

## Тренинг по профилактике конфликтного поведения

*Е.В. Гребёнкин, доцент кафедры педагогики и психологии Института истории гуманитарного и социального образования Новосибирского педагогического университета, кандидат педагогических наук*

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ЭТОГО ТРЕНИНГА СТАРШЕКЛАССНИКИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ЗНАНИЯМИ ПО ОСНОВАМ КОНФЛИКТОЛОГИИ, УМЕТЬ СТРОИТЬ ПОЗИТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ И ЧЁТКО ОПРЕДЕЛЯТЬ ИСТИННЫЕ ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТОВ. (ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА УЧАЩИМСЯ 9–10-Х КЛАССОВ, ВОЗРАСТ — 13–15 ЛЕТ, КОЛИЧЕСТВО «УРОКОВ» — ТРИ ПО 45 МИНУТ)

### ЗАНЯТИЕ 1. СЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ

*Правила тренинга:*

Выслушивать до конца, не прерывая.

Уважать друг друга.

Не критиковать.

Ведущий поясняет, что все отвечаем за то, чтобы чувствовать себя во время этих занятий комфортно и чтобы нам было интересно.

Написать слово **«насилие»**. Посредством «мозгового штурма» оформить на доске идеи и предложения (нет правильных и неправильных ответов, все могут высказаться).

Цель «мозгового штурма»: дать определение термину «насилие». Дело в том, что не все знают точное и полное определение этого термина. Поэтому у людей нет стандартов поведения, и они не всегда понимают, как они хотят, чтобы с ними общались.

Следует раздать материалы, в которых содержится информация о различных формах конфликтного поведения. Предложите ученикам письменно ответить на вопрос «Что такое конфликт?» и обсудить его с одноклассниками. Попросите нескольких учеников прочитать свои ответы; при помощи вопросов подведите их к рабочему опреде-

лению: «Конфликты многообразны в своих проявлениях, конфликт — это попытка отстаивать свою точку зрения или намерение причинить вред другому».

Попросите учащихся вспомнить людей, играющих важную роль в их жизни, обеспечивающих их материально и вообще облегчающих их существование. Далее предложите им написать имена этих людей на каждой из четырёх частей листа бумаги и родственную или иную связь с ним (например, Анна, моя мама). Заверьте учеников, которым нелегко решить, чьё имя написать, что вся эта информация останется конфиденциальной и никто (в том числе и учитель) её не увидит.

Попросите учеников взглянуть на имена четырёх людей и решить, без кого из них (кого-то одного) они смогут жить. Кому-то принять такое решение будет легко, кому-то очень тяжело. Заверьте тех, кому это сложно, что такое решение никак не отражает их отношений с этим человеком, а просто показывает, до какой степени этот человек им необходим. После того, как каждый из учеников решил, кого он исключит, попросите отложить этот листок бумаги, а затем спросите каждого, в каких отношениях он находится с этим человеком (отец, брат, друг, учитель). Попросите учащихся взглянуть на три оставшихся имени. Скажите

им, что трое близких для одного человека — это, пожалуй, больше, чем необходимо, и попросите ребят отложить ещё один листок бумаги. Будьте готовы к сопротивлению и сдержанному гневу по поводу того, что приходится переступить через узы верности по отношению к близким. На этот раз, после того как все выбросят листок, попросите каждого в двух словах описать, что именно им давал человек, от которого они отказались (например, любовь, защищённость, чувство общности, «жилетку», в которую можно выплакаться и т.д.). В этот раз не нужно спрашивать ребят, в каких отношениях они находятся с человеком, имя которого отбросили.

В заключение напомните ученикам, что популярные песни, телепередачи и фильмы учат нас тому, что в жизни каждого из нас есть один-единственный человек, который может дать нам всё, что нужно, и что если это так, то получается, что у каждого ученика осталось в два раза больше близких, чем это действительно необходимо. Попросите ребят выбрать из двух оставшихся одного, а листок с именем второго опять отложить, после чего попросите их назвать не того, кого они отбросили, а кого оставили.

