

## ТРЕНИНГ «Я В ШКУРЕ ДРУГОГО»

**Целевая аудитория:** подростки 13-17 лет

**Ожидаемый эффект:**

для подростков организаторов:

- Расширение представлений о буллинге, конфликте, различных сторонах и участниках процесса;
- Развитие интереса к теме;
- Развитие понимания ситуации буллинга изнутри.

для целевой аудитории:

- Развитие умения видеть ситуацию буллинга с различных сторон;
- Развитие навыков эмпатии;
- Развитие навыков взаимодействия в конфликтной ситуации, решения данных ситуаций;
- Развитие умения замечать положительные качества в другом человеке;
- Укрепление самооценки.

**Время, необходимое на подготовку:** неделя

**Время, необходимое на проведение:** 45-50 минут

**Вспомогательные материалы:** стулья по количеству участников, планшеты под бумагу, бумага А4, ручки или простые карандаши, заготовленные истории, заготовленные диалоги, доска или флипчарт, повязки на глаза (опционально).

**Краткое описание идеи:** данное занятие является одним из цикла мероприятий одного большого тренинга, позволяющего погрузиться в тему буллинга, каждому участнику испробовать на себе различные роли.

**План подготовки:**

объявление о проведении следующей части тренинга в группе;

выбор подростков-организаторов (ПО) приемлемым в группе способом (2-3 человека);

семинар с ПО на тему буллинга, выдача рекомендованной литературы, плана занятия.

объяснение сути и формата упражнений, моделирование упражнений;

подготовка материалов, в т.ч. историй буллинга и диалогов.

проведение тренинга;

бор обратной связи участников тренинга, рефлексия ПО после проведения.

**Подробное описание**

Подготовка:

- После выбора ПО и первичной беседы, ПО необходимо оформить и распечатать истории. Истории могут быть заготовлены планом данного занятия, а также данный пункт может являться тем началом рефлексии, когда ПО сами ищут и подбирают примеры ситуаций (для упр. №3). Ситуации обсуждаются с педагогом.

- Также необходимо заготовить диалоги для другого упражнения, которые будут являться для ребят основой построения беседы.

- Необходимо протестировать все ситуации в тестовом режиме под контролем педагога.

- В день проведения тренинга подготовить помещение: расставить стулья по количеству участников, столы для ПО, определить территорию для каждого упражнения, определить место педагога, разложить все материалы последовательно и доступно. Заготовить с запасом бумагу и карандаши, планшеты.

- Задать все интересующие вопросы педагогу до начала мероприятия.

Тайминг:

- Вступление – 2 минуты.
- Упражнение 1 – 12 минут.
- Упражнение 2 – 18 минут.
- Упражнение 3 – 8 (10) минут.
- Рефлексия – 5 (3) минут

Проведение:

«Всем здравствуйте! Сегодня мы продолжим наши занятия на тему буллинга. Вспомним, о чём мы говорили в прошлый раз. (Напоминают прошлую тему). Сегодня мы предлагаем Вам погрузиться в тему проживания ситуаций. Мы дадим Вам возможность буквально почувствовать себя в шкуре другого. Начнем вот с чего...»

*Упражнение 1*

Для выполнения этого упражнения необходимо подготовить как минимум 2 диалога (пример приведён в приложении). ПО могут придумать или найти другие варианты ситуаций. Роли распечатать на карточках. Можно карточку сделать двусторонней.

Среди участников выбираются 2 человека, которым даётся инструкция: «Сейчас Вам необходимо обыграть первую ситуацию спора двух ребят. Предположим, что Вася и Юля (дать участникам фиктивные имена) шла по школьному коридору навстречу друг другу и случайно задела друг друга плечами. И Юля начинает диалог. Вам нужно максимально правдоподобно представить нам ситуацию. Если хотите, можете немного отходить от текста, если понимаете, что прониклись ситуацией, и ответные слова приходят к вам на ум. Начнём.»

