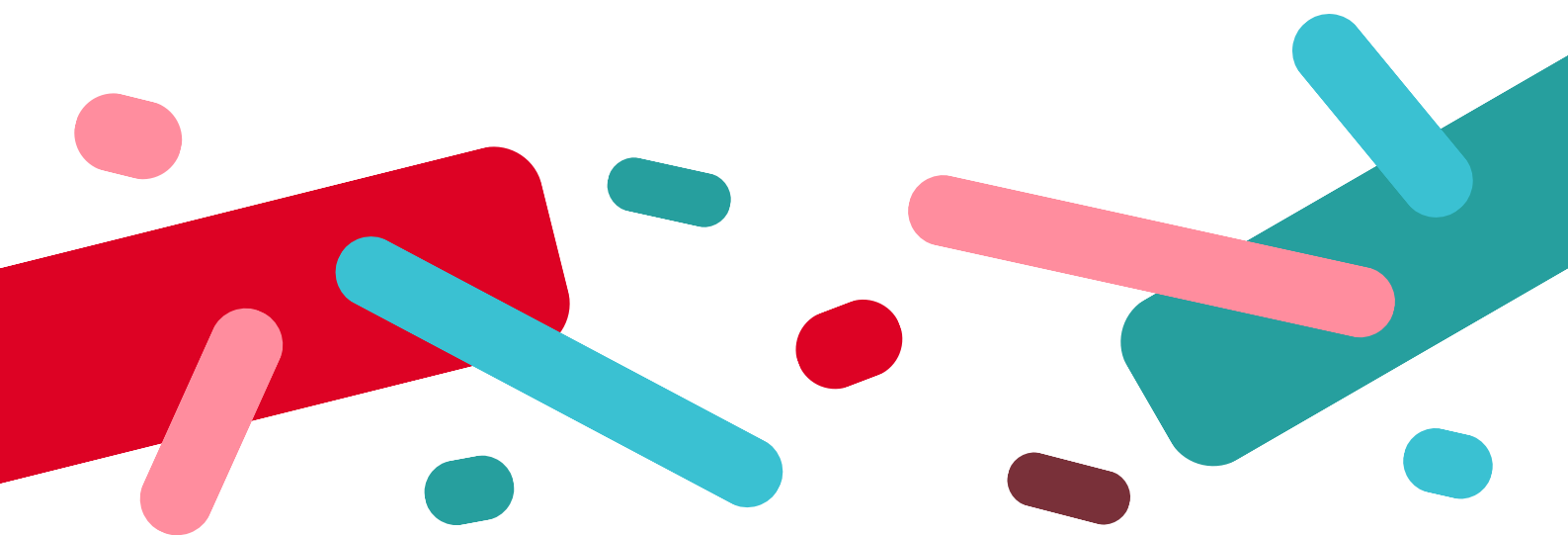


InCEd

Inclusive Education

Образовательный ТУЛБОКС



Co-funded by
the European Union



erasmus+ and
european solidarity
corps agency



2023

Этот Тулбокс был разработан в рамках проекта стратегического партнерства Erasmus+ «IncEd: Инклюзивное образование». Проект реализуется Vivere Kool (Эстония), совместно с начальной школой Цесис Берзайне (Латвия), Produções Fixe (Португалия), Shokkin Group (Эстония) и Ticket2Europe (Испания), при поддержке Эстонского национального агентства.

Фрагменты из Тулбокс можно бесплатно использовать в рамках любых образовательных мероприятий с указанием источника.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Публикация пособия стала возможной при финансовой поддержке программы Европейского Союза Erasmus+. Мнения, выраженные в данной публикации, принадлежат исключительно авторам и не отражают точку зрения спонсоров проекта. Поддержка Европейской Комиссией выпуска этого пособия не означает одобрения содержания, которое отражает точку зрения авторов, и Комиссия не может нести ответственность за любое использование содержащейся в ней информации.

Контент разработан, собран и протестирован:

Ана Рита Камара, Арта Индриксоне, Ирина Ланда, Джо Клейс, Юлия Столберова, Павел Васильев и Сармите Гайке

Редакция и дизайн:

Оладжа Гонсалес



СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ	4
Немного о проекте	4
Итак, наш тулбокс	6
Кто за этим стоит?	7
А кто за все платит?	9
2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	10
Обучение	11
Разрешение конфликтов	22
Социальная инклюзия	39
Командообразование и групповая динамика	55
Психическое здоровье	66
3. ДЕБРИФИНГ	79
4. (НЕ) МАНУАЛ	84





1 ВСТУПЛЕНИЕ

НЕМНОГО О ПРОЕКТЕ

Интеграция, инклюзия, инклюзивное образование, принятие - люди часто используют эти модные в наши дни слова. Некоторые интуитивно, другие - осознанно. Большинство из нас определенно хотят жить в справедливом, равноправном обществе, но даже больше, чем равноправие, нам нужно равенство.

Постоянное желание двигаться вперед привело нас к созданию проекта "IncED: Inclusive Education" в рамках программы Erasmus+. Мы поставили перед собой цель создать практичное пособие для педагогов и молодежных работников, а также конкретный набор инструментов для получения "практических навыков".

Пять представителей сферы образования и молодежной работы из Эстонии, Латвии, Португалии и Испании решили пойти по этому инклюзивному пути равенства, объединив наши знания и опыт. Мы объединили все наши сильные стороны, устранив слабые.

ЕСЛИ ГОВОРИТЬ БОЛЕЕ КОНКРЕТНО, ТО ДЛЯ ПРОЕКТА МЫ ВЫБРАЛИ ТАКИЕ ЦЕЛИ:

- Демистифицировать термины "разноуровневый" и "инклюзивное сотрудничество" и подчеркнуть, что это скорее возможность, нежели проблема.
- Адаптировать существующие и разработать новые образовательные игры и методы работы для разноуровневых групп, которые можно использовать в неформальном и формальном обучении молодежи в возрасте 13-18 лет.
- Еще раз рассказать об инклюзивном образовании всем заинтересованным.
- Предложить учителям и молодежным работникам качественные, легко адаптируемые для разноуровневых групп и готовые к использованию инструменты.

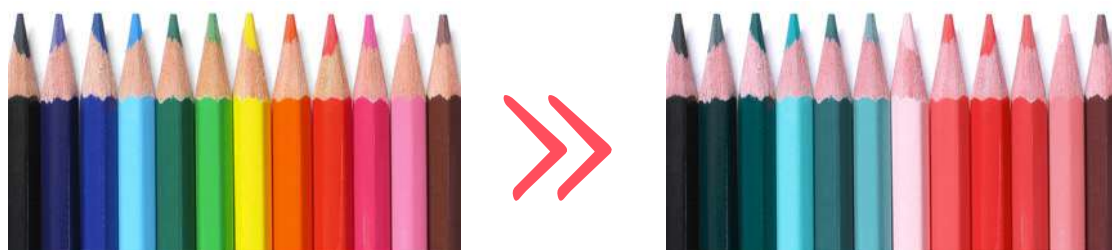
И ДАЖЕ НАШ ВИЗУАЛ ИМЕЕТ СВОЮ ИСТОРИЮ

"Inclusive Education" (IncEd)- это проект о доступности и инклюзивности в сфере образования и работы с молодежью и мы хотели уделить как можно больше внимания всем деталям, которые могут помочь нам «говорить»:

НАШИ ЦВЕТА

Глядя на цвета, составляющие наш визуальный образ, можно подумать, что это просто еще одна палитра пастельных тонов, передающих тепло, гармонию или спокойствие. Однако эти цвета имеют и другое значение: именно их воспринимают люди с тританопией, когда смотрят на обычную радужную палитру.

Люди у которых тритановый дальтонизм не видят разницы между синим и зеленым, желтым и фиолетовым. Это связано с тем, что в их сетчатке глаза полностью отсутствуют S-колбочки, а присутствуют только длинноволновые и средневолновые колбочки.



ТАК О ЧЕМ ЖЕ МЫ?

Основная цель этого Тулбокса - вдохновить молодежь с особыми потребностями и меньшими возможностями вести более активную социальную жизнь, а также содействовать уверенности организаторов различных мероприятий в работе с разноуровневыми группами.

Для достижения этой цели мы предлагаем 16 упражнений в форме игр, охватывающих 5 различных тем:

- Обучение
- Разрешение конфликтов
- Командообразование и групповая динамика
- Социальная инклюзия
- Психическое здоровье

Некоторые из упражнений вам могут показаться знакомыми. Это замечательно, поскольку это поможет вам легче внедрить необходимые изменения с учетом особенностей всех участников. Большинство упражнений абсолютно новые и разработаны специально для разноуровневых групп.

Во время проведения этих упражнений важно помнить:

- о важности организации пространства и настроения участников;
- о предварительной подготовке всех необходимых материалов и оборудования;
- о кратком и понятном объяснении цели;
- о пояснении задач шаг за шагом;
- об обеспечении поддержки участникам в процессе, не вмешиваясь в результат;
- об анализе упражнения с помощью предложенных вопросов, чтобы понять, что можно улучшить;
- об определении достаточного времени и свободы для возникновения интереса к последующим упражнениям;
- об уборке помещения после завершения упражнения.

Если у вас запланирован ряд упражнений, не забывайте завершать предыдущее коротким обсуждением.

Мы надеемся, что наш Тулбокс обогатит ваш опыт работы!

КТО ЗА ЭТИМ СТОИТ?

Кто же эти "мы"?

Мы - это пять образовательных организаций из Эстонии, Латвии, Португалии и Испании. Команда супергероев, с очень разными суперсилами, которые намерены создать для вас очень мотивирующее, практичное и полезное руководство!



НКО Vivere kool (Эстония) (Координатор проекта)



www.viverekool.ee

www.facebook.com/viverekool

НКО Vivere school - это молодая и смелая организация, которая в 2018 году смогла реализовать свою давнюю мечту: открытие частной инклюзивной школы в Таллинне. Концепция школы заключается в создании инклюзивной среды обучения и развитии системы поддержки, включая разработку новых инновационных методик и обучение учителей и специалистов, работающих с разными детьми.



Shokkin Group International (Эстония)



www.shokkin.org

www.facebook.com/shokkinint

Shokkin Group International - это сеть молодежных организаций, состоящая из молодежных работников, лидеров, молодежных организаций и молодых людей со всей Европы, основанная в 2015 году в Эстонии как результат прочных международных связей и истории сотрудничества между молодежными организациями.

SGI вносит свой вклад в развитие неформального обучения и методов работы с молодежью, разрабатывает, доступные в открытых ресурсах, образовательные игры, готовит экспертные статьи и пособия для молодежных работников. Тем самым, SGI помогает молодежным работникам вооружиться инновационными методами, материалами и практическим опытом.



Cēsu Bērzaines pamatskola (Латвия)



www.csip.lv

www.facebook.com/CesuMezaSkola

Школа в которой обучаются более чем 300 учеников по различным образовательным программам. Исторически школа создавалась только для детей с особыми образовательными потребностями. Ее главной ценностью является человеческое достоинство: учителя, которые понимают и принимают ежедневные потребности детей, ищут их сильные стороны, верят в способность каждого ребенка к развитию, вдохновляют и поддерживают детей на их собственном пути.

В последние несколько лет школа также открыла свои двери и для нейротипичных детей, чтобы со временем стать полностью инклюзивной.



Produções Fixe (Португалия)

PRODUÇÕES FIXE
FORMAÇÃO / COACHING
CRIAÇÃO DE JOGOS EDUCATIVOS



www.facebook.com/ProducoesFixe

Produções Fixe - это малое предприятие с социальной ответственностью, созданное в 2010 году, с четкой ориентацией на несколько основных направлений: обучение социальной и молодежной работе (на местном, национальном и международном уровнях), дизайн, разработка и производство образовательных инструментов, создание сообществ, культурное наследие и создание возможностей для трудоустройства.

В последние годы Produções Fixe специализируются на разработке игровых инструментов обучения по социально значимым темам и активизировали деятельность в области создания возможностей трудоустройства на местном уровне, создавая пространства, где технологии, цифровизация и местные ресурсы (как человеческие, так и материальные) идут рука об руку.



Ticket2Europe (Испания)



www.ticket2europe.eu

www.facebook.com/ticket2europe

Ticket2Europe - это организация, основанная в 2016 году в Испании, миссией которой является открытие новых возможностей развития для молодежи. Сердце организации - это команда увлеченных и смелых людей, которых объединяет общая мечта о распространении знаний об уникальности международного опыта, организации встреч и проектов основанных на Европейских ценностях и связанных такими темами как: права человека, социальная инклюзия, мир и трудоустройство молодежи.

А КТО ЗА ВСЕ ПЛАТИТ?



Co-funded by
the European Union



erasmus+ and
european solidarity
corps agency

Erasmus+ - это программа ЕС по поддержке образования, обучения, молодежи и спорта в Европе. Программа уделяет большое внимание социальной инклюзии, "зеленому" и цифровому переходу, а также содействию участию молодежи в демократической жизни.

Программа Erasmus+ предоставляет возможности для людей всех возрастов, помогая им развивать и обмениваться знаниями и опытом в учреждениях и организациях в разных странах. Программа также предлагает возможности для широкого круга организаций, включая университеты, учебные заведения, аналитические центры, исследовательские организации и частный бизнес.

Подробную информацию об этих возможностях, включая критерии отбора, можно найти в Руководстве по программе Erasmus+.

Чтобы максимально приблизить программу Erasmus+ к бенефициарам и обеспечить ее эффективное функционирование в разных странах, ЕС сотрудничает с Национальными агентствами по управлению программой.

Национальные агентства находятся в странах-участницах программы и их роль заключается в предоставлении информации о программе Erasmus+, отборе проектов для финансирования, мониторинге и оценке Erasmus+, поддержке заявителей и участников, работе с другими национальными агентствами и ЕС, продвижении Erasmus+ и обмене историями успеха и передовым опытом.

Подробнее: ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/about_en



2 УПРАЖНЕНИЯ

Темы для упражнений были подобраны на основе результатов онлайн-опроса, проведенного среди учителей и молодежных работников. Мы приглашаем к использованию нашего Тулбокса как опытных коллег, так и новичков.

Тема	Название	Подготовка	Время	Количество участников	Страница
ОБУЧЕНИЕ	<i>Что-то новенькое?</i>	Небольшая	20	Любое	11
	<i>Узнать или нет, вот в чем вопрос</i>	Небольшая	40	4-24	14
	<i>Что бы вы предпочли?</i>	Небольшая	60-90	Любое	18
РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ	<i>И что же нас разъединяет?</i>	Небольшая	20	Мин. 8	22
	<i>Одна задача</i>	Небольшая	20	12-30	27
	<i>Набор для выживания</i>	Средняя	90	6-30	31
СОЦИАЛЬНАЯ ИНКЛЮЗИЯ	<i>Да или Нет</i>	Небольшая	20	4-25	39
	<i>Шаг вперед</i>	Средняя	30	4-25	42
	<i>Шаг назад</i>	Средняя	30	4-25	46
	<i>Наши ценности, наше будущее</i>	Небольшая	90	Макс. 20	50
КОМАНДОБРАЗОВАНИЕ И ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА	<i>Не разлей вода</i>	Небольшая	20	Любое	55
	<i>Задача на 20 минут</i>	Небольшая	45	Любое	60
	<i>Секретные агенты</i>	Небольшая	Любое	Любое	63
ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	<i>Скульптура чувств</i>	Небольшая	20	Любое	66
	<i>Письмо себе</i>	Небольшая	45	Любое	69
	<i>Велосипед и больше</i>	Небольшая	60-90	5-25	73



ОБУЧЕНИЕ

“Что-то новенькое?”

Цели

Короткий динамичный энерджайзер, направленный на раскрытие различных аспектов обучения.



20 минут



Любое (чётное)



Небольшая

Краткий обзор

Участники двигаются в парах под музыку. Когда звучание прекращается, каждая пара объединяется с другой и обсуждает вопрос об обучении.

Материалы

- По 1 вопросу для каждого или пары участников (можно распечатать)
- Аудиосистема

Пошаговые инструкции

- 1 Проверьте, что у вас есть все необходимые материалы (напечатанные вопросы и музыка) и создана соответствующая атмосфера.
- 2 Попросите участников разделить на пары.
- 3 Раздайте каждой паре лист с вопросом. Сообщите, что вы включите музыку, и парам надо будет ходить (или выполнять другие действия, которые вы придумали), пока играет музыка. Когда музыка останавливается, каждая пара объединяется с другой парой. При выборе музыки и регулировании громкости важно учитывать особенности участников.
- 4 Обе пары задают друг другу вопрос, написанный на листе. После получения ответов они обмениваются листами с вопросами. Музыка играет снова.
- 5 Продолжайте эту последовательность.
- 6 Завершите энерджайзер коротким обсуждением.

Дебрифинг



Внимание

Мы предлагаем вам ряд вопросов и структуру для них. Тем не менее, у вас есть возможность подготовить собственные вопросы. Также, для удобства участников, вы можете использовать карточки с вопросами, чтобы они могли не только слушать, но и читать их.

1. Какие эмоции вы переживали, выполняя упражнение?
2. Какие вопросы для вас оказались более легкими, а какие более сложными?
3. Кто готов поделиться с остальными участниками неожиданными ответами, полученными от другой пары?
4. Какой еще вопрос мог бы быть увлекательным и интересным?

