# Тренинг

# «Толерантность к людям с ограниченными возможностями. Границы толерантности».

Предлагаемую технологию могут использовать в своей работе практические и клинические психологи, социальные психологи и педагоги, учителя школ и все те, кто желает способствовать возрождению идей терпимости и милосердия в нашем обществе.

Цель: воспитание гуманного отношения к людям с ограниченными возможностями.

Задачи:

* содействовать формированию нравственных установок по отношению к людям с ограниченными возможностями;
* повышать эмпатийность к «нетипичным» людям через «проживание» подобного опыта;
* информировать о моделях поведения с инвалидами при встрече сними на улице, в транспорте;
* повышать сознательность в сохранении собственного здоровья.

## Занятие 1. Введение в тренинг. Знакомство с понятием «толерантность».

Цели:

* создание условий для работы группы;
* ознакомление участников с: основными принципами тренинга и принятие правил работы в группе;
* познакомить учащихся с понятием «толерантность», ввести его в активный словарный запас;
* стимулировать воображение учащихся в поисках собственного понимания толерантности.
  + - Реквизиты:
* большой лист бумаги;
* набор цветных фломастеров или карандашей;
* карточки и булавки по числу участников группы;
* карточки для лекции-визуализации, крепежный материал;
* мяч.

#### *Упражнение 1. Правила группы.*

Прежде чем приступить к работе предлагается принять правила, которые лежат в основе работы практически всех групп.

1. *Общение по принципу "здесь и теперь".* Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми. Это срабатывает "механизм психологической защиты". Но основная задача нашей работы - превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с нами в группе.

2. *Персонификация высказываний*. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: "Большинство людей считает, что..." на такое: "Я считаю, что...", "Некоторые из нас думают... "на" Я думал... " и т.п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: "Многие меня не поняли" на конкретную реплику: "Оля и Соня не поняли меня".

3. *Искренность в общении.* Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, то есть только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

4. *Конфиденциальность всего происходящего в группе.* Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что содержание нашего общения может стать известным другим людям, кроме членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

5. *Определение сильных сторон личности.* Во время занятий (в ходе упражнения или его обсуждения, в процессе выполнения заданий или этюдов) каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы работали вместе. Каждому члену группы - как минимум одно хорошее и доброе слово.

6. *Недопустимость непосредственных оценок человека.* При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: "Ты мне не нравишься", а говорим: "Мне не нравится твоя манера общения". Мы никогда не скажем: "Ты плохой человек", а просто подчеркнем: "Ты совершил плохой поступок".

7. *Активное участие в происходящем.* Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу группы.

8. *Уважение говорящего.* Когда высказывается кто-то из членов группы, мы его внимательно слушаем, давая человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересно его мнение, его внутренний мир.

9. *Доверительный стиль общения.* Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей, чтобы участники максимально доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на "ты". Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта и т.д.

***Упражнение 2. Знакомство.***

Каждый участник на карточке крупно пишет свое имя (на время тренинга можно выбрать другое имя), любимый цвет и ассоциативное животное («если бы я родился не человеком, а животным, то я был бы …»). В течение 15 минут члены группы спокойно перемещаются по комнате. Останавливаясь друг против друга, представляются, называют цвет и животное. Каждый участник может задать вопрос, поясняющий надпись на визитке.

После этого все встают в круг. Передавая мяч по кругу, группа воспроизводит полученную информацию о каждом из участников.

***Упражнение 3. «Я – это супер!»***

*Этот способ представления позволяет сделать акцент на самоутверждении.*

Члены группы становятся в круг лицом друг к другу. Выполняют упражнение в одном темпе и ритме (который на данный момент кажется наиболее подходящим).

Участники двигаются особым образом: они топают сначала левой ногой, затем - правой, потом делают хлопок - ритмическое движение весьма популярно на подростковых дискотеках.

Группа задает ритм, свои действия участники по очереди сопровождают следующими фразами: **Я** (притопывание одной ногой) — **ЭТО** (притопывание другой) **ИМЯ** (хлопок в ладоши). Например, «Я – ЭТО ПЕТЯ!»

Если кто-то сбился, группа дает возможность произнести свою фразу еще раз.

***Упражнение 4. «Что такое толерантность?»***

*Лекция – визуализация*

*Информация.*

Еще в XVIII веке понятие толерантности было достаточно новым. Современные представления о толерантности или точнее, признание ее как фактора, укрепляющего гражданский мир и дающего защиту от несправедливости, было во многом подготовлено деятельностью философов XVI-XVII вв., восставших против «терпения нетерпимости» и жестоких религиозных столкновений. Самым последовательным критиком фанатизма и защитником толерантности был Вольтер. В своем **«Трактате о веротерпимости» (1763) Вольтер** не критикует ни одну конкретную религию, но показывает, как они, милосердные по своей сути, разъедаются предрассудками и нетерпимостью.

