говорить собеседнику то, что ему в нем нравится и подарить ему в подарок какое-либо качество или событие. 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. Упражнение длится до тех пор, пока участники из внешнего круга не вернутся к первым собеседникам.

### **Обсуждение:**

1. Какие ощущения вы испытываете после «карусели»?
2. Сложно ли было говорить комплементы?
3. Сложно ли было получать комплементы?
4. Что особенно запомнилось вам в данном упражнении?

**Ведущий:** Порой нам бывает сложно принять самих себя. А ведь для того, чтобы принять себя и почувствовать себя нужным необходимо всего лишь понять свою уникальность.

## **2 Блок. Люди вокруг меня**

### **Ход проведения**

**Ведущий:** На прошлом занятии мы немного узнали о себе и своих уникальных качествах. Сейчас мы уделим внимание людям, которые нас окружают.

### **Проведение упражнений.**

#### **Упражнение «Снежинки» (10 минут).**

**Ведущий:** А сейчас возьмите лист бумаги ...

#### **Ход упражнения.**

1. Возьмите листок.
2. Сложите его пополам.

3. Оторвите правый верхний угол.
4. Сложите еще раз пополам.
5. Еще раз оторвите правый верхний угол.
6. Еще раз сложите пополам.
7. И еще раз оторвите верхний правый угол.
8. Разверните листок и покажите свое произведение одноклассникам.

**Ведущий:** Обратите внимание, какие разные у вас получились снежинки, хотя у вас был одинаковый материал, был дан четкий алгоритм действий. Почему это произошло?

*Ответы детей: потому что мы все разные.*

Правильно, мы все очень разные, каждый из нас неповторим, мы слышим, чувствуем, воспринимаем, запоминаем каждый по-своему и если бы все были одинаковыми, мир стал бы скучным и неизменным.

### **Упражнение «Зеркало» (25 минут)**

**Ведущий:** Очень хорошо, что мы все разные – это делает каждого из нас уникальным, но просто знать - это мало, нужно уметь видеть, в чём именно заключается различие и наоборот, что более важно – чем мы похожи с другими людьми.

**Ход упражнения.** Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга, после чего круги меняются местами – внешний внутренним и наоборот.

#### **Обсуждение:**

1. Какие эмоции испытывали во время упражнения?
2. Что нового узнали о других?
3. Что интересное узнали?

### **Упражнение «Бинго» (15-20 минут)**

**Ведущий:** Вы узнали, как много существует качеств, по которым вы похожи с другими людьми. Давайте проверим, как много совпадений будет в нашем классе/параллели, при помощи игры в БИНГО.

#### **Ход упражнения.**

Каждый участник получает бланк игры «Бинго», на бланке несколько клеток, в каждой клетке находится определенное качество или событие, (например, был за границей, имеет старшего брата, увлекается футболом),

рядом место для имени. Участникам необходимо задавать друг другу вопросы, и вписывать имена соответствующих ребят в подходящие клетки

На игру отводится 10 минут, после чего подводятся итоги. Также можно узнать у ребят, кто:

- заполнил все клетки?
- сумел вписать в одну клетку максимальное количество имен
- у кого в клетках ни разу не повторилось имя

**Обсуждение:**

1. Легко ли было подходить к человеку с вопросом?
2. Много ли вы узнали нового о ребятах?
3. С кем у вас совпадают характеристики?
4. Какая самая распространённая характеристика в классе/параллели?

**Упражнение «Волшебный предмет» (15 минут)**

**Ведущий:** Скажите ребята, как много нового вы узнали о своих одноклассниках? (ответы ребят) Все мы разные и каждый из нас является особенным. И это важно! Потому что, если есть что-то общее, то мы становимся сильнее. А если есть различия, то они могут прекрасно дополнять друг друга и позволят нам развиваться. И за это нужно быть благодарным к окружающим. Но как часто мы выражаем благодарность другим людям иногда даже просто за то, что они есть? Благодарность укрепляет любые отношения между людьми и чем чаще мы благодарим окружающих, тем больше они нас ценят и тем теплее к нам относятся. Следовательно, наше качество жизни улучшается. Также ученые выяснили, что люди, которые чаще других выражают благодарность: более счастливы и удовлетворены жизнью.

**Ход упражнения.** Ведущий пускает по кругу какой-либо предмет (мячик, маркер и т. д.) и говорит, что, каждый, у кого окажется предмет, должен поблагодарить всех участников, а также сидящих справа и слева от него (если участники захотят, то можно благодарить дополнительно любого в группе). Желательно, чтобы благодарности не были формальными, и каждый участник говорил о тех поступках, словах, качествах, которые были действительно важны (полезны) для него на этом занятии.

Если участники затрудняются рассказать, за что они благодарны всем и своим соседям, то ведущий предлагает им просто порадовать их любым способом. Это могут быть комплимент, выразительный жест и др. В группах, где высока степень открытости, можно попросить участников порадовать друг друга песней, танцем или другим творческим заданием.

В заключение ведущий сам берет предмет и благодарит группу за работу на тренинге.

**Ведущий:** Как вы поняли, важно ли взаимодействовать с другими людьми? Почему важно учитывать отличительные черты других людей при общении с ними?