Возможные адаптации и альтернативы

Когда начинается музыка, все участники начинают двигаться. Для придания динамики выберите пару, которая предложит движение, которое все будут повторять. Для выбора этой пары используйте один из вопросов из раздаточного материала. Обеспечьте поддержку участникам с нарушением зрения в этот момент.

Советы для фасилитаторов

- Вы можете сами создавать пары, особенно если вы замечаете, что кто-то из участников нуждается в особой поддержке.
- Кроме того, вы можете выбрать небольшое количество вопросов и использовать их несколько раз подряд для повторения и углубления обсуждения.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

<p>Что тебе нравится изучать больше всего?</p>	<p>Каким цветом тебе больше всего нравится писать?</p>
<p>Ты предпочитаешь учиться делая и испытывая вещи физически или слушая и говоря?</p>	<p>Что для тебя самое сложное в обучении?</p>
<p>Что для тебя является самым лёгким в обучении?</p>	<p>Чему по-настоящему "сумасшедшему" ты хотел бы научиться?</p>
<p>В какое время суток ты обычно чувствуешь наивысшую концентрацию: утром, днем или вечером? Объясни почему?</p>	<p>Если ты изучаешь что-то новое, ты предпочтешь делать это в одиночестве или вместе с кем-то? Почему?</p>
<p>Что было бы действительно полезно знать или уметь?</p>	<p>Чему бы тебе точно НЕ хотелось научиться?</p>
<p>Чему бы ты мог научиться самостоятельно?</p>	<p>Ты скорее начнешь изучать то, что тебе нужно, или то, что тебе нравится? Почему?</p>
<p>Считаешь ли ты, что можешь постоянно учиться чему-то новому? Почему?</p>	<p>Выбери движение для всех в следующий раз, когда начнется музыка.</p>



ОБУЧЕНИЕ

“Узнать или нет, вот в чем вопрос”

Цели

Вместе исследовать, что же означает для каждого из нас понятие обучения.

Поделиться с друг другом тем, что хочется (или не хочется) изучать.

Исследовать, как именно лучше учиться для каждого из нас.



40 минут



4 - 24



Небольшая

Краткий обзор

Участники разделены на небольшие группы по 4 человека и получают миссию, связанную с обучением. После успешного выполнения миссии каждая группа представляет свои результаты перед остальными группами.

Материалы

- Распечатанные миссии
- 1 кубик

Пошаговые инструкции

- 1 В начале упражнения объедините участников в небольшие группы по 3-4 человека.
- 2 Расскажите участникам о наличии шести различных миссий, которые пронумерованы от 1 до 6. Каждая группа поочередно бросает кубик, и выпавшее число определяет, какую миссию им предстоит выполнить.
- 3 При повторном броске кубика, если выпадает то же число, что и ранее (т.е., эта миссия уже была выбрана), группа выполняет забавное движение, и все остальные должны повторить его. Затем происходит повторный бросок кубика для определения новой миссии.
- 4 После того как все группы получили свои миссии, сообщите им, что у них есть 10 минут на исследование своих задач и подготовку краткой презентации результатов для других групп.
- 5 Каждая группа представляет свои результаты, а при наличии времени можно даже инсценировать сюжет для более наглядного и интересного представления.

Дебрифинг

По окончании презентаций, соберите всю группу в круг.



Внимание

Мы предлагаем вам ряд вопросов и структуру для них. Тем не менее, у вас есть возможность подготовить собственные вопросы. Также, для удобства участников, вы можете использовать карточки с вопросами, чтобы они могли не только слушать, но и читать их.

1. Каковы ваши эмоции после завершения упражнения?
2. Каково ваше впечатление от этого упражнения?
3. Было ли выполнение миссии легким или, наоборот, вызывающим трудности?
4. Каков смысл этого упражнения для вас?
5. Было ли что-то, что вас удивило в ходе выполнения миссии?
6. Можно ли утверждать, что у нас всех одинаковые предпочтения в обучении?
7. Все ли мы предпочитаем учиться с использованием одних и тех же методов?
Поделитесь своим мнением.

Возможные адаптации и альтернативы

Вместо индивидуальных миссий для каждой группы, можно сделать так, чтобы все группы работали над одной общей миссией. В этом случае можно рассмотреть миссию с 6 разных фокусов.

Советы для фасилитаторов

- Это довольно спокойное упражнение, но его динамику можно увеличить, воспользовавшись креативными презентациями от каждой группы. При наличии достаточного времени для более тщательной подготовки, группы могут использовать разнообразные форматы, такие как театральные постановки, исполнение песен, рукоделие, рисование, коллаж и прочее. Предоставьте примеры возможных подходов к презентации и дайте группам свободу выбора. Если вы предложите конкретный формат презентации, то обсудите ваше решение во время анализа после упражнения.
- Для установления порядка презентаций можно использовать кубик, сохраняя последовательность действий при повторных выпадениях одинакового числа. Чтобы сформировать разные группы, можно также использовать упражнение из руководства “И что же нас разъединяет?”.

Комментарии из практики

Отличное упражнение, способствующее развитию аналитического мышления и навыков обсуждения, а также успешно демонстрирующее социальную инклюзию между сверстниками.

Рекомендуется начинать с небольших групп, и важно, чтобы пространство было готово к проведению упражнения, предпочтительно в неформальной обстановке. Это упражнение успешно прошло тестирование в разноуровневой группе, включая 6 участников с трудностями в обучении, 1 участника с аутизмом и 10 нейротипичных участников.

Начало упражнения: лучше всего начинать с участников с аутизмом, поскольку у них может потеряться интерес и концентрация, если им приходится долго ждать своей очереди.

В процессе выполнения упражнения участники с аутизмом эффективно справляются с индивидуальными заданиями. Однако, при необходимости сотрудничества с другими, у них может возникнуть трудность в распределении обязанностей. При выполнении практических задач в группах они проявляют стремление к сотрудничеству, но это не всегда легко для них. В процессе презентации у них может возникнуть нежелание принимать участие.

Люди с трудностями в обучении успешно справляются с заданием, при условии, что они получают поддержку, мотивацию и не подвергаются лишнему давлению.

Структура упражнения хорошо организована, и участники проявляют высокую степень вовлеченности. После завершения упражнения поставлены достаточно глубокие вопросы, способные удерживать их внимание.

ЗАМЕТКИ

1 Перечислите десять вещей, которые вы бы предпочли не изучать. Объясните друг другу причины

2 Что из следующего вы умеете делать?

1. Играть на музыкальном инструменте
2. Печь торт
3. Ремонтировать мотоцикл
4. Сажать дерево
5. Красить стену
6. Готовить овощной суп
7. Говорить на азиатском языке
8. Готовить йогурт
9. Знаю, что такое хайку
10. Мастерить почтовый ящик

Расскажите друг другу - научились ли вы это делать сами или вас кто-то научил?

3 Каждый может обучать.

Подумайте о том, чему вы можете научить кого-то максимум за 1 минуту. Попробуйте! Обсудите как каждый из вас организовал бы свое "обучение".

4 Что из следующего вы умеете делать?

1. Редактировать короткометражный фильм
2. Исполнить песню полностью наизусть.
3. Считать до 10 на трех различных языках
4. Читать ноты
5. Писать шифром Морзе
6. Управлять трактором
7. Заботиться о курах
8. Смешать краски так, чтобы получился зеленый цвет
9. Управлять моноциклом
10. Извергать огонь

Обсудите: Если бы вы должны были обучить этому кого-то еще, как бы вы это сделали?

5 Когда вы стремитесь изучить что-то новое, какая обстановка или среда обучения представляется вам идеальной?

6 Составьте вместе список из 20 вещей, которым вам действительно хотелось бы научиться. Объясните друг другу почему вас интересуют именно эти вещи?



ОБУЧЕНИЕ

“Что бы вы предпочли?”

Цели

Исследовать различные аспекты обучения и последствия принятых решений.
Обменяться мнениями и взглядами на процесс обучения.



60-90 минут



Любое



Небольшое

Краткий обзор

Участникам представляют разные дилеммы, для каждой из которых предлагаются два варианта выхода из ситуации, и участники должны сделать свой выбор. После совершения выбора можно поделиться своими мотивами.

Материалы

- Карточки с напечатанными и вырезанными дилеммами.
- Тканевый мешочек для карточек с дилеммами.
- Будет здорово, если вы не только распечатаете дилеммы, но и прочтёте вслух медленно, и/или проиллюстрируете их.

Пошаговые инструкции

- 1 Сообщите участникам, что у вас есть увлекательные дилеммы и им предстоит сделать выбор. Листы с дилеммами находятся в тканевом мешочке.
- 2 Попросите одного из участников (любого) извлечь одну дилемму из мешка.
- 3 Прочтите дилемму вслух (и покажите карточку). Предоставьте каждому минуту для обсуждения с соседом.
- 4 Попросите участников перейти на одну из сторон комнаты в зависимости от своего выбора (например, справа комнаты “Да”. Слева - “Нет”). Пригласите представителей обеих сторон объяснить свой выбор.
- 5 Если кто-то изменит свое мнение в процессе обсуждения, попросите их перейти на другую сторону.
- 6 В зависимости от наличия времени и интересов группы можно выбрать одну или несколько дилемм.
- 7 Проведите короткий дебрифинг.

Дебрифинг

В конце соберите всю группу в круг.



Внимание

Мы предлагаем вам ряд вопросов и структуру для них. Тем не менее, у вас есть возможность подготовить собственные вопросы. Также, для удобства участников, вы можете использовать карточки с вопросами, чтобы они могли не только слушать, но и читать их.

1. Какие чувства у вас вызвало это упражнение?
2. Считаете ли вы, что было легко или сложно принимать решение?
3. Удивило ли вас разнообразие мнений в группе? Почему?

Дополнительный вопрос:

4. Какие выводы вы можете сделать на основе этого упражнения?

Возможные адаптации и альтернативы

Для выбора участника, который вытянет дилемму из мешка, можно использовать разнообразные вопросы, что позволит также узнать интересные факты о каждом из участников.

Примеры вопросов:

1. Тот, у кого больше всего домашних животных.
2. Тот, кто умеет касаться носа языком.
3. Тот, кто может стоять на одной ноге с закрытыми глазами дольше всех.
4. Тот, кто может сохранять серьезное выражение лица, не улыбаясь, дольше всех.
5. Тот, кто знает целую песню наизусть.

Советы для фасилитаторов

- Это упражнение может быть достаточно кратким, если использовать всего одну дилемму. Тем не менее, легко сделать его более продолжительным. Разместив дилеммы на небольших листках бумаги и сложив их каким-нибудь своеобразным образом, вы можете придать упражнению загадочность и атмосферность. Такое упражнение может быть использовано многократно в течение длительной активности.

Идеи для воплощения

В небольших группах обсудите каким мог бы быть ответ на вопрос “Что вы бы выбрали?” в контексте обучения.

Какой вариант вы бы предпочли: ежедневное изучение чего-то нового или ежегодное обучение одному и тому же?

Что бы вы предпочли: быть учителем или директором школы?

Какой вариант вы предпочли бы: освоение материала быстро с последующим быстрым забыванием или медленное обучение с долговременным запоминанием?

Какой вариант вы предпочли бы: обладать способностью очень быстро читать или быть быстрым бегуном?

Что бы вы предпочли: больше никогда не иметь домашних заданий или больше никогда не иметь контрольных?

Какой вариант вы предпочли бы: проводить весь день только с одним учителем или иметь разных учителей на каждом уроке?

Что бы вы предпочли: написать свой ответ на доске или выкрикнуть его с места?

Какой вариант вы предпочли бы: проводить каждый урок в одном и том же кабинете или в разных кабинетах?

Что бы вы предпочли: ходить в школу каждый день в течение года или вообще не ходить в школу?

Какой вариант вы предпочли бы: сидеть на полу в любом месте или на одном и том же стуле?

Что бы вы предпочли: учиться медленно, но вместе с другими, или учиться быстрее, но всегда одному?

Какой вариант вы предпочли бы: выполнять ежедневные дополнительные домашние задания или оставаться в школе на один урок дольше каждый день?

Что бы вы предпочли: знать все языки мира или уметь разговаривать с животными?

Что бы вы предпочли: учиться быстро, но немного, или медленно, но много?

Что бы вы предпочли: учиться тому, что сделает вас богатым, или тому, что сделает вас счастливым?



РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

“И что же нас разъединяет?”

Цели

Исследовать тенденцию обращать внимание на различия, игнорируя сходства. Рассмотреть процесс выдумывания дополнительных правил и усложнения задач. Проследить, как возникают конфликты из-за предположений.



20-40 минут



Мин.8



Небольшая

Краткий обзор

Каждому участнику выдается карточка с изображением. Задача группы - разделиться на более мелкие группы, используя свои карточки для объединения. При этом возможны недоразумения, когда участники пытаются выявить скрытый смысл. После формирования групп наступает момент краткого обсуждения сходств и различий, а также предположений относительно правил и включения/исключения, основанных на внешних критериях.

Материалы

- Распечатайте карточки. Если участников в группе больше, чем количество карточек для распечатки, сделайте два экземпляра или создайте новые изображения самостоятельно.
- Приготовьте 1 ножницы для вырезания карточек

Пошаговые инструкции

- 1 До начала упражнения распечатайте и вырежьте карточки. Не помешает иметь несколько запасных копий на всякий случай.
- 2 Скажите участникам, что им нужно будет разделиться на группы для следующего задания (например, если участвует 30 человек, попросите их сформировать 6 групп по 5 человек).
- 3 Сообщите им, что вы раздадите каждому небольшую “секретную” карточку.
- 4 Раздайте участникам карточки так, чтобы никто из других не мог видеть изображение на их карточке. Поясните, что участники могут рассматривать только свою карточку.

(Продолжение на следующей странице)

- 5 После того как каждый участник получит свою карточку и ознакомится с ней, объявите группе, что по вашему сигналу они могут подойти к другим участникам и показать свою карточку для формирования групп.
- 6 Скажите всей группе, что у них есть 1 минута, чтобы сформировать необходимое количество меньших групп.
- 7 Ходите по комнате и повторяйте же фразы: “Используйте свою карточку, чтобы сформировать группы”, “Давайте, это простая задача!”.
- 8 Как только вы заметите, что образовалась более мелкая группа, попросите их сесть вместе в стороне пока остальные продолжают.
- 9 Как только все участники смогут сформировать необходимое количество групп, спросите у каждой из групп: “Какой критерий объединил вас?”
- 10 Начните дебрифинг.

Дебрифинг

Пусть группы сохраняют свои текущие места (где они находятся), а вы займите центральное положение в комнате, обеспечивая хорошую видимость и слышимость. Задайте вопросы, перечисленные ниже (все или только те, которые подходят ситуации), исходя из обратной связи и ответов участников. Также, для удобства участников, вы можете использовать карточки с вопросами, чтобы они могли не только слушать, но и читать их.

1. Какие эмоции у вас вызвало упражнение?
2. Каковы ваши впечатления от этого упражнения?
3. Как вы формировали группы? Использовали ли вы какую-то конкретную стратегию?
4. Было ли легко или сложно объединяться в группы?
5. Какую сторону листа вы использовали? А что если бы... вы выбрали другую сторону (например, белую)?
6. Как вы считаете, какова была скрытая цель этого упражнения?
7. Изменилось ли ваше мнение об упражнении сейчас?
8. Как вы думаете, если бы мы повторили это упражнение, результат был бы другим? Изменилась бы ваша стратегия?
9. Какие связи могут существовать между этим упражнением и повседневной жизнью?
10. Если мы перенесем ход этого упражнения на ситуацию конфликта в жизни, какие ассоциации возникают у вас?
11. Какие выводы вы можете сделать для себя из этого упражнения?

Возможные адаптации и альтернативы

Вы можете повторить это упражнение, используя стандартную колоду из 52 игральные карт. Процесс останется неизменным: следуйте тем же шагам, что и в первый раз. Подводя итоги, напомните участникам о первом опыте участия в упражнении.

Внедрение стандартных игральные карт добавит волнения и создаст эффект повторения. Это отличный способ изучить, насколько наше мышление и поведение могут быть предсказуемыми, а иногда и нет. В случае наличия участников с нарушением зрения, можно заменить карты, например, разными блоками Лего.