Через 11 лет после смерти Вольтера, 26 августа 1789 г., Учредительное собрание Франции приняло **Декларацию прав человека и гражданина**, провозгласив на весь мир **свободу мысли и слова**, за признание которых так упорно боролся Вольтер.

Эта декларация - предвестница современных деклараций о правах человека, апофеозом которых стала появившаяся три века спустя, в 1948 году**, Всеобщая декларация прав человека.** В ней изложены главные **принципы мира, ненасилия и демократии**. Эти принципы рассматриваются в качестве требований или прав, которые может предъявить обществу каждый человек. В декларации отмечается, что насилие, войны могут быть как следствием подавления демократии, так и результатом нетерпимости.

Толерантность - способность человека, сообщества, государства **слышать и уважать мнение других,** невраждебно встречать отличное от своего мнения.

«Терпимость - это то, что делает возможным достижение мира и ведет **от культуры войны к культуре мира»**, - говорится в Декларации принципов терпимости, принятой Генеральной **Конференцией ЮНЕСКО в 1995 году**. В Декларации определено понятие толерантности как - уважение, **принятие и правильное понимание** богатого многообразия культур нашего мира, форм **самовыражения и проявления человеческой индивидуальности**; - **отказ от догматизма**, от абсолютизации истины и утверждение норм, установленных в международно-правовых актах в области прав человека.

Понимание толерантности не однозначно в разных культурах, оно зависит от исторического опыта народов. **В английском языке**, в соответствии с Оксфордским словарем, толерантность- “**готовность и способность** без протеста воспринимать личность или вещь”, **во французском - “уважение свободы другого**, его образа мысли, поведения, политических и религиозных взглядов**”. В китайском** языке быть толерантным значит “позволять, допускать**, проявлять великодушие** в отношении других”. В **арабском** толерантность - “**прощение, снисхождение, мягкость**, снисходительность, сострадание, благосклонность, терпение... расположенность к другим”, **в персидском - “терпение, выносливость, готовность к примирению** ”

В **русском языке** существуют два слова со сходным значением - толерантность и **терпимость**. Термин “толерантность” обычно используется **в медицине и в гуманитарных** **науках** и означает “**отсутствие или ослабление реагирования** на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию”. А более знакомое и привычное слово “терпимость”, употребляемое в обыденной речи, означает «способность, умение терпеть, мириться с чужим мнением, быть снисходительным к поступкам других людей».

Благодаря усилиям ЮНЕСКО в последние десятилетия понятие «толерантность» стало международным термином, важнейшим ключевым словом в проблематике мира. Оно наполнено своим особым смыслом, основанным на общей изначальной сути данного понятия в любом языке Земли. Эта суть отражает **интуитивное восприятие единства** человечества, **взаимозависимости всех** от каждого и каждого от всех, состоит в уважении прав другого (в том числе права быть иным), а **также воздержании от причинения вреда**, так как вред, причиняемый другому, означает вред для всех и для самого себя. В современном обществе толерантность должна стать сознательно формируемой **моделью взаимоотношений людей**, народов и стран.

Толерантность - не уступка, снисхождение или потворство, а, прежде всего, **активное отношение**, формируемое на основе признания универсальных прав и основных свобод человека.

Толерантность - **привилегия сильных и умных**, не сомневающихся в своих способностях продвигаться на пути **к истине через диалог** и разнообразие мнений и позиций.

Толерантность - достаточно абстрактное понятие, оно мало доступно для наблюдения и измерения научными методами. Перечисление возможных критериев толерантности или ее социальных показателей отражает это

Критерии толерантности:

**сотрудничество и солидарность** в решении проблем учебно-воспитательного процесса;

**позитивная лексика в отношениях;**

**равные возможности для участия в жизни;**

уважение культурной **самобытности** каждой личности;

**привлечение** как можно большего количества людей к созданию традиций и культуры;

терпимое отношение к людям, независимо от их **пола, национальности, религии**, принадлежности к какой-либо группе.

Мировой опыт истории показывает, что можно было послать на костер инквизиции Дж. Бруно и устрашить Галилео Галилея, но их идеи продолжали служить истине и науке.

Зарождение и распространение христианства или ислама также рассматривалось как воинствующее инакомыслие, вступившее в противоборство с господствующими мировоззрениями. Однако, пройдя через все запреты, религиозные учения обогатили общественное сознание чувством толерантности, оказали огромное воздействие наобщемировую культуру.

Нетерпимость к иным воззрениям - антигуманная. Она показатель не силы, а слабости. Механизм осуществления идеи толерантности предполагает такой принцип, как сомнение, несовместимый с догматическим мышлением. Особенно опасен догматизм для науки, политики, культуры, поиска нового в разрешении национальных, социально-политических проблем. Как отмечал Ж.Ж. Руссо, созданный божеством **творческий ум** враждебен бюрократическому спокойствию.