На примере упражнения «**Изоляция**» объясните учащимся, что есть большое количество *скрытых причин конфликта*. Попросите класс привести несколько примеров (двузначно или нагло глядеть на кого-то, не разговаривать с девушкой, не отрывая взгляда от её груди). Затем разделите класс на группы по два-три человека и попросите каждую группу привести максимальное количество примеров конфликтного поведения. Через три-пять минут напишите их примеры на доске. Подросткам необходимо рассказать о том, что вся тема насилия в целом и бытового насилия в частности может показаться слишком большой, поэтому в течение следующих уроков вы будете говорить о том, какие приёмы им важно усвоить, чтобы постараться решить проблему конфликтов в своей жизни.

### **Ролевая игра «Изоляция»**

Для участия в игре (инсценировке) отберите четырёх желающих (двух мальчиков и двух девочек). Объясните, что инсценировка будет посвящена проблеме насилия во время свиданий, поэтому от всех участников требуется зрелый подход.

Отведите одну пару (мальчика и девочку) в сторону и объясните им так, чтобы никто не слышал, что они должны полностью игнорировать девочку из второй пары. Потом отведите в сторону мальчика из второй пары и дайте ему те же инструкции.

Громко объясните обеим парам и всему классу, что сейчас пары разыграют сценку совместного ужина (или похода в кино вчетвером, вечеринки, вечера у телевизора и т.д.). Дайте инсценировке идти своим чередом, пока не станет очевидно, что одного человека явно игнорируют (вы можете помогать своим актёрам, если необходимо).

Справившись с неловкостью и дискомфортом, вызванными этим упражнением, пусть даже и воображаемым, задайте ребятам приведённых ниже вопросы, чтобы начать разговор:

Как вы думаете, почему мы начали тему семейного насилия с этого упражнения?

Знаете ли вы человека, которому пришлось выбирать между двумя близкими: одним, с которым бы этот человек встречался, и другим, также играющим важную роль в его жизни?

Это упражнение представляет *изоляция как форму недопустимого насилия*, к которому иногда прибегают, чтобы оторвать людей от поддержки родных, друзей и общества.

Для демонстрации темы «Изоляция» можно использовать и другие игры, например, «Впустите, пожалуйста», «Аутсайдер».

### **«Впустите, пожалуйста»**

*Возраст — подростки 12–14 лет. Время 5 мин.*

Подростки берутся за руки и образуют плотное кольцо. Один участник остаётся за пределами круга. Основная задача группы заключается в том, чтобы не впускать внутрь кольца до тех пор, пока участник, находящийся за пределами круга, вежливо не попросит впустить его внутрь. После того как играющий догадается это сделать, игра автоматически прекращается.

Примечания: цель игры в том, чтобы подростки имели возможность освоить чувство групповой солидарности. Важный момент — дискуссия после завершения игры. Дети должны выразить чувства, эмоции, возникающие у них в ходе игры. Игра мо-

## ВНЕДРЕНИЕ И ПРАКТИКА

жет быть поводом для обсуждения тем: «Лидеры и аутсайдеры», «Групповое давление», «Конфликт или компромисс».

### ЗАНЯТИЕ 2. «ОБЩЕНИЕ»

Общение определяет нас как личность. Многие забывают, что зачастую то, что мы говорим, может причинить больше вреда, чем наши действия.

Неудовлетворительное общение часто как бы заслоняет неотъемлемую ценность другого человека. В результате общение может стать обидным и опасным. Когда мы не уважаем другого человека, наши слова могут очень ранить. Слова превращаются в оружие, которое вербально атакует другого человека. Хотя неэффективное общение не является причиной семейного или иного насилия, оно становится способом совершения нефизических форм насилия. Такой стиль общения представляет собой общее насилие, когда же он превращается в устойчивую модель поведения, то начинает стать вербальным, эмоциональным и психологическим насилием.

Во многом качество общения есть результат нашего умения слушать. Например, если человек слышит только половину того, что ему говорит собеседник, то на пути эффективного общения возникают серьёзные препятствия. Кроме того, человеку свойственно хотеть быть уверенным, что собеседник его действительно слушает. Невербальное общение окончательно определяет, насколько хорошо мы общаемся с другим человеком. Общение становится по-настоящему эффективным, когда мы начинаем воспринимать его как средство поощрения и выражения уважения личности другого.

#### Упражнение «Правые и левые партии»

Вначале всех учеников просят встать в кружок близко друг к другу, чтобы можно было быстро передавать по кругу предметы.