Как мы поняли, все мы разные и у каждого из нас свои отличительные черты. Попробуйте при общении с другими людьми понаблюдать за их отличительными и схожими чертами, и тогда вы сможете не просто легко заводить друзей, но и улучшить свое положение в обществе. Все это поможет вам чувствовать себя лучше, потому что, ощущая поддержку, мы станем увереннее и сможем сделать много добрых и полезных дел.

### **3 Блок. Ответственные решения Ход проведения**

**Ведущий:** На предыдущих занятиях мы с вами узнали свои особенности и особенности других людей, что позволило нам отметить схожие и отличительные черты.

В этот раз мы с вами научимся принимать ответственное решение при взаимодействии с другими, а также посмотрим, насколько хорошо мы можем понять тех, с кем мы общаемся: что они нам говорят и что делают.

#### **Проведение упражнений**

##### **Упражнение «Тарелка с водой» (15 минут)**

**Ведущий:** Для того, что бы научиться понимать других людей, нам нужно научиться понимать их желания, действия и учиться адаптироваться к ним. Что очень важно при совместной работе. Сейчас мы немного потренируемся понимать другого без слов. И для этого нам понадобится тарелка наполненная водой, которую нужно не разлить.

**Ход упражнения.** Участники группы по команде ведущего закрывают глаза и молча, по очереди (по кругу) передают тарелку с водой друг другу.

##### **Обсуждение:**

1. Что, по вашему мнению, не удалось?
2. Как можно это исправить, что необходимо для этого сделать?
3. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

##### **Упражнение «Слепой и поводырь» (минут)**

**Ведущий:** Теперь давайте пройдем упражнение, которое позволит понять насколько каждый из вас может доверять другому человеку, а также в случае необходимости брать ответственность за себя и за другого.

##### **Ход упражнения.**

Участники разбиваются на пары. Один из пары надевает повязку на глаза, так чтобы ничего не видеть. Второй будет поводырем, он должен вести «слепого» по помещению так, чтобы тот чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов. После выполнения упражнения участники меняются местами.

### **Обсуждение:**

1. Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»?
2. Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно?
3. Знал ли ты все время, где ты?
4. Как ты себя ощущал в роли поводыря?
5. Что ты сделал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?
6. Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?

### **Упражнение «Между ангелом и бесом» (40 минут)**

**Ведущий:** Ребята, скажите, почему так важно уметь самому принимать решения? (ответы ребят) Потому что, это наше решение, за которое мы несем ответственность. Как часто при принятии решения нам говорят, что нужно делать? Порой нужно учиться различать советы, которые важно учитывать во время принятия конкретного решения, а какие нет.

**Ход упражнения:** Участники делятся на подгруппы по три человека, каждый поочередно исполняет роли: ведомого, ангела и беса. У каждой подгруппы есть определённый предмет, к которому нужно привести ангелу ведомого. Путём жеребьёвки выбирается ведомый, ему завязывают глаза, и ведущий незаметно для него распределяет оставшиеся роли между остальными участниками подгрупп, после чего прячет предметы.

Задача ведомого принять правильное решение и прийти к нужному предмету, задача ангела привести ведомого к этому предмету, а беса, наоборот – увести ведомого от него.

### **Обсуждение:**

1. Кому кем больше понравилось быть «ангелом», «бесом», ведомым; с чем это связано?
2. Удалось ли достигнуть необходимой цели? С чем это связано?
3. Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

### **Упражнение «Умение говорить НЕТ!» (15-30 минут)**

**Ведущий:** Как сложно иногда бывает принять правильное решение и сделать свой выбор. А иногда, когда выбор уже сделан, нужно уметь отказаться от поступающих предложений, которые могут нести за собой негативные последствия.

#### **Ход упражнения.**

**1 часть.** Ребятам предлагается придумать возможные варианты отказа, которые записываются на доске.

*Возможные варианты отказа.*

Нет, спасибо. Я знаю, что это навредит мне и окружающим

Нет, спасибо Я уже пробовал, и это мне не понравилось.

Нет, спасибо Я не хочу конфликтов с родителями, учителями

Нет, спасибо Это не в моем стиле

Нет, спасибо Мне туда нужно

Нет, спасибо.

**2 часть.** Работа идет в парах. Один из участников предлагает «пошутить» - сорвать линейку по случаю «1 сентября» и т.д., другой отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Затем учащиеся в паре меняются ролями. Время, отведенное на работу в паре 5 минут.

**Обсуждение:**

1. Легко ли подбирать достойные отказы?
2. Как чувствовали себя участники в ролях уговаривающего и отказывающего?

**Ведущий:** Почему нужно быть ответственным? (ответы участников)  
Всё верно. Важно ещё помнить, то принимая на себя какую-то ответственность, мы становимся сильнее, за счёт работы над собой, а также укрепляем наши отношения с другими людьми (например, дружба – это тоже ответственность, ответственность перед близким человеком).

**Список источников:**

Стишенок И.В. Из гусеницы в бабочку: Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе. //Сказкотерапевтическое коррекционно-развивающее занятие 'Хамелеон'— М.: Генезис, 2012.

Баева И.А. , Тренинги психологической безопасности в школе. СПб., 2002.

Фопель К., Сплочённость и толерантность в группе. М., 2002.

Сирота Н.А., Воробьева Т.В. в соавт. Программа первичной профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста «ЛАДЬЯ», М., 2015.

Осипова Е. Сакович Н. Идеальная школа // Школьный психолог. 2005. № 24.

Психологические упражнения для тренингов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://trepsy.net/>