Сомнение - признак творческой личности, процесса созидания нового, в ходе которого человек имеет право на честное заблуждение. Это позволяет личности проявлять свою индивидуальность и нести **нравственную ответственность** за свои идейные позиции, не жертвуя при этом свободой творчества, без которой не проявится добровольная приверженность гуманистическим идеалам.

Сомнение - показатель **духовной культуры личности**, **самокритической оценки** по отношению, прежде всего, к самому себе, к своим мыслям и мнениям. Духовно богатый человек в большей степени обладает чувством сомнения, чем дилетант, и не может не проявлять терпимость к иным людям, к их воззрениям.

Сомнение в правильности того или иного действия предостерегает от непродуманных, скоропалительных решений. Осуществление идеи толерантности предполагает наличие условий для творческих дискуссий, **диалога**. Они способствуют свободе выражения взглядов и **нахождению истины**.

***Упражнение 5. Марка.***

Упражнение выполняется в группах по 3-4 человека, заканчивается презентацией. Каждая из образовавшихся групп должна объяснить смысл изображения на своей марке и найти общее во всех рисунках.

Действительно в последнее время о термине «толерантность» мы слышим все чаще и чаще. Представьте себе, что ЮНЕСКО сделали заказ: выпустить почтовую марку ограниченного тиража, которая станет гордостью коллекции любого нумизмата. Включите свое воображение. За 15 минут вам предстоит изготовить эскиз этой марки и защиту своего определения толерантности.

***Упражнение 6. Групповая дискуссия.***

Цель: выявление исходного уровня знаний по проблеме.

Содержание:

Кто такие люди-инвалиды?

Часто ли вы встречаете на улице инвалидов или людей с ограниченными возможностями?

Есть ли у вас родственники, знакомые— инвалиды?

Должно ли инвалидам быть стыдно за свое положение?

Обращали ли вы внимание на то, как другие люди ведут себя, когда видят инвалидов на улице?

Как выдумаете, что чувствуют инвалиды, когда на них обращают внимание, жалеют их?

***Упражнение 7. «Поводырь-Слепец».***

Цель: предоставить возможность детям пережить опыт зрительной депривации; формирование доверия в группе.

Содержание:

Сейчас мы свами поиграем. Это всего лишь игра, новней выпоймете, что может чувствовать человек, лишенный способности видеть. Формируются пары участников, один из которых «Слепец», ему завязывают глаза, другой— «Поводырь». Он водит «слепца», стараясь избегать препятствий.

Обсуждение:

Какие чувства вызывает эта игра?

***Упражнение 8. Психотехническая игра «Связанные руки»***

Цель: создать возможность пережить ограничение движения рук.

Содержание: детям связываются руки, а затем их просят застегнуть-расстегнуть пуговицы на куртке, написать мелом на доске ит.д.

Обсуждение.

***Упражнение 9. «Что слышно?»***

Цель: обратить внимание назначение слуха в жизни, развивать слуховое внимание.

Содержание: ведущий предлагает детям в течение 1минуты обратить внимание на окружающие их звуки, а затем рассказать, что они услышали.

Как прекрасно проснуться утром, услышать пение птиц, шелест листьев на деревьях, почувствовать гармонию души и тела…— это счастье.

***Упражнение 10. Правила поведения с ребенком-инвалидом и его семьей.***

Цель: закрепить полученный опыт в знаниях.

Содержание: Самое большое счастье для родителей— когда здоров ребенок. К сожалению, так бывает не всегда. И как приговор звучит заключение врачей: «Ваш ребенок— инвалид».

Рождения больного ребенка не ждет никто. Беда приходит неожиданно. Окружающие люди не всегда знают, как вести себя, если видишь на улице семью с ребенком-инвалидом.

#### *Упражнение 11. Рефлексия занятия.*

-Кажется ли вам тема толерантности актуальной?

-Какое из определений толерантности вызвало у вас наибольший отклик?

-Можно ли дать одно определение «толерантности»?

- Закончите предложение: «Для меня на этой встрече было главным …»

***Прощание.***

Встать в круг, взяться за руки, передать по кругу друг другу улыбку.

Занятие 2. Критерии толерантности. Интолерантность.

2 занятие

Цели:

* стимулировать воображение участников в поисках собственного понимания толерантности;
* сравнить представление о толерантной личности каждого из членов группы;
* закрепить тренинговый стиль общения;
* повысить уровень открытости, доверия, сплоченности в группе.