Затем каждому ученику дают чашку. В несколько чашек (в две или три из тридцати) ведущий кладёт конфету или другое угощение и просит учеников не есть его... пока.

Затем ведущий объявляет, что прочтёт классу вслух текст и что ребятам нужно не

пропустить слова «правый» («право») и «левый». Как только ребята услышат слово «правый» («право», «направо») в любом контексте, им нужно передать свою чашку соседу справа. Соответственно, когда они услышат слово «левый» («налево») в любом контексте, им нужно передать чашку соседу слева. Убедившись, что все поняли правила игры, преподаватель начинает читать текст (упражнение пройдёт успешнее, если читать с особым выражением).

Во время чтения ученики обязательно отвлекутся, запутаются и потеряют нить изложения. Именно в этом смысл. Возможно, даже, что кто-нибудь попросит вас читать помедленнее или начать сначала. Не соглашайтесь. Опять же, в этом-то весь смысл упражнения.

Закончив читать, подытожьте результаты упражнения при помощи следующих вопросов:

У кого несколько чашек? У кого ни одной?

Кому досталась конфета?

О чём был текст?

Почему мы именно с этого упражнения начинаем разговор об общении?

Если вы это упражнение используете в качестве введения в тему об умении слушать, скажите учащимся, что мы часто слушаем друг друга точно так же, как и в этом упражнении. Осознаём мы это или нет, но, невнимательно слушая близких, можно незаметно, но весьма серьёзно усугубить ситуацию бытового насилия. Затем соотнесите следующее упражнение с выборочным подходом. Скажите, что материал сегодняшнего урока будет максимально приближен к каждому и что неадекватное общение может привести к последствиям гораздо более болезненным, взрывным и длительным, чем простой спор по поводу содержания услышанного.

### Выводы

Очевидно, что часто наши обиды и гнев вызваны недостатком внимания, неумением слушать и неадекватным общением со стороны других. Но если мы знаем, что это так, почему мы толкуем поведение других людей (неумение как следует слушать и общаться) как отражение нашей общечеловеческой значимости и в соответствии с этим начинаем о себе неверно судить?

Если мы знаем, что умение слушать и слышать других имеет огромное значение для их самооценки, почему бы нам самим не начать относиться со вниманием к людям вокруг нас, даже незнакомым людям, особенно, если учесть, что это способствует предотвращению гнева и насилия?

#### **Дополнительное упражнение. Половые различия и общение**

Объясните учащимся, что им предстоит серьёзный разговор о связи между стилями общения и полом. Помните, что, к сожалению, каждый раз, когда мы заводим разговор о вопросах пола, нам приходится прибегать к широким обобщениям. Статистические данные будут приводиться не для того, чтобы кого-то задеть, они не касаются кого-то лично — как и всякая статистика, они лишь отражают существенные тенденции.

Задайте предложенные ниже вопросы, а затем осторожно подведите к ответам, постоянно напоминая, что мы ведём речь об обобщении.

*Кто чаще касается собеседника: мужчины или женщины?*

В среднем мужчины касаются собеседника в три раза чаще, чем женщины. Вначале это может показаться невероятным, но на самом деле всё зависит от того, как касаться. Мужчины в основном касаются другого, чтобы подтвердить контроль над своим личным пространством (вспомните, как ваш начальник, учитель или отец кладёт руку вам на плечо): если контролируешь личное пространство, значит, контролируешь взаимодействие. Предложите ученикам обсудить учителя, оставаясь в границах их личного пространства (т.е. стоя рядом с ними), они сразу инстинктивно поймут, о чём речь. Женщины же в основном касаются друг друга, чтобы поддержать или ободрить (мягкое касание должно показать, что они внимательно слушают).