Советы для фасилитаторов

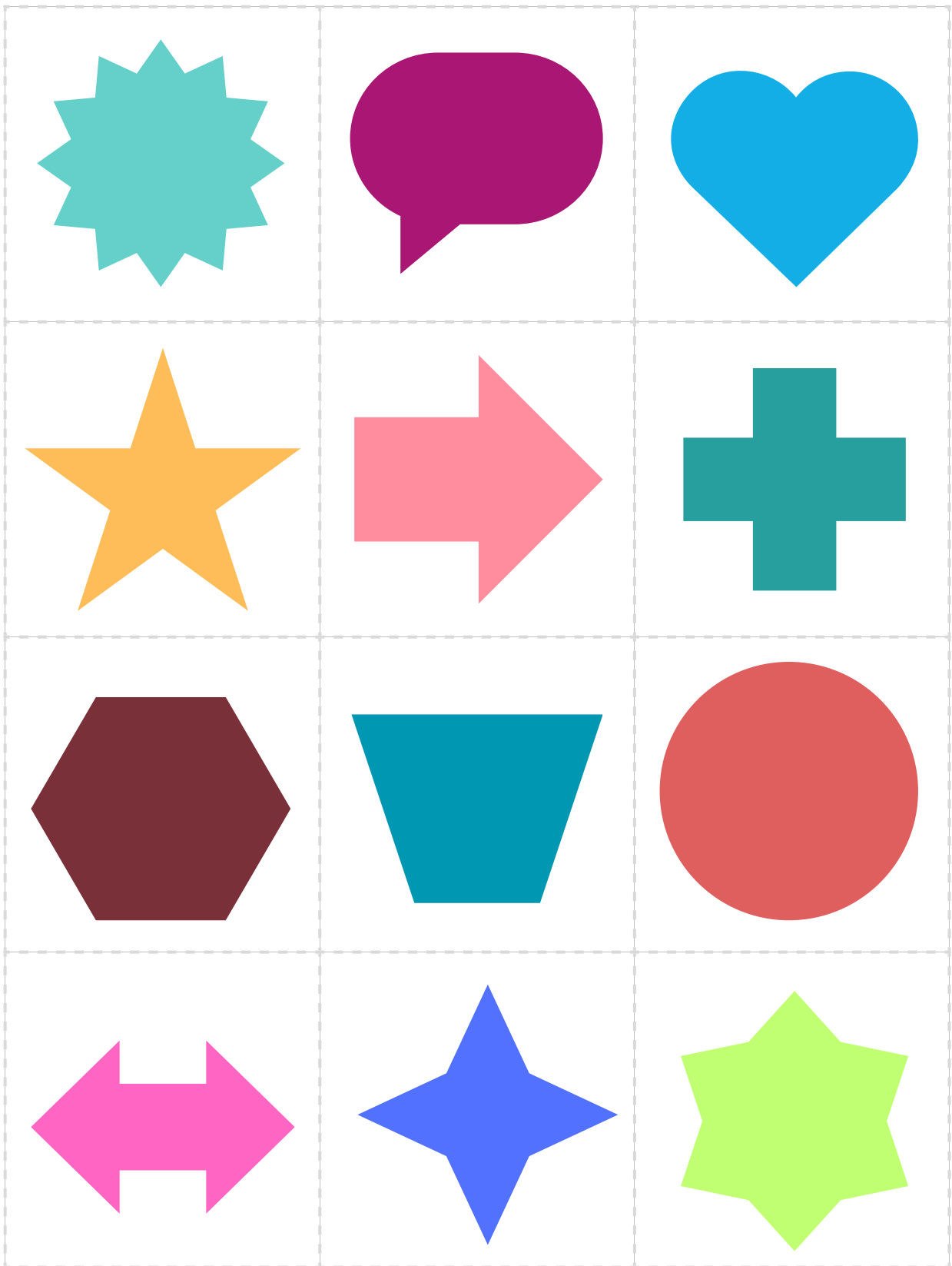
- Хотя это упражнение может быть проведено не зависимо от других активностей, интересно воспользоваться им для следующих заданий. Заранее определите, сколько групп и по сколько участников вам будет необходимо.
- Если кто-то из участников спрашивает "Как именно использовать карточки?" отвечайте последовательно: "Используйте свою карточку, чтобы сформировать группы". Участники будут предполагать, что им нужно использовать символ и искать сходства с другими символами, несмотря на то, что в самом задании нет инструкции об этом. Наличие самой карточки достаточно для формирования группы с другими участниками с карточками.
- Несмотря на то, что вы предупредите о времени на выполнение задания (*1 мин), вероятно времени будет недостаточно. В этом случае с озадаченным видом давайте комментарии типа: "Хм, это же должно быть просто....", "Давай, используй свою карточку, она тебе поможет!", "Время на выполнение задания уже вышло.....".
- В случае большого количества участников можно раздать два комплекта карточек, значит карточки могут повторяться. Это может привести к тому, что группы будут сформированы на основе одинаковых изображений.
- Добавление нескольких пустых карточек (без изображения) может вызвать путаницу у тех, кто их получит. В зависимости от участников иногда это может быть инетерсный ход.

Рекомендации для последующих действий:

Предложите группе рассмотреть, как люди часто фокусируются на различиях, а не на общих чертах, например, при обсуждении различных культур, иммигрантов и так далее. Помогите участникам выявить общие характеристики, которые были выделены большинством в группе.



Материалы





РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

“Одна задача”

Цели

Дать возможность получить практический опыт поиска совместного решения несмотря на индивидуальные цели, которые могут казаться разными.

Проанализировать свои действия в контексте множественности интересов у членов группы.

Практиковать навыки переговоров и конструктивного общения.



20 минут



12-30



Небольшая

Краткий обзор

Предоставляет группе возможность учесть индивидуальные интересы каждого. Процесс выполнения упражнения может быть как спокойным и позитивным, так и вызывающим и конфликтным. Это отличная возможность обсудить различия в интересах и выработать общее понимание, учитывая их все.

Материалы

- По 1 распечатанной карточке с заданием для каждого из участников
- Предметы различных форм и размеров (по 1 на каждого участника. например, мяч, маркер, коробка, чемодан и т. д.)
- 1 таймер

Пошаговые инструкции

- 1 Убедитесь, что у вас подготовлены все необходимые материалы.
- 2 Соберите предметы в центре помещения, отведенного для выполнения упражнения.
- 3 Пригласите участников в игровое пространство.
- 4 Предложите провести упражнение, чтобы немного подвигаться.
- 5 Объявите, что у каждого участника будет свое задание, которое им нужно выполнить в течение следующих 7 минут.
- 6 Подчеркните, что запрещено показывать задание кому-либо еще.
- 7 Подчеркните, что в течение следующих 7 минут необходимо соблюдать полную тишину и важно будет соблюдать физические границы

(Продолжение на следующей странице)

- 8 Раздайте каждому участнику по карточке с заданием.
- 9 Убедитесь, что все участники смогут справиться самостоятельно, без поддержки. При необходимости организуйте помощь. Затем объявите начало упражнения и запустите таймер.
- 10 Сообщайте участникам когда осталось 4, 2 и 1 минута до конца упражнения.
- 11 Как только время истечет дайте сигнал об окончании упражнения и обзор текущего состояния игрового пространства/прогресса выполнения упражнения.
- 12 Пригласите группу вернуться в круг и начните дебрифинг.

Дебрифинг

Внимание

Мы предлагаем вам ряд вопросов и структуру для них. Тем не менее, у вас есть возможность подготовить собственные вопросы. Также, для удобства участников, вы можете использовать карточки с вопросами, чтобы они могли не только слушать, но и читать их.

1. Каково ваше эмоциональное состояние сейчас? Почему возникли эти чувства?
2. Были ли в упражнении моменты, вызвавшие у вас путаницу или дискомфорт?
3. Смогли ли вы выполнить свое задание, и каким образом?
4. Какова была ваша стратегия в выполнении задания?
5. Была ли возможность успешно завершить задания всем быстро и без труда? Как?
6. Как выбирать эффективные стратегии в работе с задачами, которые могут противоречить друг другу?
7. Как вы собираетесь подходить к подобным вызовам в будущем?
8. Что для вас лично оказалось полезным в ходе этого упражнения?

Возможные адаптации и альтернативы

Вы вправе адаптировать три описанные в карточках задачи так, чтобы они лучше соответствовали вашей группе. Главное, чтобы комбинация задач, хотя и казалась разнообразной и противоречивой, оставалась выполнимой при их совмещении. В случае присутствия в группе человека, использующего мануальное или электрическое кресло, учтите возможность размещения предметов на столе для облегчения доступа. При наличии участников с нарушением зрения предложите необходимую помощь.

Советы для фасилитаторов

- Это упражнение может вызвать широкий спектр эмоций и быть для некоторых участников ошеломляющим. Обратите внимание на разнообразные реакции и предоставьте участникам возможность свободно выражать свои чувства и эмоции в ходе последующего обсуждения.

<p>Расположите предметы, находящиеся в центре комнаты, по размеру начиная с самого маленького и заканчивая самым большим.</p>	<p>Вынесите предметы, находящиеся в центре комнаты, за пределы комнаты.</p>	<p>Расположите предметы, находящиеся в центре комнаты, по кругу.</p>
<p>Расположите предметы, находящиеся в центре комнаты, по размеру начиная с самого маленького и заканчивая самым большим.</p>	<p>Вынесите предметы, находящиеся в центре комнаты, за пределы комнаты.</p>	<p>Расположите предметы, находящиеся в центре комнаты, по кругу.</p>
<p>Расположите предметы, находящиеся в центре комнаты, по размеру начиная с самого маленького и заканчивая самым большим.</p>	<p>Вынесите предметы, находящиеся в центре комнаты, за пределы комнаты.</p>	<p>Расположите предметы, находящиеся в центре комнаты, по кругу.</p>
<p>Расположите предметы, находящиеся в центре комнаты, по размеру начиная с самого маленького и заканчивая самым большим.</p>	<p>Вынесите предметы, находящиеся в центре комнаты, за пределы комнаты.</p>	<p>Расположите предметы, находящиеся в центре комнаты, по кругу.</p>



РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

“Набор для выживания”

Цели

Практика принятия групповых решений.
Анализа личных чувств и поведения в сложных ситуациях.



90 минут



6-30



Средняя

Краткий обзор

Это симуляционное упражнение, в котором участники играют роль курсантов школы спасателей, которым нужно принять решение о том, какие предметы могут быть наиболее полезными в гипотетической ситуации крушения самолета в северном полушарии. В основе игры лежат обсуждения и принятия решений

Материалы

- Набор карточек с изображением предметов для каждой пары участников.
- Флипчарт с описанием сюжета.

Пошаговые инструкции

- 1 Убедитесь, что у вас есть все необходимые материалы.
- 2 Объясните, что это игра, основанная на обсуждении, где участникам нужно будет практиковать активное слушание, дополнять друг друга и прийти к соглашению.
- 3 Попросите участников разделиться на пары (можно на мини группы) или разделите их сами.
- 4 Раздайте каждой паре по набору с карточками.
- 5 Прочитайте введение в сюжет.
- 6 Дайте каждой паре 8 минут, чтобы выбрать 10 предметов и расположить их в порядке от наиболее полезного к наименее полезному.
- 7 Попросите каждую пару озвучить, от каких предметов они готовы избавиться и уберите их.
- 8 Объедините 3-4 пары в мини-группы и дайте им 12 минут, чтобы договориться о 8 предметах и расположить их в порядке от наиболее полезного к наименее полезному.

(Продолжение на следующей странице)

- 9 Попросите каждую мини-группу озвучить, от каких предметов они готовы избавиться и уберите их.
- 10 Объедините всех участников в единую группу, попросите сформировать общий круг и дайте 20 минут для согласования общего списка, содержащего 6 предметов.
- 11 Как только время истекло, предложите группе объявить, какие 6 предметов они решили оставить. Оформите этот список на флипчарте.
- 12 Попросите всех вернуть карточки ведущему и начинайте обсуждение.

Дебрифинг



Внимание

Мы предлагаем вам ряд вопросов и структуру для них. Тем не менее, у вас есть возможность подготовить собственные вопросы. Также, для удобства участников, вы можете использовать карточки с вопросами, чтобы они могли не только слушать, но и читать их.

1. **Какие эмоции вы переживаете? Что именно вызвало у вас такие эмоции?**
2. **Как происходил процесс принятия решения в вашей паре/мини-группе/общей группе**
3. **Считаете ли вы, что внесли существенный вклад в принятие решения? Каким образом?**
4. **Какие основные трудности возникли в ходе выполнения упражнения?**
5. **Считаете ли вы, что индивидуальная работа могла бы привести к лучшему результату?**

Затем представьте правильный порядок и оцените работу группы на основе их решения.
(Предполагаемый) правильный порядок объектов:

1. Зажигалка
2. Моток стальной шерсти
3. Дополнительная рубашка и штаны на каждого участника
4. Растительный твёрдый жир в металлической банке
5. Кусок прочного холста размером 6х6 метров
6. Маленький топор
7. Шоколадный батончик 200 г (1 на человека)
8. Газеты (1 на человека)
9. Заряженный пистолет
10. Литр виски 50%
11. Компас
12. Пластиковая воздушная карта района

Посчитайте общее количество баллов, придавая каждому предмету баллы, соответствующие его позиции в списке. Например, карте присвойте 12 баллов, а мотку стальной шерсти - 2 балла.

По желанию, можете предложить участникам таблицу оценки результатов:

- 21-24 балла - Удивительно! Вы настоящие профессиональные спасатели
- 25-30 баллов - Очень хорошо! Жизни людей в надежных руках
- 31-40 баллов - С трудом, но есть шанс выжить
- 41-50 баллов - Несколько человек, возможно, выживут
- 51-57 баллов - Шансов на выживание нет

6. Изучив полученные результаты, какие выводы вы можете сделать?

7. Что для вас является необходимым условием для создания эффективного и инклюзивного процесса принятия группового решения?

Возможные адаптации и альтернативы

Вместо готовых карточек вы можете составить список на флипчарте и попросить участников записывать свои списки на бумажных листах или в блокнотах.

Советы для фасилитаторов

- Вы можете заранее составить пары для этого упражнения, чтобы гарантировать включенность каждого участника в обсуждение и принятие решений с самого начала. Важно провести подробное обсуждение после упражнения, чтобы участники могли анализировать успешные моменты, укреплять свои взаимоотношения и выявлять области для улучшения в будущих групповых проектах.

Рекомендации для последующих действий:

В последующем этапе работы предлагаем вам подготовить мастер-класс, который будет посвящен вопросам ведения переговоров, изучению структур принятия решений, а также эффективным действиям в ситуациях, где требуются оперативные меры при ограниченном времени или других ресурсах.

Комментарии из практики

Это упражнение легко адаптируется для работы с группами разного возраста. Важно предоставить дополнительное время участникам, у которых ниже скорость работы, ослабленное восприятие инвертированной речи или ограниченные физические возможности. Адаптация упражнения к разным тематикам и группам также позволяет учесть индивидуальные особенности участников.



Моток стальной шерсти



Маленький топор



Заряженный пистолет
45 калибра



Растительный твёрдый
жир в металлической
банке



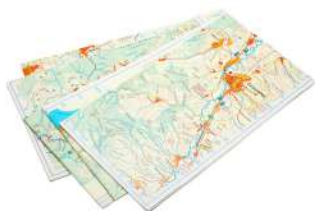
Газета (по 1 на
человека)



Зажигалка
(без жидкости)



Дополнительные
рубашка и штаны на
человека



Пластиковая воздушная
карта региона



1 литр
50% виски



Кусок прочного
холста размером
6х6 метров



Компас



200 г шоколада
(по 1 плитке на человека)

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Обоснование оценок и пояснение ситуации

(это адаптированная версия симуляции с авиабазы Уайтмен)

В январе, самом холодном месяце северной части Канады, первоочередной задачей для выживших после крушения становится сохранение тепла тела и предотвращение его потери. Эту проблему можно решить, разводя костёр, ограничивая движения и физическую активность, максимально используя утеплители и строя укрытие.

Важно учитывать, что выжившие только что пережили крушение, и многие из них могут быть ошеломлены, забыв о том, как сильно это воздействует на их организм. Принятие решений в таких условиях чрезвычайно сложно. Особое внимание следует уделять разумному принятию решений, чтобы уменьшить страх и панику. Шок может проявляться чувством беспомощности, одиночества, безысходности и страха. В таких ситуациях важно успокоить выживших и минимизировать их движения.

Перед вылетом пилот обязан представить план полёта, содержащий важную информацию, такую как маршрут, скорость, предполагаемое время прибытия, тип воздушного судна и количество пассажиров. Операции по поиску и спасению начинаются вскоре после потери связи с самолетом в пункте назначения.

Тридцать километров до ближайшего города представляют собой долгий путь, особенно при неидеальных условиях, особенно для тех, кто не привык к таким расстояниям. В данной ситуации ходьба становится ещё более затруднительной из-за шока, наличия снега, одежды и наличия водных преград. Это может привести к смертельному исходу из-за обморожения и истощения. Потеря тепла тела в результате физических усилий при температурах от минус 25 до минус 40 крайне опасна.

Как только выжившие обеспечат себе сохранение тепла, их следующей задачей станет привлечение внимания поисковых самолетов. Таким образом, все предметы, которые группа смогла сохранить, должны быть оценены на их пригодность для сигнализации о местонахождении группы.

1. Зажигалка (без жидкости)

Самой крупной угрозой для группы является переохлаждение. Крайне важно обеспечить источник тепла для сохранения телесной температуры и разработать устройства для отправки сигналов спасателям. Поэтому создание огня становится первоочередной задачей. В отсутствие спичек требуется средство для создания искр, и, даже без топлива, зажигалка для сигарет пригодится для этой цели.

2. Моток стальной шерсти

Чтобы зажечь огонь, выжившим необходимо иметь средство для улавливания искр, производимых зажигалкой. Стальная шерсть, даже если она немного влажная, лучше всего подходит для этой задачи и способна зажечься, поддерживая пламя.

3. Дополнительные рубашка и штаны на человека

Одежда представляет собой многофункциональный ресурс, который можно использовать для согрева, создания огня с целью отправки сигналов спасателям, создания постели, изготовления повязок, изготовления веревок (если ее разорвать) и даже в качестве топлива для огня.