Реквизиты:

* карточки лекции-визуализации (см. занятие 1);
* нарисованный ствол дерева, катушка ниток, большая игла;
* бумага, цветные фломастеры, маркеры;
* карточки для разминки (упражнение 1);
* бланки анкеты рефлексии;
* бланки для ранжирования по количеству участников;
* сводная таблица на большом листе

#### *Упражнение 1. Подарок.*

Группа садится в круг. Коротко и с юмором скажите несколько слов о том, как важно дарить подарки, чтобы завоевать благосклонность других людей, что это единственная в своем роде возможность расположить их к себе и завоевать доверие.

Попросите одного из участников начать игру. Игрок встает, подходит к любому другому участнику и вручает ему вымышленный подарок. Передача подарка состоит из вербальной и невербальной частей. Начать рекомендуется ведущему. Ему нужно сказать несколько комплиментов и объяснить, почему он дарит подарок. Но он не должен прямо называть то, что он дарит. С другой стороны, ему надо как можно более правдоподобно с помощью мимики и жестов показать, какой формы подарок, большой он или маленький, насколько тяжелый и т. д.

Затем, также используя только мимику и жесты, человек, получивший подарок, должен показать, как он его принимает и при необходимости распаковывает. Он не должен угадывать, что это такое, а просто благодарит за подарок.

Затем игрок, получивший подарок, встает и направляется к какому-либо другому члену группы, чтобы в свою очередь сделать подарок ему.

Важно подчеркнуть, что получатель подарка должен в любом случае поблагодарить дарителя, даже если ему не понял, что ему подарили. Можно вспомнить пословицу: «Дорог не подарок, а внимание».

Это может быть какой-то предмет, но может быть и некое абстрактное качество.

#### *Упражнение 2. Чудо-дерево.*

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | image001 | |

Для упражнения понадобятся карточки с лекции-визуализации, бумага, нитки с иглами по количеству подгрупп, фломастеры. Изображение ствола дерева изготавливается заранее. Для выполнения упражнение участников делят на подгруппы по 3-4 человека. Каждая подгруппа нанизывает листы по 3 –5 штук на нить в виде гирлянды и подвешивает над стволом вместо кроны дерева.

- Наверняка всем с детства знакомо стихотворение К. И. Чуковского «Чудо-дерево».

Как у наших у ворот

Чудо-дерево растет.

Чудо, чудо, чудо, чудо

Расчудесное!

Не листочки на нем,

Не цветочки на нем,

А чулки да башмаки,

Словно яблоки!

На этом дереве росло много всякой всячины. А мы с вами вырастим дерево, на котором будут расти плоды толерантности.

Вы можете воспользоваться некоторыми карточками с предыдущего занятия, а остальные изготовить сами. На них должны быть написаны все критерии, качества толерантности.

**Рекомендации ведущему.** Направить работу в группах так, чтобы на «дереве» были следующие критерии толерантности.

* *равноправие* (равный доступ к социальным благам, к управленческим, образовательным и экономическим возможностям для всех людей, независимо от их пола, расы, национальности, религии, принадлежности к какой-либо другой группе);
* *взаимоуважение* членов группы или общества, доброжелательность и терпимое отношение к различным группам (инвалидам, беженцам, гомосексуалистам и др.);
* *равные возможности* для участия в политической жизни всех членов общества;
* *сохранение* и развитие *культурной самобытности* и языков национальных меньшинств;
* *охват* событиями общественного характера, праздниками как можно *большего количества людей*, если это не противоречит их культурным традициям и религиозным верованиям;
* *возможность следовать* своим *традициям* для всех культур, представленных в данном обществе;
* *свобода вероисповедания* при условии, что это не ущемляет права и возможности других членов общества;
* *сотрудничество и солидарность* в решение общих проблем;
* *позитивная лексика* в наиболее уязвимых сферах межэтнических, межрасовых отношений, в отношениях между полами;
* *дух партнерства;*
* *готовность мириться с чужим мнением;*
* *уважение прав других;*
* *принятие другого таким, какой он есть;*
* *способность поставить себя на место другого;*
* *отказ от доминирования, причинения вреда и насилия.*

#### *Упражнение 3. Сменяющиеся команды.*

*Упражнение на преодоление психологических барьеров.*

Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно ходить по помещению. Вам понадобится запись спокойной музыки. Движения продолжаются, пока звучит музыка. При остановке крикните, например, «Четверки!». Это означает, что игроки должны как можно быстрее образовать группы по четыре человека в каждой.

Как только команды появились, назовите действие, которое должны выполнить игроки, например, «пожмите каждому руку и представьтесь друг другу». После выполнения, включается музыка и продолжается движение групп.

**Рекомендации ведущему.** Желательно, чтобы каждый раз по сигналу образовывались новые команды**.** Предлагайте новые действия, интересные темы. Основная идея игры заключается в том, чтобы участники все время находились в движении, общались и разговаривали с как можно с большим количеством людей.

Возможные варианты раундов представлены ниже:

«Двойки!» - попытавшись пошевелить ушами, члены групп рассказывают о звуках, которые им приятно слышать.