*Что такое время ожидания и каким оно бывает у мужчин и женщин?*

Временем ожидания называется время, которое проходит с момента, когда один собеседник закончил говорить, до момента, когда другой начинает, или с момента, когда ведущий в разговоре задаёт вопрос, до момента, когда спрашиваемый начинает отвечать. У женщин оно в среднем составляет

три секунды (попробуйте посчитать, покажется, что целая вечность). Обычно такое длительное время ожидания объясняется бытующим мнением, что роль женщины в обществе в том, чтобы слушать и поддерживать окружающих, поэтому женщинам и нужно время, чтобы услышать всё, что им говорят. У мужчин же по статистике время ожидания незначительное (это значит, что они друг друга перебивают), т.е. они друг друга всерьёз и «открыто» не слушают. У этого утверждения есть два серьёзнейших продолжения. Первое состоит в том, что, выполняя различные социальные функции, мужчины в целом говорят больше женщин; в условиях школы, например, это может сказаться на успеваемости некоторых учениц. С другой стороны, учителя, задав вопрос, обычно ждут одну секунду, прежде чем начать отвечать самим, а это значит, что средней ученице остаётся очень мало времени, чтобы обдумать вопрос, не говоря уже о том, чтобы на него ответить.

*Пока учащиеся приходят в себя от этой информации, приведите им следующие статистические данные:*

Женщины обычно прибегают к модальности («я думаю», «мне кажется» и т.д.) и заканчивают фактическое утверждение на октаву выше, так что оно становится похожим на вопрос. Мужчины же говорят констатирующими предложениями («хорошо», «верно»), независимо от того, знают они, о чём говорят, или нет, и заканчивают фактическое утверждение на октаву ниже, что придаёт их словам особую силу.

В заключение несколько шокирующая информация: во время разговора наедине между женщиной и мужчиной он отвлекается от темы обсуждения и оглядывает тело женщины каждые три секунды.

Проведите короткое обсуждение приведённых статистических данных.

### **ЗАНЯТИЕ 3 МОЁ ИСТИННОЕ «Я». КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ СВОЮ ЦЕННОСТЬ**

На предыдущих занятиях речь шла о социальных стереотипах, конфликтах и их корнях, общении. На этом занятии — о том, насколько важно для подростков мнение окружающих и как оно влияет на настроение и самовыражение, от чего зависит самооценка.

**Упражнение «Утверждения»**

Для выполнения этого упражнения разбейте класс на группы по шесть-восемь человек. Можно работать и с группами более многочисленными, но только если у вас много времени, — если же вы в цейтноте, то, наоборот, сделайте группы меньше.

В каждой группе каждый член группы по очереди получает комплименты от ВСЕХ остальных, т.е. если в группе десять человек, каждый получает девять комплиментов. Задание может быть простым и выглядеть следующим образом:

«Подумайте, что вы цените, чем восхищаетесь, что вам нравится в каждом члене вашей группы, и по очереди выскажите ваши соображения друг другу при всех».

Иногда можно помочь ребятам с приведением примеров, причём утверждения могут быть как отвлечёнными («У тебя прекрасное чувство стиля»), так и более личными («Меня в тебе восхищает то, как ты умеешь спорить и заступаться за других»). Вы показываете, что нет ничего страшного в том, что характер утверждений будет определяться тем, что ребята знают друг друга. Не так уж важно, чтобы комплименты были на сто процентов искренними или глубоко отражали личные взаимоотношения, хотя если они такими будут — очень хорошо. Самое важное, чтобы высказывания были позитивными. Часть урока посвящена тому, что большинство из нас нервничает, даже когда точно знает, что не подвергнется критике, поэтому важно поддерживать доброжелательную атмосферу.

После того, как группы закончат выполнять это задание, попросите каждого ученика выбрать себе пару для дальнейшей работы на уроке, а потом достать бумагу и ручку, чтобы записать ответы на следующие вопросы (вопросы можно раздать или зачитать вслух):

Насколько высказывания о вас других членов группы совпадают с вашим собственным мнением о себе?

Каких высказываний о себе вы ожидали от других?

Что ещё вам бы хотелось услышать о себе от других?

От кого ещё, кроме находящихся здесь учеников, вы бы хотели услышать эти вещи и почему?

**Упражнение «Диады»**

При выполнении этого упражнения учащихся просят применить на практике умение слушать, что обсуждалось в предыдущем учебном блоке по общению. Разбившись на пары, которые обозначились к концу упражнения с утверждениями, ученики расходятся по разным углам класса так, чтобы у них была возможность выслушать друг друга.