4. Растительный твёрдый жир в металлической банке

Имеет много полезных функций. Крышка банки может быть превращена в зеркальное устройство для подачи сигнала. Если натереть крышку стальной шерстью, она будет отражать солнечный свет, видимый на большом расстоянии. Один из участников группы может забраться на дерево и использовать это “зеркало” для привлечения внимания поисковых самолетов. Банка также пригодна того, чтобы растопить снег и получить питьевую воду. Теплая вода помогает сохранить тепло тела, поэтому это безопаснее, чем употребление снега. Вода чрезвычайно важна, поскольку обезвоживание ослабит выживших и повлияет на принятие решений.

5. Кусок прочного холста размером 6х6 метров

В холоде людям необходимо укрытие, а кусок прочной ткани поможет защититься от сильного ветра и снега. Холст можно использовать как палатку или паркан от ветра, растянув его меж деревьев. Кроме того, кусок прочного холста можно использовать в качестве подстилки. Также холсты можно использовать в качестве сигнального материала.

6. Маленький топор

Для поддержания огня выжившим нужны дрова. Топор можно использовать для этого, а также для очистки укрытой площадки для лагеря, заготовки веток для утепления земли и создания каркаса для палатки.

7. Плитка шоколада весом 200г (по 1 на человека)

Шоколад обеспечит организм энергией. Поскольку он состоит в основном из углеводов, он предоставляет энергию, не нагружая пищеварительную систему.

8. Газета (по 1 на человека)

Газеты будут полезны при разведения огня. Также их можно использовать как утеплитель, наматывая вокруг рук и ног под одеждой. Газету можно свернуть в виде мегафона и использовать для подачи сигнала. А еще газеты можно читать:)

9. Заряженный пистолет 45 калибра

Пистолет может служить сигнальным устройством (международный сигнал бедствия - 3 выстрела в быстром темпе). Было много случаев, когда выжившие оставались незамеченными, поскольку не могли издать достаточно громкий шум, чтобы привлечь внимание. Рукоятка пистолета может быть использована как молоток, а порох поможет разжечь огонь. Вставив кусочек ткани в пустой патрон и произведя выстрел в сухое дерево лежащее на земле, можно развести огонь.

Однако у пистолета имеются существенные недостатки. Эмоции, такие как гнев, нетерпение, раздражительность, и потеря способности к рациональному мышлению могут усиливаться, пока группа ожидает помощи. Наличие смертоносного оружия представляет опасность для группы в таких условиях. Хотя пистолет можно использовать для охоты, убить животное сможет только опытный стрелок. Затем животное придется доставить на место крушения, что может оказаться затруднительным или даже невозможным в зависимости от его размера.

10. Литр 50% виски

Польза от виски может быть в разжигании огня и использование в качестве топлива для факела. Пустую бутылку можно использовать для хранения воды. Опасность в том, что кто-то может выпить его, думая, что это его согреет. Если человек выпьет виски при температуре -30 по Фаренгейту (примерно 1.1 градуса Цельсия), то его пищевод и желудок замерзнут, потому что алкоголь принимает температуру окружающей среды. Алкоголь также расширяет сосуды, что приводит к переохлаждению крови, которая возвращаясь к сердцу вызовет быструю потерю тепла тела.

11. Компас

Компас — опасный предмет, потому что он может побудить кого-то пытаться отправиться к ближайшему городу. Единственное, чем может быть полезен компас = его стеклянную крышку можно использовать как отражатель солнечного света.

12. Пластиковая воздушная карта региона

Этот предмет также является одним из наименее полезных, потому что он может побудить людей попытаться дойти до ближайшего города. Единственное практическое применение - использовать его как покрытие для сохранения сухости.



СОЦИАЛЬНАЯ ИНКЛЮЗИЯ

“Да или нет”

Цели

Снять напряжение и сосредоточиться на важности социальной инклюзии.

Обсудить тему участия в разноуровневых группах.



20 минут

(Если использовать больше утверждений, время увеличивается)



4-15

Если группа больше, разбейте её на подгруппы



Небольшая

Краткий обзор

Это упражнение основано на утверждениях, предоставляя участникам возможность высказывать свое согласие или несогласие с каждым из утверждений. Затем проводится короткое обсуждение и дебрифинг.

Материалы

- Разместите знаки "Согласен/Согласна" и "Не согласен/Не согласна" на двух противоположных сторонах рабочего пространства.

Пошаговые инструкции

- 1** Сообщите группе, что вы будете читать вслух медленно по одному утверждению. После прочтения у них будет некоторое время для обдумывания утверждения и принятия решения, согласны они с ним или нет. Когда вы посчитаете до трех, все перемещаются на ту сторону комнаты, где находится соответствующий плакат с надписью "согласен" или "не согласен".
- 2** Чтобы попрактиковаться, предложите участникам забавное утверждение: "Сон днем лучше, чем сон ночью".
- 3** Предложите участникам объяснить свой выбор. Предоставьте возможность обсудить разные мнения, если мнения группы разнятся.
- 4** Предложите участникам перейти на другую сторону, если они изменили свое мнение в ходе обсуждения.
- 5** После короткой дискуссии и обмена мнениями попросите всех сесть (при необходимости в круг) и начните короткое обсуждение с выводами.

Примеры утверждений:

- Если каждый из нас съест по одинаковому бутерброду, то у каждого появится одинаковое количество энергии.

(это утверждение подчеркивает различие между равенством и справедливостью.)

- Не всем нравится футбол, но каждый может в футбол играть. Так или иначе.

(это утверждение относится к доступности деятельности.)

- Не принимать участия в деятельности - это ваше собственное решение.

(это утверждение относится к "свободе выбора", но также к возможности принятия такого решения: все виды деятельности доступны для каждого)

- Если мы вносим одинаковый вклад, мы должны получить одинаковое вознаграждение.

(связано с различием между равенством и справедливостью.)

Дебрифинг



Внимание

Мы предлагаем вам ряд вопросов и структуру для них. Тем не менее, у вас есть возможность подготовить собственные вопросы. Также, для удобства участников, вы можете использовать карточки с вопросами, чтобы они могли не только слушать, но и читать их.

1. Какие у вас впечатления от этого краткого упражнения?
2. Какие выводы мы можем сделать из обсуждения утверждений?
3. Какие шаги следует предпринять с учетом этих выводов?

Если у вас есть дополнительное время, можно обсудить следующие вопросы:

- На сколько вам было комфортно высказывать свои мнения в ходе упражнения?
- Возможно, кто-то из участников изменил свою точку зрения в процессе обсуждения. Какие факторы способствовали этим изменениям?
- Возможно, вас удивили какие-то аспекты обсуждения.
- Что из всего упражнения осталось вам в памяти наиболее ярко?

Возможные адаптации и альтернативы

В этом упражнении представлены несколько утверждений в качестве примеров для использования. Вы можете использовать только одно утверждение или сразу все в зависимости от времени, которым вы располагаете, и заинтересованности группы.

Кроме двух опций для ответа (согласен и не согласен) интересно добавить и другие возможности. Например: "Мне все равно", "Меня не интересует", "Я не знаю", "Я не понимаю".

Если у вас есть достаточно времени, можно предложить различные способы обсуждения мнений после того, как каждый выбрал свою сторону.

Например:

- Каждой группе дайте задание подготовить выступление и выбрать представителя.
- Разместите 2 стула посередине комнаты. Те, кто на них сидят, могут обсудить вопрос между собой. Когда кто-то постукивает по плечу одного из них, тот покидает стул, а тот, кто постучал, занимает его место и продолжает обсуждение.

Можно формулировать утверждения частично на языке, который все понимают, и частично на языке, который никто или всего 1-2 человека понимают. Таким образом, можно продемонстрировать важность выбора языка и терминологии для различных целевых групп.

Советы для фасилитаторов

- Организуйте визуальную поддержку, чтобы все могли прочитать утверждение после того, как вы его произнесли. Как вариант, можно продемонстрировать фразу на экране достаточно крупным шрифтом. Напомните участникам, что изменение своего мнения после обсуждения - это нормально и приветствуется.
- Примеры утверждений призваны вызвать обсуждение и быть неоднозначными. На некоторые утверждения возможно захочется дать ответ "Ну, зависит... иногда да, иногда нет." И это отлично. Это не только подразумевает, что утверждение вызовет дискуссию, но и демонстрирует, что участники способны иметь разные точки зрения в зависимости от обстоятельств.
- Тщательно подготовьте утверждения. Выводы группы, которые не учитывают разнообразие способностей, будут противоречить целям данного упражнения.

Комментарии из практики

Молодёжь часто используют ответы вроде "Мне все равно", "Меня не интересует" и т. д., когда им задают вопрос в устной форме. Однако, когда эти варианты были предложены визуально на стенде, ни один из участников не воспользовался ими. Они не хотели быть ассоциированы с этими ответами.

ЗАМЕТКИ



СОЦИАЛЬНАЯ ИНКЛЮЗИЯ

“Шаг вперёд”

Цели

Убедиться, что у нас всех гораздо больше общего, чем мы можем представить (например мечты, желания).

Развить эмпатию между участниками разноуровневой группы.



30 минут



4-25



Небольшая

Начало и конец упражнения: стулья по кругу
Середина упражнения: открытое пространство, в котором участники могут расположиться в шеренгу по одному

Краткий обзор

Каждому участнику выдаётся карточка с определённой ролью. Участники становятся в одну шеренгу. Ведущий зачитывает различные ситуации. Если игрок может ответить положительно, исходя из своей роли, то он делает шаг вперёд. Если нет - остается стоять на месте. В конце игры обсуждаются позиции всех игроков.

Материалы

- Аудиосистема и спокойная музыка
- Корзинка с заранее подготовленными карточками с ролями (материалы ниже)

Пошаговые инструкции

- 1 Убедитесь, что у вас есть все необходимые материалы и что обстановка способствует проведению упражнения.
- 2 Включите фоном спокойную музыку.
- 3 Попросите группу сесть в круг и объясните, что каждый получит карточку с «секретным» персонажем, описанным на ней. Скажите что им нужно сохранить эту информацию в тайне. Приведите пример: «Если у меня на листке написано: «бабушка с пятью внуками», тогда я буду представлять, что я этот человек».
- 4 Раздайте каждому участнику карточки. На каждой карточке написано одно и то же: "Вы - это вы". Напомните игрокам не раскрывать, что написано на их карточке. Нет ничего страшного если некоторые участники не в силах сохранить секрет.

(Продолжение на следующей странице)

- 5** Сообщите группе, что вы будете задавать вопросы вслух, чтобы каждый мог лучше вжиться в свою роль. Попросите игроков отвечать про себя, мысленно. Вопросы:
- Какая игра вам нравится больше всего?
 - Какую одежду вы предпочитаете носить?
 - Какое животное вам нравится больше всего?
 - Какой ваш любимый цвет?
 - Чем занимаются ваши родители?
 - Что вызывает у вас страх?
 - Что приносит вам счастье?
- (если необходимо, добавьте больше вопросов)
- 6** Попросите всех участников встать в одну шеренгу рядом друг с другом и соблюдать тишину.
- 7** Скажите группе, что вы будете озвучивать несколько сценариев или ситуаций. Участник делает один шаг вперёд каждый раз, когда отвечает "да" на заданный вопрос. Если ответ "нет", то участник остается на своем месте и не двигается.
- 8** Прочтите утверждения поочередно. После каждого утверждения делайте короткую паузу, чтобы участники имели время подумать и, возможно, сделать шаг вперёд. Ниже представлен список из пятнадцати различных утверждений, который можно использовать в исходном виде или адаптировать под потребности и задачи группы.
- Вам нравится принимать решения самостоятельно.
 - Вам нравится вкусная еда.
 - Вам нравится чувствовать тёплый ветер.
 - Вас не беспокоит, когда другие люди крадут у вас.
 - Вам нравится иметь карманные деньги, которые можно потратить.
 - Вам приятно нравиться другим людям.
 - Вы считаете, что насилие и войны отвратительны.
 - Когда у вас есть возможность, вы носите свою любимую одежду.
 - Вы хотите жить счастливо.
 - Вам нравится причинять боль другим людям.
 - Вам нравится, когда у вас много друзей.
 - Вас радует, когда другие люди относятся к вам хорошо.
 - Вам нравится посмеяться над хорошей шуткой.
 - Вы не боитесь голодного льва.
 - Вам нравится просыпаться утром с улыбкой.
- 9** В конце попросите всех посмотреть вокруг и попытаться запомнить своё местоположение по отношению к другим.
- 10** Предложите участникам вернуться в круг, положить описание своей роли обратно в корзину и начать дебрифинг.

Дебрифинг



Внимание

Мы предлагаем вам ряд вопросов и структуру для них. Тем не менее, у вас есть возможность подготовить собственные вопросы. Также, для удобства участников, вы можете использовать карточки с вопросами, чтобы они могли не только слушать, но и читать их.

1. Как вам это упражнение?
2. Что в нем вас заинтересовало больше всего?
3. Были ли моменты которые вас удивили? Удивил ли вас результат?
4. Какие роли, на ваш взгляд, были у других участников?
5. Глядя на финальные позиции участников, какие выводы мы можем сделать?
6. Можете назвать вещи, которые нравятся всем в группе?
7. Что из этого упражнения запомнилось вам больше всего?

Возможные адаптации и альтернативы

Вы можете предложить участникам принять роль другого участника группы. Это возможно только если вы чувствуете себя достаточно уверенно в роли фасилитатора и участники доверяют друг другу! Тем не менее, будьте осторожны: ситуация, в которой каждый игрок действует, исходя из своего представления о личности другого, может привести к чрезвычайно чувствительным последствиям. Также учитывайте, что вам потребуется заранее подготовить карточки с именами каждого из группы.

Комментарии из практики для возможной адаптации

“Участникам было сложно предполагать ответы другого и некоторые из них опасались, что могут обидеть коллегу неверным ответом за него. Некоторые из участников наоборот осознали, насколько хорошо они знакомы с другими членами группы. Эту адаптацию упражнения можно использовать когда группе важно лучше понять друг друга и ценность каждого.”

Советы для фасилитаторов

- Подготовьтесь к дебрифингу очень основательно и будьте внимательны! Иначе упражнение может усилить предвзятость и осуждение участников по отношению к другим людям. Важно помнить, что основная цель этого упражнения - показать насколько больше у нас общего, чем различий. Социальная инклюзия намного проще и логичнее, если мы фокусируемся на измерении общего.
- Поскольку мы все разные, то и понятие "1 шаг" у каждого своё. Рекомендуем использовать, например, плитки, которые уже есть на полу, или сделайте соответствующую разметку строительным скотчем. Подчеркните для участников, что это упражнение не является соревновательным.

Рекомендации для последующих действий:

Упражнение "Шаг назад" из этого же Тулбокса. Если только вы не использовали его перед этим упражнением.

Комментарии из практики

Отличное упражнение, чтобы объединить разноуровневую группу. Упражнение проводилось в группах из 6 и 18 человек. Со слов участников, группа из 18 человек оказалась слишком большой. Среди участников была девушка с гиперчувствительностью. Для нее были важны отсутствие ароматов и неяркий дневной свет.

ЗАМЕТКИ

Вы - это вы.	Вы - это вы.	Вы - это вы.	Вы - это вы.
Вы - это вы.	Вы - это вы.	Вы - это вы.	Вы - это вы.
Вы - это вы.	Вы - это вы.	Вы - это вы.	Вы - это вы.
Вы - это вы.	Вы - это вы.	Вы - это вы.	Вы - это вы.
Вы - это вы.	Вы - это вы.	Вы - это вы.	Вы - это вы.



СОЦИАЛЬНАЯ ИНКЛЮЗИЯ

“Шаг назад”

Цели

Лучше понять, что означает «разноуровневая группа» с точки зрения возможностей и перспектив.

Развить чувство эмпатии между участниками разноуровневой группы.



30 минут



4-25



Средняя

Начало и конец упражнения: общий круг

Середина упражнения: открытое пространство, в котором участники могут расположиться в шеренгу

Краткий обзор

Каждому участнику выдаётся карточка с определённой ролью. Участники становятся в одну шеренгу. Ведущий представляет различные ситуации. Если участник отвечает положительно, он перемещается на шаг назад. В конце игры обсуждаются позиции всех игроков.

Материалы

- Аудиосистема и спокойная музыка
- Корзинка с заранее подготовленными ролями (материалы ниже)

Пошаговые инструкции

Примечание: хорошо подготовьтесь к этому упражнению, оно может привести к очень обогащающим, но чувствительным результатам. Если вы не чувствуете себя достаточно уверенно в роли фасилитатора, лучше воздержитесь от его проведения.

- 1** Убедитесь, что у вас есть все необходимые материалы и что обстановка способствует проведению упражнения.
- 2** Включите фоном спокойную музыку.
- 3** Попросите группу сесть в круг и объясните, что каждый получит карточку с «секретным» персонажем, описанным на ней. Скажите им, что им нужно сохранить эту информацию в тайне. Приведите пример: "Если на моей бумажке написано: 'У меня появилась аллергия на коже, и она постоянно зудит', то я буду представлять, что нахожусь в такой ситуации". Поясните, что участникам не обязательно играть роль, они должны представить, как это могло бы быть.