«Тройки!» — встаньте лицом друг к другу и поздоровайтесь за руку участники

«Четверки!» - все члены команды поднимают руки над головой и изображают деревья, качающиеся на ветру.

«Пятерки» – встают в круг, говорят друг другу, чему хотят научиться на этом тренинге. Поднятая рука вверх – задание выполнено.

Число, равное половине группы, например, «Семерки!» - встать в круг, взяться за руки и по очереди сказать соседу справа, что рады его видеть.

Число, равное числу участников тренинговой группы, например, «Четырнадцать!» - крепко прижаться друг к другу и обнять всех находящихся рядом.

#### *Упражнение 4. Банк толерантности.*

-Все вы хорошо представляете, что такое БАНК. Это то место, куда можно положить свои сбережения и получить их с процентами, либо взять кредит. Сегодня банк принимает черты толерантной личности, чтобы сделать правильное вложение, вам нужно послушать следующую информацию.

Озвучиваются некоторые качества. В банк необходимо положить те качества, которые, по мнению группы, наиболее значимы и участники хотели бы их развивать, т. е. выражаясь «банковским языком» - увеличивать их процентную ставку.

- Деление людей на толерантных и интолерантных является достаточно условным. Крайние позиции встречаются довольно редко. Каждый человек в своей жизни совершает как толерантные, так и интолерантные поступки. Мы вам расскажем о них.

*Информация.*

1**. Знание самого себя**. Толерантные люди больше знают о своих достоинствах и недостатках. Относясь критично к себе, они не стремятся во всех своих бедах обвинять окружающих. Интолерантный человек замечает у себя больше достоинств, чем недостатков, поэтому во всех проблемах чаще склонен обвинять окружающих.

2**. Защищенность**. Интолерантному человеку трудно жить в согласии, как с самим собой, так и с другими людьми. Он опасается своего социального окружения и даже себя, своих инстинктов. Над ним как бы нависает ощущение постоянной угрозы. Толерантный человек обычно чувствует себя в безопасности. Поэтому он не стремится защищаться от других людей и групп. Отсутствие угрозы или убежденность, что с ней можно справиться - важное условие формирования толерантной личности.

3. **Ответственность.** Интолерантный человек считает, что происходящие события от него не зависят. Он не властен над судьбой. Толерантные люди, напротив, убеждены, что судьба зависит не от расположения звезд, а от них самих. Толерантные люди не перекладывают ответственность на других, они несут ее сами. Интолерантные стремятся снять с себя ответственность за то, что происходит с ними и вокруг них.

4. Потребность в определенности. Интолерантные личности делят мир на две части - черное и белое. Для них не существует полутонов, есть только два сорта людей - плохие и хорошие, только один правильный путь в жизни. Они делают акцент на различиях между «своей» и «чужой» группами. Толерантный человек, напротив, признает **мир в его многообразии и готов** выслушать любую точку зрения.

5. Ориентация на себя - **ориентация на других**. Обнаружилось, что толерантная личность больше ориентирована на себя в работе, в фантазиях, творческом процессе, теоретических размышлениях. В проблемных ситуациях толерантные люди склонны винить себя, а не окружающих.

6. **Способность к эмпатии**. Способность к эмпатии определяется как социальная чувствительность, умение давать верные суждения о других людях.

Что является основой эмпатических способностей, точно не определено. Возможно, это продукт благоприятной семейной атмосферы, развитых эстетических чувств, высоких социальных ценностей.

7. **Чувство юмора**. Чувство юмора и способность посмеяться над собой - важная черта толерантной личности. У того, кто может посмеяться над собой, меньше потребность чувствовать превосходство над другим.

8. **Авторитаризм.** Интолерантный человек считает, что внешняя дисциплина чрезвычайно важна. Толерантный человек предпочитает жить в свободном, демократическом обществе.

- Мы уверены, что вы сделали выгодные вложения.

**Прощание. «Электрический ток»**

Встаем в круг. Беремся за руки. Передаем по кругу легкое пожатие.

В кругу высказать то, что «наболело», что осталось не высказанным, пожелания друг другу.

**2.2. Психологический тренинг «Формирование инклюзивной культуры»**

Данная тренинговая программа рассчитана на учителей, воспитателей, других работников образования и людей, которые начинают работать с детьми и взрослыми с ограниченными возможностями.

Предмет тренинга составляют основные проблемы при взаимодействии с детьми с ограниченными возможностями и способы их решения.

**Цель:**

Познание психологических особенностей детей с ограниченными возможностями;

Помочь участникам тренинга расширить представления о способах и правилах общения с детьми с ограниченными возможностями. Снятие тревожных состояний при данных контактах;

Выработка внутренней позиции по отношению к воспитанникам и к профессиональной деятельности в целом.