Ребята проигрывают ситуацию. После этого аудитории, которая наблюдала за ситуацией, задаются вопросы: «Что Вы увидели? Что почувствовали? Что чувствовал Вася, а что Юля? Чего добивалась Юля? Что смог сделать Вася? Обратимся к самим участникам. А что чувствовали Вы?». В ответ ПО получают самые разные ответы, и они могут зависеть от того, насколько правдоподобно ребята сыграли роли, насколько они сами вложили смыслы в роли. В разных группах возможны совершенно разнообразные чувства, кто-то что-то подметил, чего ранее не замечали и т.д.

Теперь необходимо проиграть Диалог № 2. Для этого ПО могут оставить тех же ребят, но поменять их местами, или же оставить ребят на своих ролях. Если ПО принимают решение, что участники нужны другие, то необходимо отпустить ребят, проговорив им следующее: «Спасибо большое за участие, пожалуйста, пройдите на свои места. Сейчас Вы снова Маша и Петя (настоящие имена), а не Юля и Вася».

Если участники новые, им даётся та же инструкция, что и в первом диалоге. Если участники прежние, то говорим следующее: «А теперь необходимо проиграть ту же самую ситуацию, только реакция Васи будет отличаться от его первой реакции. Посмотрим, как это будет выглядеть.» Участники вновь сталкиваются плечами, завязывается Диалог № 2. Предварительно аудитории можно задать вопрос: «Как думаете, Васе удастся изменить направление диалога?». Скорее всего, от аудитории ПО получат отрицательный ответ.

Итак, после «победы» Васи, аудитории задаются те же вопросы, можно добавить «Что сделал Вася? Почему у него это получилось? Как ещё можно было поступить?». Вывести участников из упражнения, из ролей.

Таким образом, мы демонстрируем группе, что в похожей ситуации всегда можно найти способы справиться с открытой агрессией.

### *Упражнение 2*

Для данного упражнения ПО готовят 3 истории (можно найти в приложении). Необходимо группу разделить на 3 части любым способом, главное – быстро. Каждой группе выдаётся история и следующая инструкция: «Сейчас каждой группе за 5 минут будет необходимо прочитать ситуацию и составить план действий для жертвы по пунктам! Для жертвы цель – не позволить себя забуллить, выйти из ситуации победителем, или хотя бы на равных. Также представьте возможный вариант развития ситуации. После за 3 минуты каждая группа представляет наработки. Время пошло.»

Ребята решают ситуации. Выписывают пункты. Во время представления зачитывается история, наработки группы крепятся на доске (флипчарте). Таким образом, вся аудитория будет в курсе, сможет порассуждать. В конце каждого выступления ПО благодарят и хвалят группу. Дают комментарии по решению ситуации (для себя заранее прописывают, как можно решить ситуацию).

### *Упражнение 3*

Заключительным упражнением может стать задание на укрепление самооценки, а также на прямую профилактику буллинга в группе. Для упражнения нужно место, чтобы ребятам было где вставать.

Необходимо разделить группу пополам и выстроить некий коридор из ребят: две шеренги стоят лицом друг к другу. Начинается упражнение с того, что первый человек из левой шеренги закрывает глаза (или ему их завязывают) и начинает медленно идти по коридору, в конце становится в свою же шеренгу, отдаёт повязку организаторам. Во время медленного прохождения через коридор, ребята, стоящие в шеренгах шепчут на ухо приятные слова, касающиеся положительной оценки внешности или качеств человека. Ни в коем случае нельзя давать оценку отрицательную. Также в правилах можно оговорить, допускается ли прикосновение к человеку, например, касание руки (выносятся на обсуждение группы). Как только первый человек немного отошёл от начала коридора, можно начинать следующему (это сократит время упражнения). Каждый прошедший через коридор человек становится в конец своей шеренги.

Рефлексия. На данном этапе ПО благодарят всех участников. Задают вопросы типа «С чем Вы уйдёте сегодня? Всё ли было комфортно? Что заставило задуматься? Что бы хотелось ещё обсудить?».

