

Тренинговое занятие « «Смотри на меня как на равного!»»

Цель: создать условия для формирования личной позитивной позиции студента по отношению к людям с ограниченными возможностями.

Задачи: познакомить студентов с проблемами людей-инвалидов в современном обществе; способствовать формированию позитивного отношения к таким людям и умения оценивать морально-этические проблемы. Воспитание культуры общения, потребности в доброжелательном отношении. толерантности к людям с ограниченными возможностями.

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.

Кто такие люди с ограниченными возможностями? (инвалиды по зрению, слуху, опорно-двигательному аппарату, нарушения в интеллектуальной сфере).

(просмотр видеоролика про Ника Вуйчича)

Сегодня Ник уже молодой мужчина. Он выступает с лекциями перед студентами, объездил полмира, благодарен за то, что он родился и жив. Он заработал своими лекциями и выступлениями достаточную сумму, чтобы

построить виллу и путешествовать в свободное время. Он благодарен Богу за то, что он здоров (!), видит, слышит, чувствует, читает, пишет на компьютере, имеет нормальный интеллект, занимается спортом, ежедневно плавает и имеет друзей.

В своей книге «Нет рук, нет ног, нет проблем» он написал: "У меня нет рук, чтобы держать за руки свою любимую женщину, но когда наступит время, я буду способен держать ее сердце и для этого мне не нужны руки".

Основной тенденцией 21 века – общество поворачивается лицом к людям с ограниченными возможностями: организуется большое количество центров, организаций, мест, где они обучаются, общаются. Есть люди с проблемами слуха, зрения, опорно двигательного аппарата.

Вопросы: 1. Часто ли вы встречаете на улице людей с ограниченными возможностями?

2. Есть ли у вас знакомые, родственники инвалиды?

3. Должно ли быть инвалидам стыдно за свое положение?

4. Обращали ли вы внимание на то, как ведут себя люди по отношению к инвалидам, когда встречают их на улице?

5. Как вы думаете, что чувствуют инвалиды, когда на них обращают внимание?

Упражнение. «Поводырь - слепец».

Цель: представить возможность детям пережить опыт зрительной депривации.

Сформировать пары, где одному завяжут глаза, а другой будет поводырем, который водит «слепа», стараясь избежать препятствия.

Вопрос: Какие чувства вызвала у вас эта игра?

Упражнение. «Психотехническая игра «Связанные руки».

Цель: создать возможность пережить ограничения движения рук.

Предложить желающим связать руки, а потом попробовать расстегнуть или застегнуть пуговицы на куртке, написать мелом на доске или в тетради.

Вопрос: Легко ли это? Что чувствовали?

Упражнение. «Что слышно?»

Цель: обратить внимание на назначение слуха в жизни человека.

Предложить в течение 1 минуты обратить внимание на окружающие звуки, а затем рассказать, что они услышали.

Как прекрасно проснуться утром, услышать пение птиц, мамин голос, шелест листьев на деревьях, почувствовать гармонию души и тела.

Упражнение. «Двойки, тройки, четверки».

Цель: участники все время должны находиться в движении и общаться.

Все хаотично двигаются по комнате. По команде ведущего объединяются в двойки, тройки, четверки и выполняют определенные движения:
двойки – играют друг с другом в ладушки;
тройки – идут по кругу;
четверки – покачивают руками, подняв их вверх, как ветками деревьев;
тринадцать – становятся в круг, положив руки друг другу на плечи.

Упражнение: "Падение на доверие"

Цель: выработать у участников доверительное отношение друг к другу.

Группа делится на две команды. Одна команда образует внешний круг, другая – внутренний. Внутренний круг стоит спиной к внешнему. По сигналу ведущего те, кто стоит во внутреннем круге падают спиной назад, задача других участников поймать их. Затем внешний и внутренний круги меняются местами.

Вопросы для обсуждения:

Было ли трудно довериться другим людям и упасть?

Как вы ощущаете себя с закрытыми глазами?

Упражнение. «Правила поведения с ребенком инвалидом и его семьей»

Цель: закрепит полученный опыт в знаниях.

Самое большое счастье для родителей – здоровый ребенок. К сожалению так бывает не всегда. Приговор врачей – «Ваш ребенок - инвалид» чаще всего звучит неожиданно. Окружающие не всегда знают как себя вести, если рядом вдруг увидели инвалида. Как вы считаете как нужно себя вести? Почему?

Упражнение. «Наше послание вам»

Чтение письма инвалидов к окружающим людям. Обсуждение того какие чувства и эмоции испытывал автор письма. Какие эмоции испытывали при прослушивании письма.

Совет психолога,

Необходимо рассчитывать 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 самому себе, точно так же уважайте его, и тогда все будет хорошо.