*Материалы и оборудование*

*Магнитофон, записи спокойной и экзотической музыки*

*Мольберт для крепления бумаги*

*Листы бумаги для записей «памяти группы»*

*Маркеры*

*Канцелярские принадлежности: скрепки, кнопки, булавки, ножницы, скотч и др*

*Компьютер, видеопроектор*

*DVD с фильмами интернатов города*

Организация тренинга.

Программа рассчитана на 16 часов – 2 дня по 8 часов (с перерывом 30 мин на обед). Желательно проводить тренинг два дня подряд, чтобы способствовать полному погружению в содержание программы.

Возможно изменение упражнений в зависимости от специфики ограничений возможностей детей, интегрируемых в общеобразовательные учреждения (незрячие дети, глухонемые дети, дети с ДЦП, дети с умственной отсталостью).

Тренинг разбит на 4 этапа.

1 этап – подготовительный.

* знакомство членов группы, установление благоприятной обстановки;
* участники определяют свое отношение и свои чувства к детям с проблемами в развитии, рассказывают о местах и формах общения с воспитанниками;
* определяются основные страхи и проблемы, которые могут возникнуть или возникают в процессе общения.

2 этап – теоретический.

* знакомство с основными категориями детей с проблемами в развитии (незрячие дети, глухонемые дети, дети с ДЦП, дети с умственной отсталостью);
* обсуждение основных психологических особенностей детей из выделенных групп;
* знакомство с особенностями общения таких детей с членами общества;
* выделение главных трудностей взаимодействия детей с проблемами со здоровыми людьми.

3 этап – основной

* тренинговые упражнения, целью которых является более полное понимание проблем данных детей, их обсуждение;
* знакомство с письмом от детей с проблемами в развитии к здоровым людям, анализ.

4 этап – завершающий

* обсуждение конкретных проблем в общении, выделенных членами группы, отработка правильных стилей поведения;
* знакомство с упражнения для снятия эмоционального напряжения;
* рефлексия тренинга от каждого участника;
* процедура прощания.

**Структура тренинга**

***Первый день***

Упражнение «Разные мы» (знакомство)

В начале работы каждый участник оформляет карточку визитку, где указывает свое тренинговое имя.

Участники группы располагаются по кругу. Начинает ведущий. Представляется, рассказывает о себе с акцентом на то, чем он может отличаться от окружающих (и внешне, и внутренне). Закончив, взглядом передает слово другому участнику. Цель упражнения – привести к мысли о том, что даже полноценные люди очень сильно друг от друга отличаются.

Установление правил группы

После знакомства ведущий объясняет, что каждая группа должна иметь правила для полноценной и результативной работы. Выносятся правила на обсуждение:

* доверительное общение
* общение по принципу «здесь и теперь»
* искренность в общении
* конфиденциальность
* определение сильных сторон личности
* недопустимость непосредственных оценок человека
* введение санкций за нарушение основных правил

Принятые правила вывешиваются на доску, находятся в поле зрения членов группы, могут пополняться по ходу тренинга.

***Упражнение «Проранжируйся по…»***

Эта игра позволит подвигаться, поднять настроение, создать благоприятную атмосферу. Задача участников, найти собственное место в зависимости от задания. Например, проранжироваться по росту, с левой стороны от ведущего должен стоять самый высокий, справа – самый низкий участник. Задания могут варьироваться от внешних характеристик (цвет волос, глаз, длина юбок и тд.) до внутренних (самые добрые, скандальные, веселые и тд.).

После упражнения можно спросить участников о том, что понравилось, что вызвало проблемы и как данное упражнение можно связать с темой тренинга.

***Упражнение «Мой опыт общения с детьми с ограниченными возможностями»***

Каждому участнику предлагается рассказать о своем опыте общения с данными группами детей, свои переживания и страхи, возможно, наоборот – удачи и достижения (из опыта ведения такого тренинга, чаще в группе делятся именно переживаниями и негативным опытом). Необходимо стимулировать участников говорить о своих эмоциях.

***Упражнение «Угадай ведущего»***

Один человек выходит. Группа выбирает ведущего, который будет показывать движения, периодически их меняя, остальные участники должны копировать все движения. Вошедший должен угадать, кто является ведущим в кругу.

Упражнение дает возможность подвигаться, получить положительные эмоции.

Выводы по данному упражнению могут сводиться к тому, что в жизни тоже необходимо внимание и сосредоточенность, чтобы увидеть проблемы окружающих и их причины.

***Упражнение «Список наших проблем в общении»***

(проводится в малых группах по 4 человека)

Подгруппам необходимо из всего вышесказанного определить основные проблемы, которые могут возникать в процессе взаимодействия с детьми с ограниченными возможностями. Результатом обсуждения становиться список из проблем. На выполнение задания отводиться 7 –10 минут.