## Приложения

*Для Упражнения 1*

| <b>Диалог № 1</b>  |  |
|--|--|
| <b>Юля</b>   | <b>Вася</b>  |
| Ты идиот (или другое обидное слово)!                                 | Что ты сказала?  |
| Ты идиот!  | Это ты идиотка!  |
| Ты урод!   | Это очень обидно!  |
| Ага, да мне все равно!   | У тебя будут проблемы!   |
| Ну конечно, коротышка!   | Что? Да я выше тебя! Заткнись! Если ты еще раз назовёшь меня идиотом, то получишь с вертухи!   |
| Да какая разница, можешь делать что угодно в этих стремных шмотках.  | У меня нормальные шмотки! Усекла?  |
| Конечно, ага, мистер Белый отстойный воротничок (или мистер Очкарик) | Ну и что? В этом нет ничего плохого! Ты же видишь. Перестань быть такой злой!  |
| Меня бесит твоя рожа!  | Перестань!   |
| Ненавижу рыжих!  | Аааааа!!   |
| <b>Диалог № 2</b>  |  |
| Ты идиот (или другое обидное слово)!                                 | О, ты думаешь, что я идиот?  |
| Да, конечно.   | Да, иногда я делаю глупые вещи. Это правда.  |
| Да, ты всегда делаешь глупые вещи.                                   | Я знаю, ты такая умная и тебе так повезло.   |
| Да, я такая.   | Ты классная.   |
| Спасибо, а ты – нет.   | Ха-ха, знаю, думаю, мы это уже поняли. Понимаешь, мое счастье (самочувствие) не зависит от того, считаешь ты меня крутым или нет. Я буду счастлив, даже если ты будешь меня ненавидеть |
| Окей...  | И я всегда буду вежлив с тобой, милая  |
| Окей... Нет!   | *Начинает петь песню про красивую девушку*   |
| Спасибо!   | Пожалуйста!  |

*Для Упражнения 2*

### Ситуация 1

Надо мной подшучивали из-за того, что я заикаюсь. Самая обидная ситуация была, наверное, классе в седьмом или восьмом. У нас был урок английского и меня спросили, я пытался ответить и немного заикался, в тот момент заходит мой одноклассник в кабинет и говорит: "У него пластинку заело". Тогда мне было очень обидно от того, что весь класс над этим посмеялся. Я понимаю, что это просто глупые люди, которые издеваются над недостатком человека, который с этим родился.

### Ситуация 2

Меня начали травить классе в шестом или седьмом. Я была такая книжная девочка с тревожной мамой, которая провожала меня в школу и обратно чуть ли не за руку и не разрешала гулять одной никогда. Плохо помню, с чего все началось, просто в какой-то момент я обнаружила себя окруженной большой толпой одноклассниц, которые смеялись,

что-то выкрикивали, дергали меня в разные стороны, а я совершенно не понимала, что мне делать и куда от них убежать. Это было какой-то точкой, с которой все началось, а дальше под предводительством одной девицы примерно полкласса меня радостно травило два года: от демонстративного отсаживания до вылитого на голову стакана чая в школьном буфете (до сих пор помню, никогда не забуду). В 8 классе я набралась мужества и решила дать отпор: как тогда говорили, «забила стрелку» – договорилась о драке в школьном парке с главной моей преследовательницей.

### Ситуация 3

Я всегда была в классе отличницей, считала себя достаточно красивой. Очень любила танцы – участвовала во всех мероприятиях. Я получала всякие муниципальные награды, грамоты, премии. Не знаю, что конкретно разозлило моих одноклассниц, но в конце седьмого класса мне стали писать всякие гадости ВКонтакте, я была напугана и просила маму отвечать на эти сообщения. В восьмом классе они, видимо, хотели уточнить, какая я плохая, хотели «поговорить» – я просто сбежала. В итоге мне просто устраивали молчанки. До драк не доходило. Смеялись за спиной – да, однажды стянули перед всем классом штаны (сейчас это смешно, но тогда мне было очень стыдно). Я бросила танцы (о чем до сих пор жалею), перестала участвовать в олимпиадах – стала абсолютно незаметной, и от меня отстали. Все стало лучше только в десятом классе, когда коллектив поменялся и у меня появились первые настоящие друзья. Обиднее всего было то, что среди этих девочек была моя двоюродная сестра, с которой мы были достаточно близки в детстве. Мою сторону она никогда не принимала. Объясняла эту неприязнь одной фразой: «Ты странная».