(Продолжение на следующей странице)

- 4** Предложите каждому участнику в круге выбрать 1 карточку из корзины. Участники могут ознакомиться с содержанием, но должны держать его в секрете от остальных.
- 5** Скажите группе, что вы будете вслух читать некоторые вопросы, чтобы каждый мог лучше войти в ситуацию. Попросите игроков размышлять над ответами в тишине.
- 6** Начните с простого примера, просто чтобы участники опробовали механизм: «Я дышу воздухом». Затем приступайте к следующему списку вопросов:
- Какая игра вам нравится больше всего?
 - Кем работают ваши родители?
 - Какую одежду вы предпочитаете носить?
 - Что вызывает у вас страх?
 - Какое животное вам нравится больше всего?
 - Что приносит вам счастье?
 - Какой ваш любимый цвет? (если необходимо добавьте больше вопросов)
- 7** Попросите всех сохранить тишину и выстроиться в шеренгу.
- 8** Скажите группе, что вы будете вслух читать несколько событий или ситуаций. Каждый раз, когда они могут ответить "да", они двигаются на одну шаг назад. В противном случае, они остаются на своем месте и не двигаются.
- 9** Читайте по одной ситуации. Делайте короткие паузы между каждой ситуацией, чтобы игроки могли подумать над ответом. Предлагаем 12 ситуаций, однако вы можете изменить их или добавить свои варианты:
- Ты умеешь играть во все виды игр с мячом.
 - Ты можешь легко прочитать книгу.
 - Ты любишь хорошие шутки.
 - Ты можешь подниматься по лестнице без посторонней помощи.
 - Ты можешь громко петь песни.
 - Когда ты видишь радугу, ты легко можешь назвать каждый её цвет.
 - Тебе нравится есть гамбургеры и картофель фри.
 - Тебе легко прыгать на скакалке.
 - Ты можешь выполнять одно и то же действие более 20 минут подряд.
 - Ты получаешь удовольствие от того, что рассказываешь плохие вещи о других людях.
 - Когда ты что-то спрашиваешь, люди понимают, что ты говоришь.
 - Тебе нравится иметь друзей.
- 10** В конце попросите всех посмотреть вокруг и попытаться запомнить своё положение относительно других участников.
- 11** Предложите всем вернуться в круг. Важно: попросите всех положить описание ситуации обратно в корзину (= завершение ролевой игры) и начать обсуждение.

Дебрифинг



Внимание

Мы предлагаем вам ряд вопросов и структуру для них. Тем не менее, у вас есть возможность подготовить собственные вопросы. Также, для удобства участников, вы можете использовать карточки с вопросами, чтобы они могли не только слушать, но и читать их.

1. Каковы ваши впечатления от этого упражнения?
2. Какие части упражнения были наиболее приятными для вас?
3. Как вы себя чувствовали, оставаясь на месте, когда другие двигались? И каково было двигаться, когда другие оставались на месте?
4. Было ли что-то, что вас удивило? Удивляет ли вас конечный результат?
5. Какие роли, на ваш взгляд, были у других участников?
6. Посмотрев на конечное положение каждого участника в группе, какие выводы мы можем сделать?
7. Что вы думаете о фразе "У всех нас разные способности, в разные моменты жизни"?
8. Что можно сделать, чтобы возможности были равные для всех?
9. Что вы запомните из этого упражнения?

Возможные адаптации и альтернативы

Вы можете предложить участникам принять роль другого участника группы. Это возможно только если вы чувствуете себя достаточно уверенно в роли фасилитатора и участники доверяют друг другу! Тем не менее, будьте осторожны: ситуация, в которой каждый игрок действует, исходя из своего представления о личности другого, может привести к чрезвычайно чувствительным последствиям. Также учитывайте, что вам потребуется заранее подготовить карточки с именами каждого из группы.

Советы для фасилитаторов

- У каждого человека свой индивидуальный размер шага. Если возможно, используйте уже имеющиеся плитки на полу или сделайте разметку. При движении назад, убедитесь, что никакие предметы не помешают участникам.
- Особое внимание уделите качественному дебрифингу, иначе это упражнение может вызвать более сильные предубеждения по отношению к другим людям. Это может привести к противоположному эффекту от желаемого результата.
- Цель этой активности не в выявлении различий как таковых, а в том, чтобы отметить существующее разнообразие и в поощрении понимания и принятия этого разнообразия без осуждений. Становление осознанным и сознательным - первый шаг к размышлениям о возможных изменениях, которые мы можем сделать в нашем окружении. Поэтому у всех ролей есть свое определенное условие, даже если оно кажется относительно незначительным для представленных ситуаций. Пожалуйста, помните: ожидается, что конечные позиции каждого участника будут не слишком далеки друг от друга, чтобы продемонстрировать "богатство разнообразия", а не "сложности разнообразия". Было бы полезно сообщить группе, что данное упражнение не является соревнованием.

Рекомендации для последующих действий:

Упражнение "Шаг вперед". Если только вы не провели его уже перед данным упражнением.

Идеи для дальнейших действий

Вместе придумайте деятельность для всей группы, где у каждого будет доступная, активная и приятная роль.

Комментарии из практики

Хорошее упражнение для включения всех в разноуровневой группе. Важно читать медленно и очень четко, чтобы все в группе хорошо понимали задание.

ЗАМЕТКИ

12 карточек (= ситуаций) для корзины.

Сделайте несколько копий в соответствии с размером группы.

Когда вы читаете текст, буквы движутся, и чтение становится затруднительным.	На прошлой неделе в результате аварии на велосипеде вы сломали ногу.	У вас возникают трудности в определении разных цветов.	Вам больше не нравится есть мясо
В последнее время вы слышите очень слабо и общаетесь при помощи языка жестов.	Сейчас вы используете мануальное кресло для передвижения.	В данный момент вам не нравится читать.	Вам сложно концентрироваться на одном и том же в течение более чем 10 минут.
Вы мало спали и сейчас очень устали.	У вас много энергии и вам нравится все время быть активным.	Вам завязали глаза, поэтому вы ничего не видите.	Утром вы посетили стоматолога и теперь говорите нечетко.



СОЦИАЛЬНАЯ ИНКЛЮЗИЯ

“Наши ценности, наше будущее.”

Цели

Вместе разобраться, какие базовые ценности имеют наибольшее значение для каждого в группе.

Изучить значения различных ценностей.

Определить конкретные действия, которые поддерживают выбранные группой базовые ценности.

Сфокусироваться на общих ценностях для включенности каждого.



90 минут

(Может быть разделено на 2 части, с включенным 10-минутным перерывом)



До 20



Небольшая

Обстановка: Стулья расположены по кругу, по одному на каждого участника

Краткий обзор

Группа совместно определяет, какие три основные ценности имеют для них наибольшее значение. Следующим шагом является определение конкретных действий, поддерживающих эти основные ценности в повседневной жизни группы. Это может быть выполнено посредством различных форм самовыражения.

Материалы

- Напечатанные и вырезанные карточки
- Коробка с 3 маленькими предметами на каждого участника. Например: крышки от бутылок, монеты, жемчужины, камешки и пр.
- Бумага и карандаши для рисования

Пошаговые инструкции

1 Убедитесь, что у вас есть все необходимые материалы и созданы условия для комфортного проведения упражнения.

ЧАСТЬ 1 (примерно 40 минут)

2 Расскажите участникам, что сейчас у них есть отличная возможность создать профиль ценностей для их группы. Многие успешные организации имеют свои уникальные ценности, которые служат ориентиром для принятия решений, развития и поддержания единства в команде. Ценности отражают то, за что мы стоим, чему отдаем предпочтение и что считаем важным в нашей деятельности. Для начала предлагаю вам рассмотреть 10 карточек с различными ценностями.

3 Представьте каждую карточку с ценностью и прочтите ее, затем пригласите участников поделиться тем, что они связывают с этой ценностью. После накопления нескольких ответов, сформулируйте краткое обобщение. Затем расположите карточки в середине комнаты, образуя круг.

(Продолжение на следующей странице)

- 4 Когда все 10 ценностей окажутся в круге, передайте коробку с маленькими предметами по кругу и предложите каждому участнику взять 3 предмета.
- 5 Сообщите, что вместе вы определите "топ 3 ценности", проведя голосование с использованием предметов. Три ценности, которые получают наибольшую поддержку в виде предметов, станут основными. Каждый участник помещает свои 3 предмета на три ценности, которые он считает наиболее важными.
- 6 Выберите три наиболее популярные ценности.

ЧАСТЬ 2 (примерно 40 минут)

- 7 Поздравьте участников с утверждением трех основных ценностей. Однако важно помнить, что иметь эти ценности важно не только на бумаге, но и в практическом воплощении, в наших действиях и поведении как группы.
- 8 Сообщите участникам, что у каждого есть возможность выбрать способ выражения конкретных действий, связанных с тремя ценностями. Это может быть достигнуто через:
 1. Рисунок.
 2. Переделывание текста известной песни.
 3. Театральное представление, включая пантомиму.Если группа слишком многочисленна для одной из форм выражения, разделите ее на две части. Не беспокойтесь, если какая-то из форм не выбрана. Подготовка презентаций осуществляется в группах. Предоставьте достаточно времени для проведения презентаций.
- 9 Начните обсуждение.

Дебрифинг

Внимание

Предлагаем вам ряд вопросов и их последовательность. Однако, вы можете предварительно подготовить собственные вопросы. Кроме того, можно оформить карточки с вопросами, чтобы участники могли читать их, а не только слушать.

1. Понравилось ли вам это упражнение?
2. Что вам понравилось больше всего?
3. Были ли для вас какие-то неожиданные моменты или сюрпризы в ходе выполнения упражнения?
4. Лично вы считаете, что выбранные ценности важны для нашей группы?
5. Есть ли у кого-то противоречивое мнение о ценностях, которые выбрала группа? Поделитесь своими мнениями и аргументами.
6. Хотели бы повторить это упражнение в будущем?
7. Что запомнится вам из этого упражнения?

Возможные адаптации и альтернативы

Если у вас есть дополнительное время, можно расширить процесс голосования в ЧАСТИ 1. Например, после первого голосования сохраните 6 наиболее популярных ценностей в группе. Затем, во время второго раунда голосования, каждый может использовать только 2 предмета. После этого выберите "топ 3".

Для представления различных ценностей вы также можете разделить группу на 5 подгрупп, каждая из которых получит 2 разные ценности. Предоставьте достаточно времени различным группам для подготовки по 2 сценки, представляющих эти ценности. После каждой сценки предложите другим подгруппам угадать, какая ценность изображена. Каждая группа может использовать визуальный (напечатанный) обзор из 10 ценностей.

Советы для фасилитаторов

- Убедитесь, что все поняли в чем суть различных ценностей, уделяя время на размышление о конкретных примерах ситуаций, которые могут прояснить смысл каждой ценности.
- Используйте коробку с предметами разного типа. Предметы могут быть различных категорий, и еще каждый участник может поискать 3 маленьких предмета вокруг себя, включая что-то из природных материалов.
- Стойте на том, что профиль ценностей – это не статичный документ, и что на формирование основных ценностей оказывают влияние события в нашей личной жизни и окружающем мире. Таким образом, это упражнение может быть проведено несколько раз в жизни и результат будет разным. Можно также включить и другие ценности.
- Если добавление других ценностей может сделать упражнение более значимым для участников группы, не стесняйтесь внести их.
- Поощряйте различные группы обеспечивать равное участие всех своих членов в презентациях. Если это неосуществимо из-за ограничений, создайте роли, способствующие максимальному вовлечению всех участников.

Рекомендации для последующих действий:

Обратите внимание, что равенство – это не то же самое, что справедливость. Это различие может стать основой для интереснейшей последующей дискуссии.

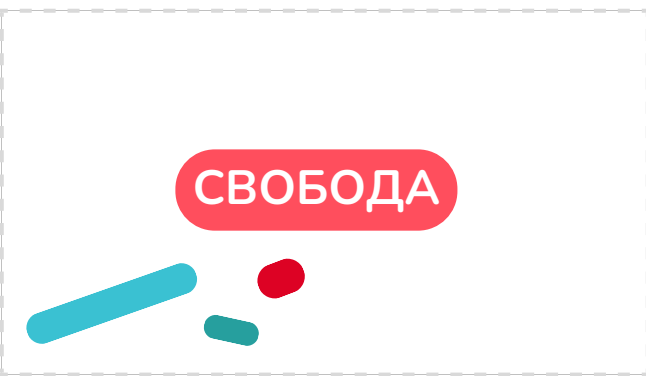

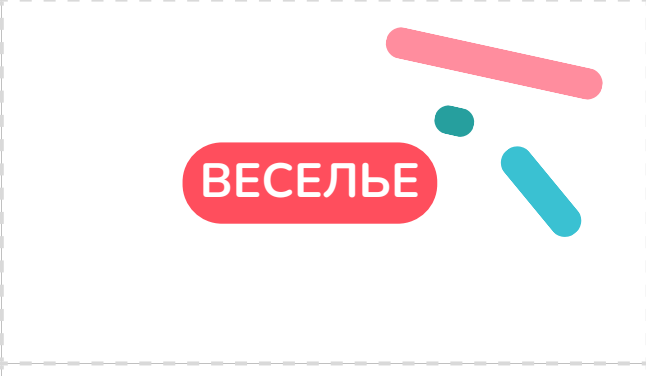

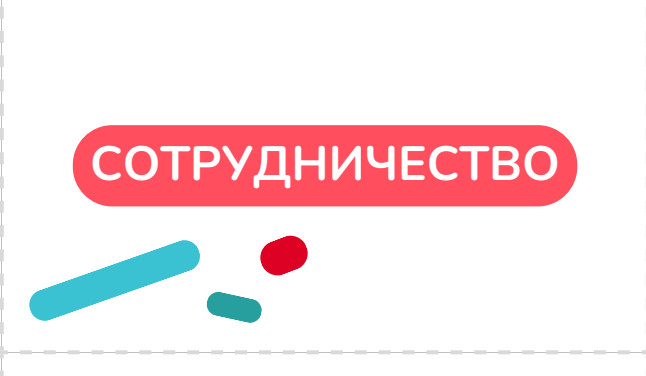
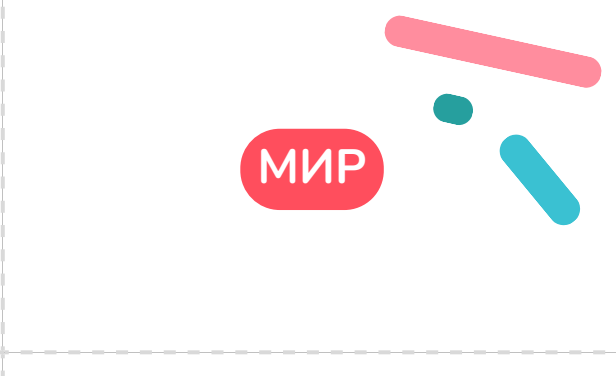
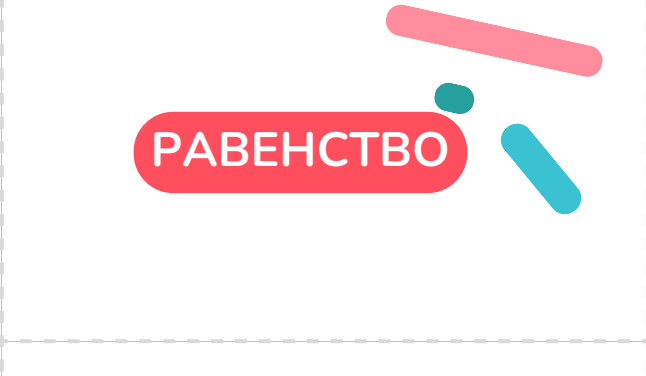
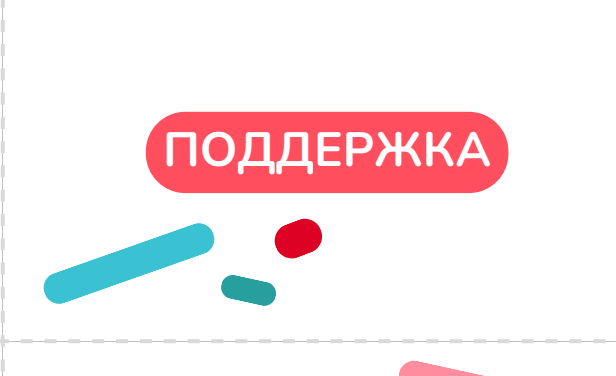
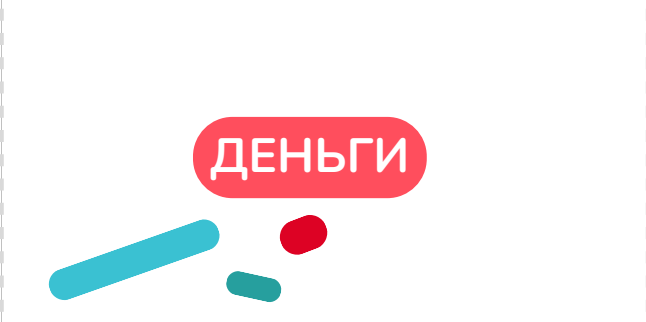
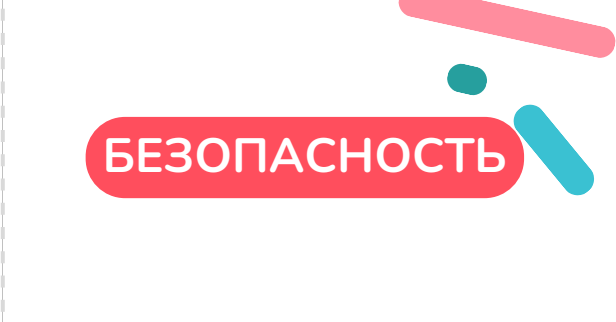
Комментарии из практики

При наличии участников с нарушением зрения в группе необходимо провести более тщательную адаптацию упражнения, например, использовать материалы с увеличенным шрифтом.