Примерные проблемы

* Неудобно смотреть
* Непонимание речи
* Страх заболеть самому
* Неумение помочь
* Жалость

Каждая группа по очереди называет выделенную проблему, поясняет ее. Члены других подгрупп могут дополнять и задавать вопросы. Это происходит до тех пор, пока все проблемы не перечислят. На доске составляется список из выделенных проблем. Необходимо уточнить, сделать акцент на обсуждении того, что выделенные проблемы полноценных людей.

***Упражнение – активатор «Арбузики»***

Перекидывая друг другу мяч, давать любые возможные определения арбузу. Упражнение активизирует творческое мышление, внимание, хорошо поддерживает рабочую мотивацию.

***Мини – лекция «дети с ограниченными возможностями»***

Мы все читаем специальную литературу, смотрим телевизор и наблюдаем за ситуацией в обществе. Думаю не надо подробно рассказывать про системы жизнеобеспечения детей с проблемами в развитии в других странах, коснемся нашей России.

Основные тенденции 21 века. Общество поворачивается к таким детям и людям лицом. Организуется огромное количество центров, организаций, мест, где они обучаются, общаются, в общем, живут!!! Но после длительной изоляции и у нас, и у них возникает огромное количество проблем! Это видно даже из того, что мы все здесь собрались.

В нашем тренинге мы выделили четыре группы детей, которые нуждаются в специальном подходе и требуют особого внимания:

Первая группа – дети с нарушенным слухом

Вторая группа – дети с церебральным параличом

Третья группа – дети с нарушением зрения

Четвертая группа – дети с интеллектуальными нарушениями

По ходу лекции участники заполняют таблицу со следующими главами:

* Группа детей
* Основные признаки
* Что меня удивило
* Мои эмоции

Обсуждение результатов таблицы могут проходить в мини – группах, затем один из группы рассказывает полученные результаты. Происходит обсуждение.

***Упражнение «А я сегодня»***

Участники по очереди сообщают группе с каким предметом, образом, метафорой ассоциируется их актуальные состояния, остальные в кругу должны высказывать предположения, с чем может быть это связано. Тот, кто более правильно отразил данный образ, меняется местами с ведущим.

Обсуждение упражнения - какое умение развивает данное упражнение?.

***Упражнение «Проблемы детей с ограниченными возможностями»***

Для выполнения этого упражнения группа делится на подгруппы. Задание: постараться выделить психологические проблемы, которые могут возникать у данных детей. Необходимо представить окружающий мир их глазами.

Время выполнения 10 минут. Составляется общий список проблем детей с ограниченными возможностями и вывешивается на доску рядом с первым списком.

Следующим этапом становиться сравнение двух списков и выделение общих проблем.

Рефлексия первого тренингового дня

Все участники группы высказываются о своих чувствах, которые возникали в процессе работы.

Примерные вопросы:

* Что понравилось?
* Что узнали для себя нового?
* С какими мыслями и чувствами пришли на тренинг и с какими уходите?
* Пожелания на следующий день.

Рекомендуется провести заключительное упражнение на релаксацию с целью снятия эмоционального напряжения и усталости.

***Второй день***

***Упражнение «Приветствие»***

Участникам необходимо поздороваться друг с другом разными способами, можно ходить по аудитории, использовать тактильный контакт. Задача тренера стимулировать активность участников в творческом выполнении поставленной задачи.

Тренер вспоминает пройденный материал, прорабатываются основные моменты с двумя списками проблем, активизирует участников к работе.

***Упражнение «Слепой, Глухой, Немой»***

Для выполнения данного упражнения выбираются 3 человека, которым будет необходимо играть предложенные на карточках роли людей с проблемами в развитии.

1й – не двигается, не слышит, но говорит и видит

2й – не говорит, не слышит, но двигается и видит

3й - не говорит, не видит, но слышит и двигается

Задания для коммуникации:

Вы собрались на праздник, нужно договориться в какие костюмы оденетесь и какой возьмете подарок;

Составьте список любимых продуктов для дня рождения;

Выбираете новую марку сотового телефона с разными функциями.

Группа не помогает. По окончанию первой серии можно предложить попробовать другим участникам группы.

Главная цель упражнения: погрузить совершенно здоровых людей в мир человека с ограниченными возможностями, развитие эмпатии.

Рефлексия упражнения.

***Упражнение «Инопланетянин»***

Выбирается из группы один или более человек, которые представляют собой группу иностранцев прибывших в город и не знающих языка. Необходимо задавать вопросы и группа должна давать ответы.

***Упражнение «Наше послание вам»***

Знакомство группы с письмом от людей с ограниченными возможностями.