В тестовой группе присутствовала молодая женщина с повышенной чувствительностью. Песня оказалась жизнерадостной, и все участники пели ее настолько громко, насколько могли. Тем не менее, уже через минуту эта молодая женщина почувствовала чрезмерный дискомфорт.

Материал подходит и для детей в возрасте 12-13 лет. У учеников возникали трудности с пониманием материала, и им требовались дополнительные пояснения со стороны педагогов. Это упражнение отлично способствует тому, чтобы дети могли вести обсуждения на серьезные и важные темы, где каждый может высказать свое мнение. Такое взаимодействие помогает детям лучше понимать друг друга и более активно включаться в групповые процессы.

ЗАМЕТКИ

 <p>СВОБОДА</p>	 <p>СИЛА</p>
 <p>ВЕСЕЛЬЕ</p>	 <p>УСПЕХ</p>
 <p>СОТРУДНИЧЕСТВО</p>	 <p>МИР</p>
 <p>РАВЕНСТВО</p>	 <p>ПОДДЕРЖКА</p>
 <p>ДЕНЬГИ</p>	 <p>БЕЗОПАСНОСТЬ</p>



КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ И ДИНАМИКА ГРУППЫ

“Не разлей вода”

Цель

Отработка навыков командной работы и невербальной коммуникации.
Создание позитивной атмосферы в группе участников.
Более тесное знакомство друг с другом.



30 минут



Любое



Небольшая

Краткий обзор

Это небольшое упражнение предоставляет участникам возможность взаимодействия и решения головоломок, находя соответствующие пары внутри группы и затем расширяя знание друг о друге.

Материалы

- Карточка для каждого участника
- Скотч

Пошаговые инструкции

- 1 Убедитесь, что у вас есть все необходимые материалы и правильное количество стульев для участников.
- 2 Разъясните участникам, что каждому будет прикреплена карточка на спину, и попросите не разглашать, что изображено на их карточках.
- 3 Предложите участникам выстроиться в шеренгу, после чего каждому прикрепите скотчем карточку на спину.
- 4 Как только все получают свои карточки, попросите их найти своего партнёра или группу, отвечая на вопросы, на которые можно ответить только "да" или "нет". Задача состоит в угадывании своей карточки и формировании групп.
- 5 Когда участники найдут своих партнёров, предложите им создать список из 5 вещей, объединяющих их. Если участники быстро закончат, дайте им возможность найти больше общих черт (10, 15 или более).
- 6 По завершении, пригласите каждую пару поделиться своими открытиями в общем кругу.

Дебрифинг



Внимание

Мы предлагаем вам ряд вопросов и структуру для них. Тем не менее, у вас есть возможность подготовить собственные вопросы. Также, для удобства участников, вы можете использовать карточки с вопросами, чтобы они могли не только слушать, но и читать их.

1. Каковы ваши впечатления от этого упражнения?
2. Как вы нашли свою пару?
3. Какие вопросы вы задавали, чтобы быстро найти пару?
4. Что вы узнали о других?
5. Что бы вы изменили и что оставили бы без изменений, если бы вам пришлось повторить такое упражнение в будущем?

Возможные адаптации и альтернативы

Если в группе есть люди с нарушением зрения, предоставьте им ассистента, который сможет сообщить что нарисовано на карточках других людей и тогда участник сможет задать свои "да/нет" вопросы.

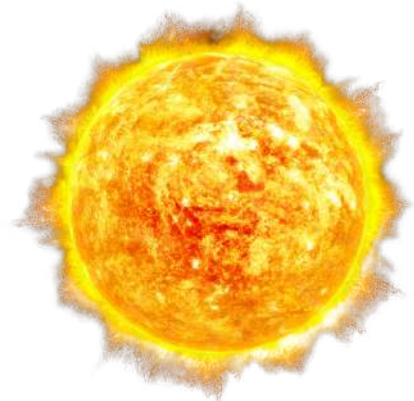
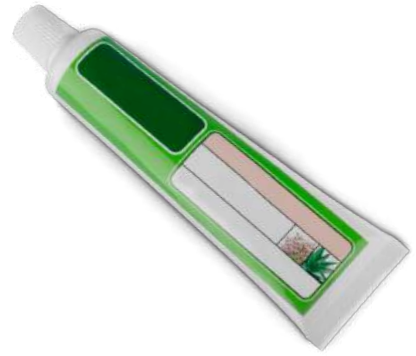
Если в вашей группе есть участники с нарушениями слуха, вы можете адаптировать игру, сделав ее более динамичной головоломкой. Отбросьте правило вопросов и сделайте игру невербальной. Такое изменение будет интересным и для групп, где нет людей с проблемами слуха, а также может улучшить общий опыт.

Также можно включить варианты пар, понятные людям с нарушением зрения. Например: Король - Королева, полотенце - гель для душа, дверь - окно.

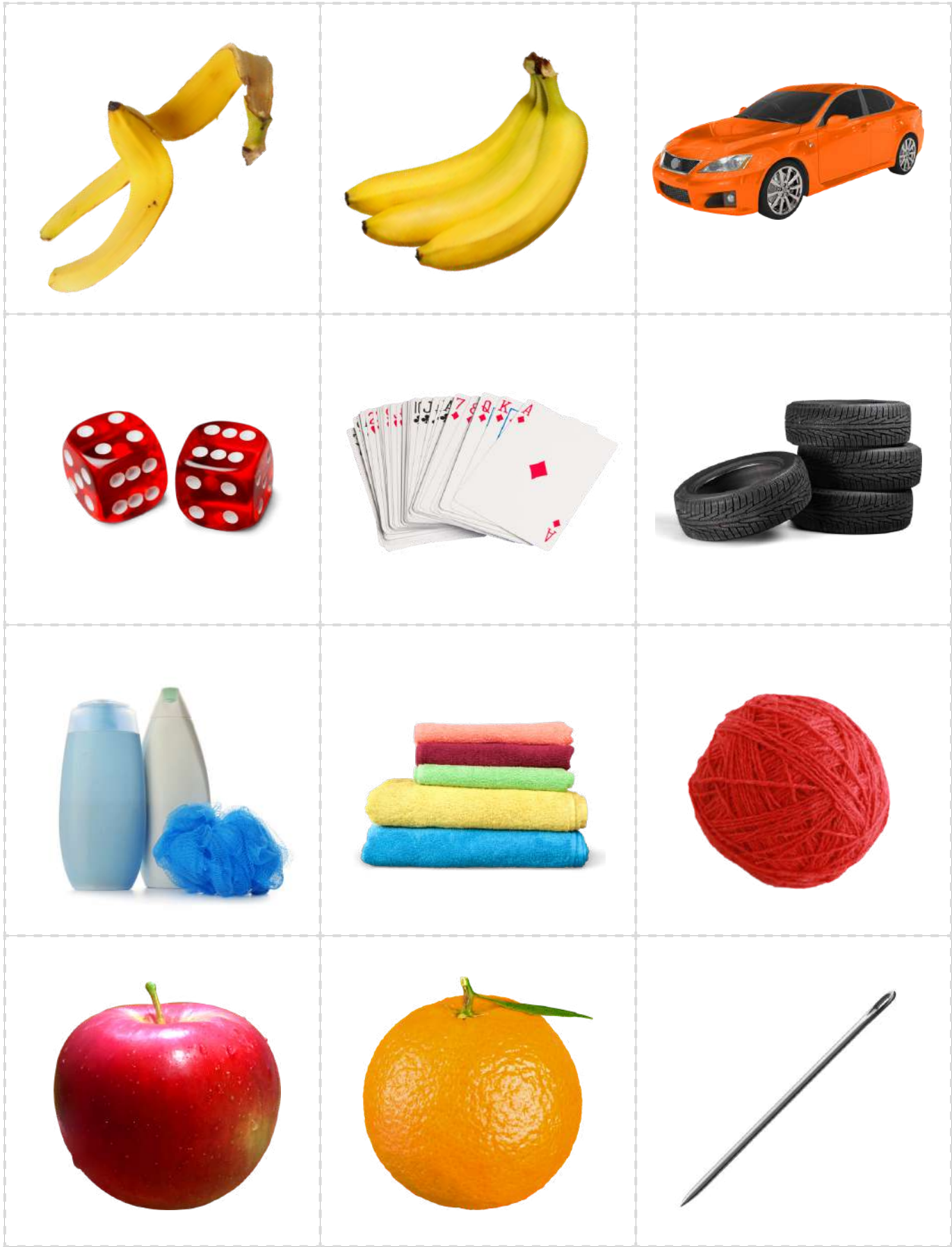
Комментарии из практики

Отличное упражнение, особенно понравилась идея закрепления карточек на спинах. Это мотивировало пообщаться с теми людьми, с которыми раньше участники не общались. Очень хорошее и креативное упражнение.

ЗАМЕТКИ









КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ И ДИНАМИКА ГРУППЫ

“Задача на 20 минут”

Цели

Формирование положительных взаимосвязей внутри группы.

Выявление интересов и талантов участников группы и стимулирование положительных эмоций через достижения в коллективе.



45 минут



Любое



Небольшая

Краткий обзор

“Задача на 20 минут” - это простое упражнение на командообразование, которое предоставляет группе возможность совместной работы и улучшения взаимоотношений.

Материалы

- Раздаточные материалы с заданиями.
- Проектор с таймером обратного отсчета.
- Любые материалы, необходимые для выполнения заданий.

Пошаговые инструкции

- 1 Проверьте наличие всех необходимых материалов для проведения упражнения.
- 2 Пригласите участников участвовать в командном упражнении, где ключевым моментом является эффективное совместное взаимодействие.
- 3 Разъясните участникам, что их задачей будет выполнить максимальное количество заданий из общего списка в течение 20 минут.
- 4 Уточните, что каждый участник должен быть активно вовлечен в процесс, и вы будете следить за этим.
- 5 Выберите одного участника, который будет ответственным за отслеживание выполнения заданий, и передайте ему список.
- 6 Начните отсчет времени и сообщите об этом участникам.
- 7 По истечении времени, попросите участников завершить текущие задания и собраться в круг.
- 8 Поделитесь информацией о количестве выполненных заданий и их характере.
- 9 Перейдите к обсуждению результатов.

Дебрифинг



Внимание

Мы предлагаем вам ряд вопросов и структуру для них. Тем не менее, у вас есть возможность подготовить собственные вопросы. Также, для удобства участников, вы можете использовать карточки с вопросами, чтобы они могли не только слушать, но и читать их.

1. Каковы ваши чувства от совместной работы над списком задач?
2. Как вы оцениваете ход выполнения заданий?
3. Насколько вы удовлетворены результатом?
4. Какие шаги можно предпринять для увеличения вовлеченности каждого в задание?
5. Какой вывод вы можете сделать исходя из полученного опыта?

Возможные адаптации и альтернативы

Вы можете адаптировать задания, чтобы они более точно соответствовали составу группы. Например, добавьте более энергичные задания или исключите те, которые кажутся несоответствующими конкретной группе.

Рекомендации для фасилитаторов

- В определенных группах предоставление разнообразного и на первый взгляд неприменимого материала может стать стимулом для творческого подхода и неожиданных решений. Настраивайте миссии в соответствии с вашими образовательными условиями, например, создавая тематические миссии по академическим предметам в школьном контексте.

Комментарий из практики

Хорошая активная игра. Однако некоторые из заданий были слишком сложными или казались слишком длинными. Необходимо адаптировать к возрастным группам: младшим участникам — более легкие задачи, старшим — более продолжительные и креативные.

ЗАМЕТКИ

Инструкции, которые необходимо прочитать вслух

Дорогая команда!

У вас есть двадцать минут на выполнение максимального числа миссий. Важно справляться с заданиями совместно, чтобы каждый чувствовал себя вовлеченным, активным участником и частью коллектива. Задания можно выполнять в произвольной последовательности, но после завершения каждого из них необходимо отметить это на листе. Удачи! Обратный отсчёт начался!

Миссии	Ответственный	Выполнено
Узнайте, есть ли у кого-то день рождения на этой неделе		<input type="checkbox"/>
Сделайте смешное групповое селфи		<input type="checkbox"/>
Создайте логотип вашей группы		<input type="checkbox"/>
Создайте саундтрек для вашей группы		<input type="checkbox"/>
Придумайте традицию, которой вы будете следовать при достижении группой определенных результатов		<input type="checkbox"/>
Сыграйте всей группой в короткую игру		<input type="checkbox"/>
Выясните, какая страна является наиболее предпочтительным направлением для посещения в этой группе		<input type="checkbox"/>
Сделайте эту комнату уютнее для этой группы		<input type="checkbox"/>
Смастерите подарок, который вы можете подарить кому-то		<input type="checkbox"/>
Изучите что-то новое всей группой		<input type="checkbox"/>
Определите, какой термин наилучшим образом характеризует успешное взаимодействие в команде для каждого участника		<input type="checkbox"/>
Создайте публикацию в социальных сетях, рассказывающую о происходящем в этом упражнении		<input type="checkbox"/>
Нарисуйте портрет троих членов группы		<input type="checkbox"/>
Сформулируйте перечень правил, которых все могут придерживаться для поддержания позитивной атмосферы		<input type="checkbox"/>
Создайте перечень веб-сайтов, приложений и цифровых инструментов, которые могут быть полезны для совместной работы		<input type="checkbox"/>
Проведите двухминутную медитативную паузу вместе с членами группы		<input type="checkbox"/>
Создайте перечень энерджайзеров, которые можно провести в группе		<input type="checkbox"/>
Придумайте вашу уникальную миссию, включив в неё каждого участника, и реализуйте её		<input type="checkbox"/>
Разработайте собственную миссию, вовлекающую 5 человек, и воплотите её в жизнь		<input type="checkbox"/>



КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ И ДИНАМИКА ГРУППЫ

“Тайные агенты”

Цель

Способствовать взаимному знакомству участников группы и созданию положительной обстановки между ними.



Вариативно
(от нескольких часов
до нескольких дней)



Любое



Небольшая

Краткий обзор

“Тайные агенты” – простое упражнение, в котором участникам предлагается выполнять тайные задания, помогающие узнать друг друга.

Материалы

- По одной карточке с заданием на каждого участника

Пошаговые инструкции

- 1 Убедитесь, что у вас есть все необходимые материалы.
- 2 Объясните группе, что каждому участнику будет предоставлено секретное задание, и они станут тайными агентами на протяжении упражнения.
- 3 Уточните, что им запрещено раскрывать информацию о своих заданиях другим участникам, а также важно сохранять в тайне детали заданий после их выполнения. Если у участников возникнут вопросы по заданию, предложите им обсудить это конфиденциально с фасилитатором.
- 4 Раздайте каждому участнику карточку с его тайным заданием.
- 5 Предложите участникам соблюдать тайну выполнения своих заданий до установленного срока (вечер, конец дня, до следующей сессии и т. д.).
- 6 Попросите участников фиксировать реакции людей во время выполнения своих миссий — записывать, запоминать или рисовать.
- 7 По истечении установленного срока (вечера, конца дня, следующей сессии), пригласите участников представить свои задания, рассказать о результатах и кратко описать, как они выполнили свои миссии.

Дебрифинг



Внимание

Мы предлагаем вам ряд вопросов и структуру для них. Тем не менее, у вас есть возможность подготовить собственные вопросы. Также, для удобства участников, вы можете использовать карточки с вопросами, чтобы они могли не только слушать, но и читать их.

1. Каково было выполнять секретное задание?
2. Какова была реакция других участников?
3. Что вы узнали о группе?

Возможные адаптации и альтернативы

Если в группе есть участники с нарушением зрения, рекомендуется предоставить задания лично, озвучив их в индивидуальном порядке. Также возможен вариант создания пар (или групп по три человека) для каждой миссии, чтобы максимально вовлечь всех.

Комментарии из практики

Некоторым подросткам (15 лет и старше) было сложно сохранять в тайне свои задания.

Выбор оптимальной длительности упражнения для смешанной группы имеет важное значение. Уже через один день после начала игры дети с нарушениями интеллекта не могли вспомнить свои задания и реакции других.

ЗАМЕТКИ

Отметьте причёску этого человека и сделайте комплимент, описывая детали.	Узнайте хобби как минимум 5 человек в группе.	Изучите оптимальные направления для поездки 4 участников группы.
Пригласите кого-то из группы исследовать окрестности.	Опросите как минимум троих участников группы о их любимых музыкальных группах.	Подготовьте подарок для одного из участников группы.
Убедите кого-то потанцевать с вами во время первого перерыва.	Уточните о необычной традиции из культуры участников (о которой вы ранее не знали), и будьте готовы рассказать об этом другим.	Попросите другого человека поделиться рецептом своего любимого блюда, о котором вы ранее не знали.
Во время паузы расскажите стихотворение двум людям	Проведите опрос и узнайте о предпочтениях в формах искусства как минимум у трех участников группы.	Поделитесь забавным воспоминанием из детства, включив в разговор как минимум трех участников.
Узнайте тотемных животных как минимум трех членов группы.	Узнайте 5 интересных фактов об 1 человеке из группы.	Определите, на скольких языках в общей сложности группа способна общаться, даже если знание языка ограничено.
Предложите организовать весёлое мероприятие для всей группы?	Проведите беседу с 3 участниками и выясните, какие семейные предметы олицетворяют их культуру и идентичность.	Составьте список любимых школьных предметов всей группы.



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

“Скульптура чувств”

Цели

Предоставить возможность для саморефлексии и выражения чувств.
Поделиться личными переживаниями и чувствами.



20 минут



Любое



Небольшая

Краткий обзор

"Скульптура чувств" предоставляет участникам возможность создавать индивидуальные статичные образы, отражающие их эмоции и чувства, для дальнейшего обсуждения в группе. Эта активность направлена на изучение чувств, а также на анализ их причин и последствий.

Материалы

- (Необязательно)
Колесо чувств

Пошаговые инструкции

- 1 Объясните задачу и установите связь между ней и общими целями упражнения.
- 2 Познакомьте участников группы с Колесом чувств, затем проведите дискуссию о разнообразии эмоций, их возможных источниках, а также практических методах воплощения, позирования или имитации этих эмоций.
- 3 Предложите участникам, когда они будут готовы, вспомнить о чувстве, которое они пережили недавно, будь то текущее чувство или воспоминание из прошлого. Дайте этому несколько минут.
- 4 Когда все будут готовы, попросите половину группы закрыть глаза и занять позу, которая передаст это чувство. Напомните участникам, что они могут использовать не только свое тело, но и мимику.
- 5 Попросите вторую часть участников встать перед одной из "скульптур" без нарушения личного пространства и описать свое восприятие, включая свое мнение о передаваемых чувствах и свои интерпретации причин, вызвавших эти эмоции.

- 6 Через несколько минут попросите участников поменяться ролями, чтобы вторая часть группы стала "скульптурами".
- 7 Как только второй этап описаний завершится, пригласите группу собраться в круг и обсудить "скульптуры".

Дебрифинг



Внимание

Мы предлагаем вам ряд вопросов и структуру для них. Тем не менее, у вас есть возможность подготовить собственные вопросы. Также, для удобства участников, вы можете использовать карточки с вопросами, чтобы они могли не только слушать, но и читать их.

1. Как это было для вас - выражать эмоции через свое тело?
2. Каково было слышать интерпретации вашей позы от других? Были ли они точны?
3. Почему важно выражать чувства?
4. Какие причины заставили вас выбрать именно это чувство?
5. Как вы обычно выражаете свои чувства?
6. Что мы можем сделать, чтобы выразить свои чувства и быть лучше понятыми другими людьми?

Возможные адаптации и альтернативы

Если среди участников есть человек с нарушением зрения, а группа чувствует себя комфортно друг с другом, предложите человеку с нарушением зрения прикоснуться к "скульптуре".

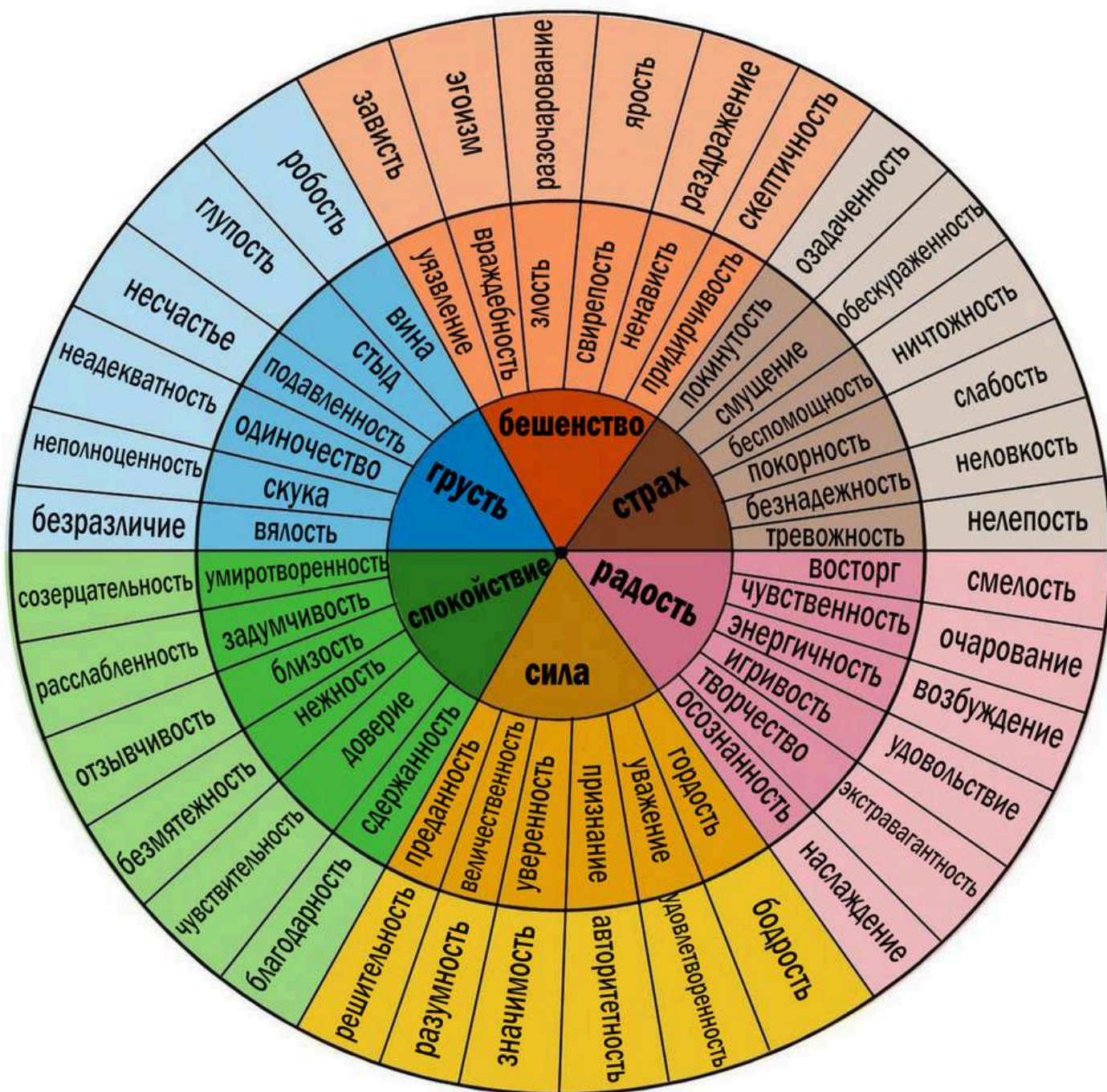
Рекомендации для фасилитаторов

Это упражнение может вызвать эмоциональные реакции, особенно если в группе возникают сильные чувства или если вопросы становятся очень личными. Для создания подходящей атмосферы перед началом упражнения, вы можете использовать успокаивающую музыку и провести расслабляющую мини-игру. Рекомендуется проводить данное упражнение, когда вы уверены, что вся группа чувствует себя комфортно друг с другом.

Комментарии из практики

В группе присутствовал участник с нарушением опорно-двигательного аппарата. Поскольку он не мог принимать участие в одной из групп и затем меняться, мы предложили ему пронумеровать "скульптуры", а также он записывал свои предположения, комментируя свои выводы.

Оказалось важным перед началом обсудить, насколько близко люди могут подходить к "скульптуре", чтобы не нарушать личное пространство, поскольку некоторые "скульптуры" были с закрытыми глазами или в "уязвимых" позах.



«Колесо чувств» Глории Уилкокк
[\(https://n-e-n.ru/sortemotions/\)](https://n-e-n.ru/sortemotions/)



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

“Письмо себе”

Цели

Дать возможность подумать о своих личных целях и приоритетах.
Поиск вдохновения для действий и освобождение ума.
Поддержка развития личности.



45 минут



Любое



Небольшая

Краткий обзор

В упражнении "Письмо себе" участники создают мотивирующее письмо, которое они прочтут по истечении определенного периода (недели обучения, семестра, года, тренинга или даже более длительного периода).

Материалы

- Бумага
- Конверты
- Маркеры/ручки
- При необходимости устройство для набора текста
- При необходимости устройство для аудиозаписи

Пошаговые инструкции

- 1** Удостоверьтесь, что в ваших руках все необходимые материалы и разработайте соответствующие вопросы для направления дискуссии в группе, затем запишите их на флипчарт.
- 2** Познакомьтесь с опытом участников, касающимся получения или отправки писем или открыток, и спросите о том, как это влияет на их эмоциональное состояние. Задайте вопрос, задумывались ли они когда-либо о том, чтобы написать письмо себе. Покажите, где находятся адреса на открытке или конверте.
- 3** Разъясните, что предстоит индивидуальное упражнение, заключающееся в написании каждым участником себе письма, которое им предстоит получить через определенный период (укажите временные рамки). Уточните, что письма могут быть написаны, набраны текстом или записаны на любом языке.
- 4** Попросите участников провести рефлексию по текущему этапу своей жизни и выразить свои чувства по этому поводу (например, каково это перейти в восьмой класс? Что им нравится в этом и что бы они хотели изменить?). Если есть желание, попросите поделиться несколькими мыслями.
- 5** Разъясните различные способы выполнения задания (написание, набор текста, голосовая запись и так далее).

- 6 Проведите подробное объяснение целей направляющих вопросов и попросите участников найти комфортное место для написания письма в течение примерно 30 минут.
- 7 Напомните участникам, когда останется 5 минут.
- 8 По истечении отведенного времени соберите всех вместе для обсуждения их впечатлений от упражнения. Соберите конверты и предложите тем, кто записал аудио или напечатал сообщение, прикрепить их к электронным письмам и отправить отложено.

Дебрифинг



Внимание

Мы предлагаем вам ряд вопросов и структуру для них. Тем не менее, у вас есть возможность подготовить собственные вопросы. Также, для удобства участников, вы можете использовать карточки с вопросами, чтобы они могли не только слушать, но и читать их.

1. **Что вы думали об этом упражнении в момент написания письма?**
2. **Каковы были ваши размышления о текущем этапе вашей жизни? Возникли ли какие-то трудности, и если да, то в какой момент они возникли – в начале, в конце или в течение процесса?**
3. **Считаете ли вы важным время от времени делать паузы и записывать личные цели и планы? Почему это важно?**
4. **Находите ли вы время для личной рефлексии? Когда и как это происходит?**

Возможные адаптации и альтернативы

Вместо написания письма участники с нарушением зрения, могут записать аудиосообщение.

Если кому-то сложно писать, можно воспользоваться ресурсом futureme.org или запланировать отправку письма по электронной почте. Также вариантом может быть создание рисунка вместо письменного текста.

Советы для фасилитаторов

- Упражнение "Велосипед и больше" может быть полезным в качестве психологической подготовки.
- Это упражнение может быть эмоционально насыщенным. Перед началом упражнения включите успокаивающую музыку и/или поиграйте в мини-игры. В зависимости от общей темы вашей деятельности, рекомендуем подготовить заранее вопросы, которые помогут участникам лучше понять ситуацию.
- Вы можете использовать это упражнение, когда вы почувствуете, что группа эмоционально готова к личной рефлексии. Напомните всем участникам, что их "Письмо себе" является конфиденциальным и никто другой не увидит или не услышит его.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Вопросы для "Письма себе"

На короткий период между моментом написания и отправкой (несколько недель или месяцев):

- Какие у вас цели на ближайшие несколько месяцев?
- Что вы почувствуете достигнув своей цели?
- Как вы намерены достигнуть своих целей?
- Есть ли что-то, в чем вы сомневаетесь сейчас?
- К кому вы можете обратиться за поддержкой?
- Что вы должны сделать в первую очередь, чтобы достичь ваших текущих целей?
- Что вы можете сделать сегодня, чтобы приблизиться к вашей цели/целям?
- Как вы собираетесь помочь себе достичь вашей цели/целей на этой неделе?
- Что вы хотели бы пожелать своему "будущему себе"?

На длительный период между моментом написания и отправкой (несколько лет):

- Чем на данный момент вы гордитесь больше всего?
- Чего вы хотели бы достичь за ближайшие 3-5 лет?
- Какая из этих целей важнее всего для вас?
- Что вы почувствуете достигнув этой цели?
- Как вы собираетесь это сделать?
- Есть ли что-то, в чем вы сомневаетесь сейчас?
- К кому вы можете обратиться за поддержкой?
- Что нужно сделать в первую очередь, чтобы достичь ваших текущих целей?
- Что вы можете сделать сегодня, чтобы приблизиться к вашей цели/целям?
- Как вы собираетесь помочь себе достичь этой цели на этой неделе?
- Что бы вы хотели пожелать "будущему себе"?



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

“Велосипед и больше”

Цели

Рассказать как вы оцениваете свою позицию и функцию в группе.
Понять, как другие воспринимают свои роли и места в группе.
Создать безопасную среду для обмена эмоциями и переживаниями.



60-90 минут
В зависимости от
размера группы



5-25



Небольшая

Краткий обзор

Используйте изображение велосипеда как метафору для представления группы. Попросите каждого участника выбрать часть велосипеда, которая наилучшим образом олицетворяет его вклад или роль в группе.

Материалы

- По 1 распечатке изображения велосипеда (формат А4) для каждой группы.
- Набор цветных карандашей для каждой группы

Пошаговые инструкции

- 1** Убедитесь в наличии всех необходимых материалов и создайте подходящую атмосферу для плавного проведения упражнения.
- 2** Разделите группу на небольшие группы по 4–5 участников в каждой. Выдайте каждой мини-группе распечатку велосипеда формата А4 и цветные карандаши.
- 3** Попросите участников рассматривать велосипед как символ всей группы, где каждый член выполняет значимую роль, а каждая часть велосипеда необходима для эффективного функционирования. Предложите каждому участнику представить себя в роли определенной части велосипеда и отметить это на листе А4.
- 4** Каждый участник мини-группы объясняет остальным, почему он ассоциирует себя с определенной частью велосипеда. Сообщите, что спустя десять минут все соберутся вместе, чтобы поделиться своими историями в большой группе. Однако каждый участник будет представлять историю одного из своих коллег из мини-группы.
- 5** На общем обсуждении, желательно вокруг крупного изображения велосипеда, каждый участник демонстрирует и объясняет выбор части велосипеда коллегой.

(Продолжение на следующей странице)

- 6 Сообщите участникам, что начинается вторая часть упражнения, и для этого они будут перераспределены в новые группы. Каждая из этих подгрупп присваивает номера от 1 до 5 каждому участнику. Затем участники с одинаковыми номерами из разных групп объединяются в новые группы (например, все с номером 1, все с номером 2 и так далее).
- 7 В этот раз каждая группа получает изображение смартфона. Задача аналогична предыдущей, но теперь речь идет не о технических характеристиках смартфона. Задайте вопрос: "Если ваша группа была бы мобильным телефоном, каким приложением вы бы стали?". Приведите примеры ответов, таких как "Я бы выбрал функцию будильника, потому что..." или "Я бы стал приложением для онлайн-игр, потому что...".
- 8 Повторите шаги 4 и 5 этого упражнения.
- 9 Начните короткий дебрифинг.

Дебрифинг



Внимание

Мы предлагаем вам ряд вопросов и структуру для них. Тем не менее, у вас есть возможность подготовить собственные вопросы. Также, для удобства участников, вы можете использовать карточки с вопросами, чтобы они могли не только слушать, но и читать их.

1. Каково было идентифицировать себя с частью велосипеда?
2. Каково было идентифицировать себя с программным приложением?
3. Было ли для вас легко или сложно описывать выбор другого участника всем остальным? Почему?
4. Кто-нибудь узнал что-то новое о себе?
5. Что вы думаете по поводу этого упражнения?
6. Что мы можем сделать, чтобы лучше взаимодействовать в коллективе?

Возможные адаптации и альтернативы

Если ни велосипед, ни смартфон не подходят для вашей группы, выберите другой предмет или объект, который имеет множество параметров (например, лаборатория, пульт управления телевизором или просто инфраструктура молодежного центра).

На основе метафоры велосипеда можно рассмотреть несколько вариантов вопросов:

- С какой частью велосипеда вы идентифицируете себя?
- С какой частью велосипеда вы бы хотели быть идентифицированы?
- С какой частью велосипеда вас идентифицируют другие на ваш взгляд?