Текст письма:

Друзья! Мы всегда рады общению, взаимодействию, дружбе! Не секрет, что это получается не всегда гладко и просто. Жаль, что, когда вы заблудились или хотите, что–нибудь узнать, а вокруг никого нет, кроме инвалида вы забоитесь, постесняетесь или просто не захотите подойти. А мы поможем, ответим и будем рады вашему вниманию.

Мы обычные люди, немного обиженные природой – матушкой, но поверьте, мы к себе привыкли, стараемся адекватно себя оценивать, знаем свои способности и возможности. Поэтому, когда вы видите нас, не проявляйте излишнего внимания, сердобольности или навязчивого сочувствия, это снова напоминает о нашей болезни. Мы приняли свое заболевание, как бы это не было трудно, примите и вы его. Давайте общаться на равных.

При разговоре, беседе и споре обращайтесь непосредственно к нам, не бойтесь смотреть прямо в глаза, пожать нам руку или еще несколько раз повторить вопрос. Не стесняйтесь предложить нам помощи и не расстраивайтесь, если мы отказались от нее.

Иногда нам трудно говорить, но мы очень хотим быть выслушанными и понятыми, но вы спорьте с нами, доказывайте свое мнение, задавайте любые вопросы. Мы тоже любим шутить и смеяться, имеем самокритичность. Не бойтесь показаться глупыми или слишком умными – будьте собой и нам будет легко и спокойно.

Если убрать все признаки нашего заболевания, вы увидите здоровых, интересных, общительных людей. Спасибо за участие!!!

Обсуждение того, какие чувства и эмоции испытывает автор письма, какую полезную информацию мы получили. Какие эмоции испытывали при прослушивании.

Общий совет психологов: рассчитывайте на здравый смысл и способность к сочувствию. Будьте спокойны и доброжелательны. Если не знаете, что делать, спросите своего собеседника. Не бойтесь задеть его этим – ведь вы показываете, что искренне заинтересованы в общении. Относитесь к другому человеку, как к себе самому, точно так же его уважайте, и тогда все будет хорошо.

***Упражнение «Взаимодействие»***

Упражнение направлено на закрепление полученной информации.

Ситуация 1.

Человек с трудностями при передвижении уронил костыли, не может дотянуться, но помощи не просит. Предложите помощь, чтобы он ее принял.

Ситуация 2.

Расставлены стулья по комнате. Одному участнику завязываются глаза. Ему необходимо взять книгу у одного из присутствующих. Только с помощью речи провожаем его к необходимому объекту.

Ситуация 3.

Развитие мимики, пантомимики, жестов. Все получают задания на карточках - небольшие фразы, которые необходимо передать по кругу без слов, используя только мимику, жесты.

Рефлексия.

Дискуссия на тему «мои проблемы в общении с людьми с проблемами»

Обсуждение конкретных проблем членов группы о взаимодействии с людьми с ограниченными возможностями. Основной задачей упражнения является помощь группы в разрешении возникших вопросов. При наиболее трудных ситуациях необходимо применение психодраматических техник.

***Упражнения на снятие эмоционального напряжения «Мой парк»***

Необходима спокойная расслабляющая музыка. Упражнение осуществляется с помощью воображения. Ведущий дает инструкцию: «Расслабьтесь, все хорошо поработали, выполнили много заданий, активно участвовали. Постарайтесь закрыть глаза, кто не может, можно оставить открытыми. Представьте, пожалуйста, большое пространство, оглянитесь вокруг, что вы видите, как вы себя чувствуете. Огляделись, привыкли. Теперь необходимо начать строить свой парк. Задумайтесь, что бы вы хотели увидеть в своем парке. Какие предметы и как вы расставите. Даю вам время оборудовать открытое место. Это может быть парк отдыха, парк развлечений, парк для занятий. Выполнили всю работу, как вы себя чувствуете, какие эмоции испытываете, можно еще что – нибудь добавить. Теперь посмотрите, кто приходит в ваш парк, как эти люди себя чувствуют, что делают. Обратите внимание на ваш уровень удовлетворения от сделанной работы, что нравится, что нет, что нужно изменить. Начинаем просыпаться, открывает глаза.

После упражнения все желающие могут рассказать свои впечатления от выполненной работы.

Рефлексия тренинга

* выразите свое мнение от участия в тренинге
* что было наиболее интересным и запоминающимся
* что вы вынесли из тренинга
* чего не хватало на тренинге
* пожелания членам группы

***Упражнение «Групповой рисунок»***

Предлагается нарисовать ответное письмо детям с проблемами в развитии красками. Участвуют все члены тренинга. Можно включить спокойную музыку.

Обсуждение рисунка: по кругу каждый участник говорит по одному предложению о своем послании, в результате должен получиться связный рассказ.

***Упражнение «Прощание»***

Каждый член группы дарит подарок своему соседу без использования речи.

Когда все получают подарок и отгадывают его, необходимо всей группой сказать «СПАСИБО» и «ДО СВИДАНИЯ».