Советы фасилитаторам

- Можно использовать настоящий велосипед вместо картинки. В этом случае участники могут отметить деталь, с которой они идентифицируются, используя стикеры, на которых написаны имена.
- Часто, когда кто-то рассказывает историю коллеги, она не всегда полностью соответствует "правильной истории". Некоторые участники могут захотеть или почувствовать необходимость внести коррективы или исправления. Если это актуально, уделите этому время.
- Если метафора велосипеда дала желаемые результаты, то вторую часть "смартфон" можно пропустить. Кроме того, вы всегда можете начать упражнение со "смартфона", например.
- Помните, что определённые вопросы, такие как "Какой частью велосипеда вы бы хотели быть?", могут быть крайне чувствительными. Это может привести к решениям, которые выходят за рамки поставленных целей и сложности данного упражнения. Это мощный инструмент, однако, если к этому плохо подготовиться, это может привести к сессии, скорее напоминающей терапию, чем образование.
- Начните с конкретного примера. Например: "Я чувствую себя как седло в этой группе, потому что я..."
- Это упражнение также может быть использовано в качестве дебрифинга после выполнения другого упражнения.

Комментарии из практики

Мы провели это упражнение со смешанной группой молодых работников, все были в восторге. Мы также попробовали это с группой детей, включавшей себя ребят с церебральным параличом и снижением интеллекта, но это не сработало из-за сложности шагов и инструкций. Мы использовали постер "День разнообразия". Это было полезно для людей, которые не катаются на велосипеде или не знают названия частей велосипеда.

ЗАМЕТКИ





ТОЛЬКО СКРИПКИ – ЕЩЁ НЕ ОРКЕСТР



день
многообразия

Пример альтернативных материалов



КАЖДЫЙ ЧЛЕН КОМАНДЫ ВАЖЕН!

mitmekesisus.ee

[#mitmekesisus](https://twitter.com/mitmekesisus)



SOTSIAALMINISTEERIUM



INIMÕIGUSTE KESKUS
HUMAN RIGHTS CENTRE
ЦЕНТР ПО ПРАВАМ ЧЕЛОВЕКА



3 ДЕБРИФИНГ: ОСОЗНАННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Дебрифинг — это заключительный штрих

Наш главный посып — поддерживать и стимулировать процесс обучения всех молодых людей, которых мы сопровождаем. В рамках этого Тулбокса для разноуровневых групп мы предлагаем использовать разнообразные образовательные упражнения в форме игр, а также различные методы геймификации в своей деятельности.

Это делается с целью создать отличную, особенно доступную и приятную образовательную среду для всех. Однако одна из возможных опасностей этого подхода заключается в том, что форма может заменить содержание. Другими словами, элементы развлечения и игривости могут перекрыть задуманный учебный аспект.

Наши наблюдения и личный профессиональный опыт показывают, что недостаток уверенности и опыта в планировании эффективных и вдумчивых дебрифингов может привести к игнорированию этого важного элемента образовательного процесса. Когда наступает время для дебрифинга, мы ощущаем давление времени, поскольку игровые активности могут занять больше запланированного временного ресурса. Не стоит упускать из виду значение дебрифинга и предполагать, что каждый полностью осознает учебные цели упражнения.

В этой главе мы предлагаем вам совместно исследовать методы организации дебрифинга в различных его вариантах. Однако, давайте для начала уточним некоторые термины: многие из нас имеют тенденцию путать оценку деятельности с дебрифингом.

Оценка, рефлексия или дебрифинг?

Эти понятия различаются. В проекте IncED мы определяем их следующим образом.



Рефлексия

Это процесс, во время которого мы вспоминаем прошлый опыт и нашу роль в нём, чтобы понять, что можно извлечь из этого опыта. Мы анализируем свой опыт и рассматриваем, как можно учиться на своих ошибках, сохранить успешные методы и обогатить наши знания, навыки или взгляды на жизнь. Это также попытка лучше понять себя, других и исследовать поведенческие модели.



Оценка

Это процесс вынесения суждения об опыте или человека/группы по сравнению с ранее поставленными целями. Это проверка достижений и успеха в соответствии с установленными вами показателями. Это анализ эффективности с целью ее улучшения.



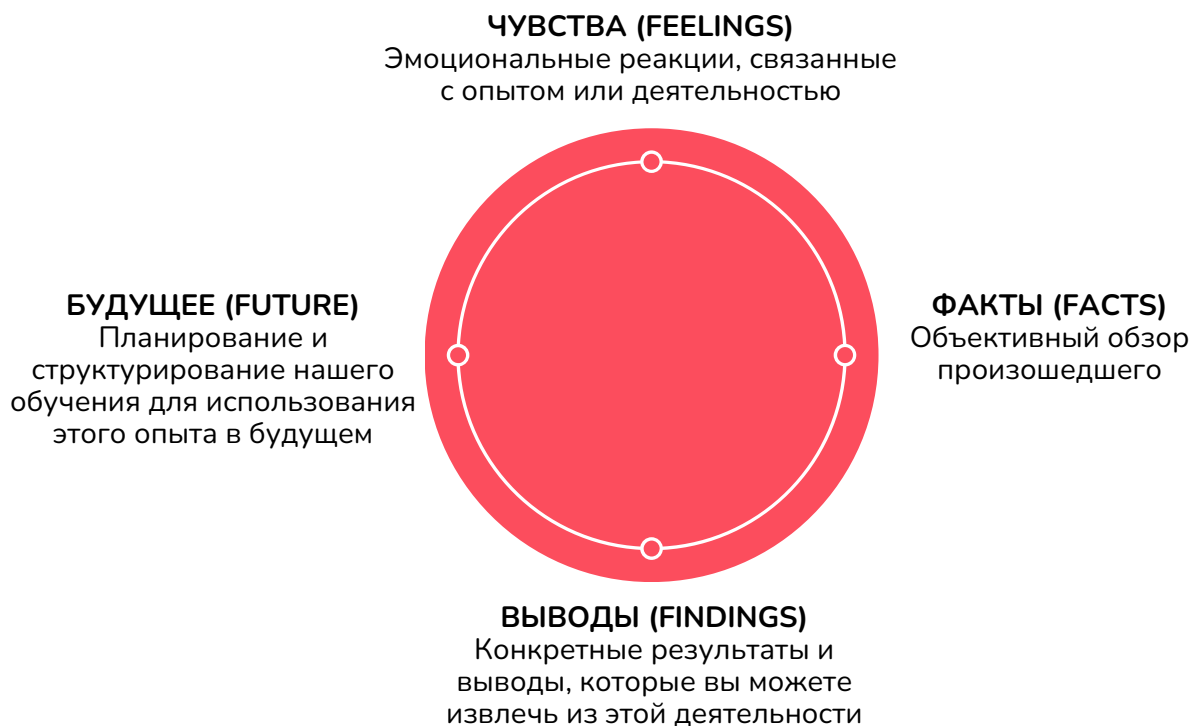
Дебрифинг

Это организованный и структурированный процесс рефлексии, который может происходить как индивидуально, так и в малых или больших группах.

Все вышеперечисленное может быть проведено на индивидуальном уровне (один на один) или в группах.

Организация дебрифинга

Мы следуем четырем основным этапам, основанным на модели Роджера Гринуэя, называемой "4F моделью":



Чувства

Во время начальной фазы мы изучаем чувства и эмоции. Мы считаем, что это очень важная часть обсуждения, потому что она позволяет каждому участнику рассказать о том, как деятельность или опыт повлияли на его эмоции и личность. Этот этап дает возможность всем участникам выразить свои эмоции и создать отправную точку для последующего анализа фактов и выводов. Предоставление достаточного количества времени на этой стадии помогает участникам разграничить свои эмоции от фактов и лучше понять происходящее.

Важно отметить: даже если вы проводите симуляционную активность (ролевую игру или подобное упражнение, в котором участники имеют дело с вымышленным сценарием), эмоции и чувства настоящие и нуждаются в обсуждении и уважении.

Факты

На втором этапе мы рассматриваем "неопровержимые факты". В ходе деятельности может происходить множество различных событий, и сейчас самое время прояснить это для всех, чтобы группа глубже поняла все аспекты и действия. Практикуется "объективный отчет" без суждений и предвзятости. На этом этапе будет интересно рассмотреть, смогут ли все участники согласиться с фактами без того, чтобы вдаваться в подробности "как" или "по каким причинам" - это важно оставить для "выводов". Однако, этот этап прекрасно подходит для "демистификации" деятельности, например, если были какие-то скрытые правила".

Выводы

После "чувств" и "фактов" мы приступаем к "расследованию" и интерпретации ситуации. Мы выясняем причины, по которым те или иные вещи были сказаны или остались невысказанными, причины предпринятых или непредпринятых действий. Основные вопросы, которые необходимо выяснить на этом этапе, начинаются с вопросительных "как" и "по каким причинам". Напоминаем: мы советуем ограничить прямые вопросы, например, "почему", поскольку они часто вызывают защитную реакцию и приводят к оправдательным ответам. Именно на этом этапе начинают вырисовываться результаты обучения, и участники осознают цели упражнения (упражнений).

Будущее

Взгляд в будущее и принятие решения о том, какие выводы/находки мы хотим взять с собой и как мы будем применять их в своей будущей жизни.

Мы считаем, что это очень важный этап подведения итогов, поскольку он напрямую связан с первоначальной целью деятельности/опыта.

Следуя ранее упомянутой "модели 4F", мы предлагаем в качестве возможного ориентира следующие вопросы. Однако для каждого упражнения в данном пособии предусмотрен индивидуальный список вопросов для подведения итогов.

ЧУВСТВА

Какие эмоции вы переживали во время выполнения упражнения? Изменились ли ваши чувства после его завершения?

Каковы ваши мысли и впечатления от упражнения?

УПРАЖНЕНИЕ

Что произошло в общих чертах в ходе упражнения?

Какие шаги или действия вы предприняли?

Смогли ли вы достичь поставленной цели, и если да, то каким образом?

ПАМЯТЬ

Какие моменты или идеи вы запомните после упражнения?

Что вызвало у вас воспоминания или всплыло в памяти в процессе упражнения?

ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕАЛЬНОСТЬ-УПРАЖНЕНИЕ

О чем это упражнение?

Случалось ли что-то подобное в реальной жизни с тобой?

Бывают ли вообще такие ситуации в реальности?

А ЧТО ЕСЛИ...?

А что если ... (назовите элемент упражнения) был изменен?

А что если ... ты начал бы это упражнение сначала?

И ЧТО ЖЕ ДАЛЬШЕ?

Что бы вы хотели изменить в реальности, основываясь на вашем опыте?

Какие конкретные шаги вы собираетесь предпринять, вдохновленные этим опытом?

Несколько советов по организации дебрифинга

- Важно помнить, что участники выражают свои личные впечатления и опыт, и не обязательно соглашаться со всеми точками зрения.
- Если какая-то тема представляется слишком сложной или обширной для обсуждения в настоящий момент, можно договориться перенести ее на более подходящее время.
- Молчание не следует воспринимать как что-то негативное; оно может стимулировать размышления и способствовать продуктивному обсуждению.
- Важно заранее определить и сообщить группе, сколько времени будет отведено на дебрифинг. Это поможет некоторым участникам сохранять спокойствие и терпеливо ждать окончания, а другим наоборот - сконцентрироваться на главном вопросе.
- Регулярные обобщение и переформулировка помогут убедиться, что все участники понимают и воспринимают информацию одинаково. Можно использовать фразы вроде "Правильно ли я понимаю, что..." или "Можно ли сделать вывод, что...".
- Допускать ошибки — это нормально. Не стесняйтесь доложить группе, если обнаружили свою ошибку. Это способствует созданию атмосферы открытости и прозрачности.
- Важно также убедиться, что каждый видит и слышит всех участников, например, в круге, чтобы поддерживать активное участие каждого.
- Чтобы избежать поспешных выводов в начале этапа дебрифинга, полезно разъяснить каждый этап процесса. После того, как участники группы привыкнут к этому порядку, дебрифинг будет проходить более гладко и результативно.

Предлагаем несколько ссылок, по которым можете найти другие качественные материалы: быстро скачать и распечатать или просто заказать.

The Heart of Reflection theheartofreflection.com

На этом веб-сайте вы можете бесплатно скачать три различных инструмента для самоанализа, видеоинструкции и руководство для фасилитатора (материалы доступны на 6 языках):

- Саморефлексия: карта целей, компетенций, задач обучения и чувств. К каждому набору карточек прилагаются карточки с вопросами.
- Рефлексия в средних и малых группах: те же материалы, что и для саморефлексии, но дополнительно есть карта общей рефлексии.
- Групповая рефлексия и дебрифинг: карта и направляющие карточки для дебрифинга максимально помогает сделать процесс действительно глубоким.

Пип Уилсон и "Blob Tree" www.pipwilson.com | www.blobtree.com

На этом веб-сайте вы можете скачать и/или заказать изображения "Blob". Они отлично подходят для рефлексии, оценки результатов и подведения итогов любой деятельности. «Blob» - это изображение человека, ни молодого, ни старого, ни женщины, ни мужчины, выходящего за пределы какой-либо культуры. Они вне времени.

Карты "Диксит" www.libellud.com

Эти карты являются частью настольной игры, но они также прекрасно подходят для размышлений и подведения итогов. "Диксит" - это колода карт с красочными иллюстрациями. Участники могут выбрать одну или несколько карточек, чтобы погрузиться в различные вопросы дебрифинга. Иллюстрации помогают участникам сформулировать ответы.



4 ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С НАШИМ (НЕ)МАНУАЛОМ

В паре с нашим Тулбоксом рекомендуем и наш "(Не) Мануал", в котором мы описали работу с разноуровневыми группами.

Найти их вам помогут ссылка и QR-код.



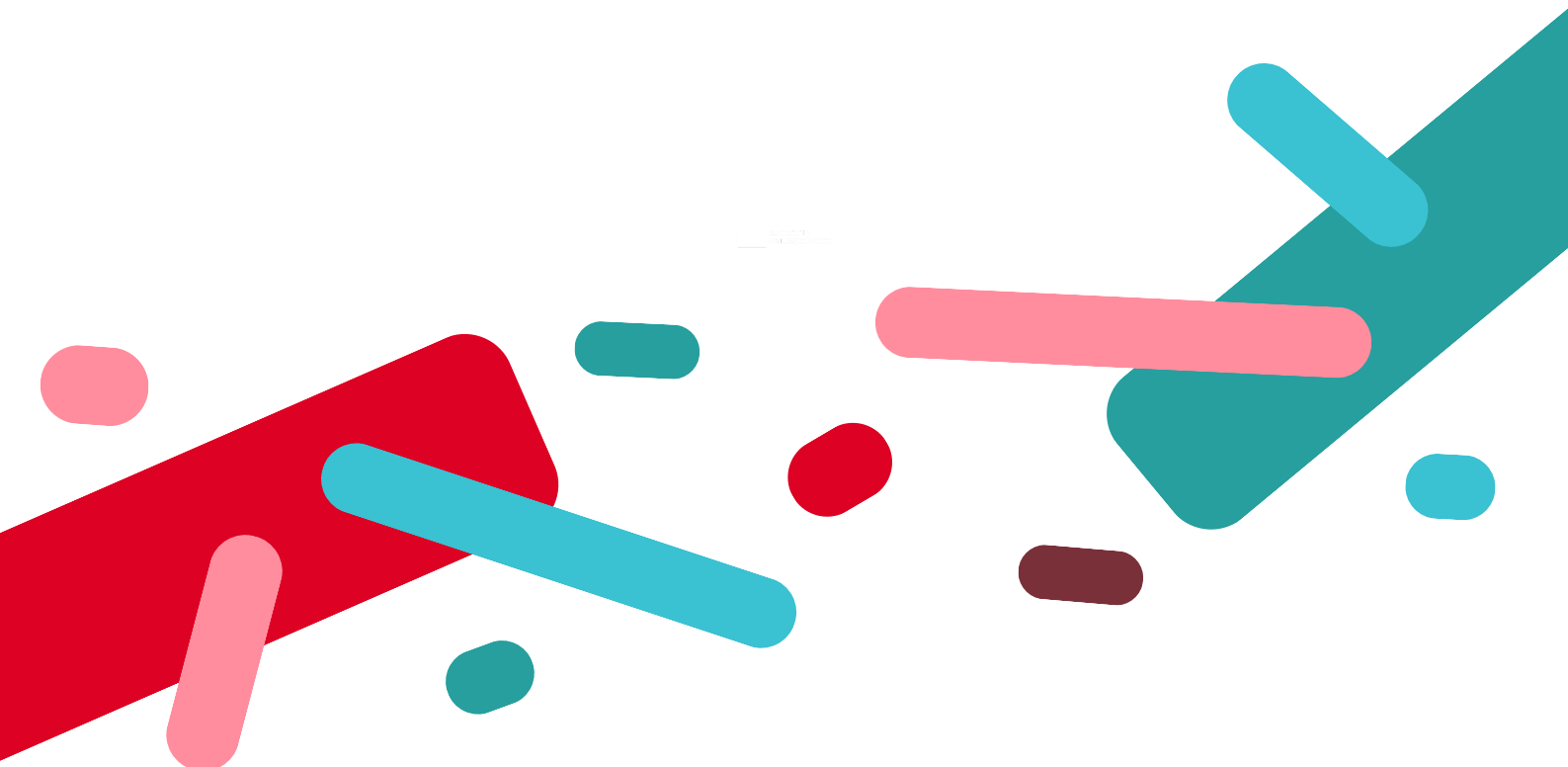
inced.vivereekool.ee



IncEd

Inclusive Education

Образовательный ТУЛБОКС



Co-funded by
the European Union



erasmus+ and
european solidarity
corps agency