В своей диаде (паре) каждый ученик должен в течение двух-трёх минут (определите время сами, в зависимости от подготовленности класса) внимательно, не перебивая и не высказывая мнений, выслушать другого, пока тот будет рассказывать о возникших у него чувствах, когда одноклассники говорили ему комплименты. Можно в качестве альтернативы предложить им рассказать друг другу содержание письменных ответов на вопросы, указанных в конце предыдущего упражнения. Преподаватель следит за временем и в соответствующий момент просит учеников поменяться ролями.

Затем можно провести общее обсуждение и поговорить, например, о том, что испытывали ученики, когда их внимательно слушали, сколько диад смогли проговорить всё отведённое им время, какие чувства испытывали слушатели, не перебивая и не вступая постоянно в рассказ товарища и т.д. Если же времени осталось мало, переходите к последнему упражнению.

**«Остров спокойствия и уверенности»**

Попросите учеников подумать о том, какие чувства они испытывали, находясь в центре внимания своих групп при выполнении предыдущего упражнения. Затем попросите каждого ученика выбрать про себя число от одного до десяти, для оценки собственного состояния в момент получения комплиментов от одноклассников, при этом один будет значить *«совершенно неуютно»*, а десять — *«абсолютно спокойно и хорошо»*.

Попросите учащихся встать вдоль стены или линии, которая будет представлять континуум спокойствия и уверенности, соблюдая порядок тех чисел, которые они сами для себя выбрали. Когда каждый найдёт своё место, вы сможете увидеть диапазон спокойствия и уверенности у ваших учеников.

В заключение разделите класс на две группы по уровню спокойствия так, чтобы в каждой было примерно одинаковое количество учеников: у вас будет «более спокойная и уверенная группа» и «менее спокойная и неуверенная группа». Попросите каждую группу задать другой группе вопрос, а потом разрешите им задать его друг другу. неизбежно вопросы будут сводиться к следующему: «Почему тебе важно, что о тебе думают остальные»? «Почему тебе хочется знать, что о тебе думают другие»? и т.д. Разрешите ученикам продолжать разговор столько, сколько им хочется, и не забывайте, что обстановка должна быть благожелательной для всех, поэтому повторяйте, что такой обмен мнениями очень нужен, и вполне понятно, что в результате повышенного внимания окружающих можно почувствовать себя как неуютно, так и спокойно и уверенно.

#### «Личные обязательства»

Решение перестать ставить своё самовосприятие в зависимость от суждений других людей — трудное решение, требующее непрерывного перевоплощения и работы над собой. Такое решение необходимо принимать заново каждый день. Это решение — личное, и его надо принимать в том случае, если вам этого хочется, и тогда, когда вы к этому готовы.

Завершая учебный блок, мы предлагаем учащимся некоторые личные обязательства, которые помогают людям лучше воспринимать себя, но не просим их принять эти обязательства прямо сейчас. Мы спрашиваем: «Как бы изменилась наша жизнь, если бы мы приняли одно или все обязательства?». «Личные обязательства» включены в набор раздаточных учебных материалов, и лучше всего, если какой-нибудь ученик выразит желание прочитать их вслух. Затем спросите учащихся, что они об этом думают, и расскажите в нескольких словах, о чём будет следующий урок «Ветер перемен».

#### Примерный текст

1. Я обещаю себе начать распознавать те мнения о себе и других, в результате которых я чувствую себя виноватым, беспокойным или неполноценным.
2. С настоящего момента я буду стараться доводить до конца всё задуманное и я не

буду ограничивать мои отношения с другими людьми или отказываться от них. Это значит, что...

3. Я обещаю себе не забывать, что я хороший человек. Я не беспомощный, у меня есть выбор и альтернативы. Я могу меняться.

4. У прошлого нет власти. У него есть влияние на мою теперешнюю жизнь только в той мере, в какой я это позволяю. Я принимаю решение лишить мою прошлую боль и обиду власти над моим настоящим и буду повторять это решение столько, сколько надо для того, чтобы полностью освободиться от обид, которые все ещё преследуют меня.

5. Я обещаю не забывать, что самое важное — как я сам себя воспринимаю, и обещаю, что в моей жизни будут люди, которые будут меня любить и поощрять моё позитивное самовосприятие.

6. Отныне я буду воспринимать каждого знакомого мне человека как имеющего равную ценность в этом мире. Ни при каких обстоятельствах я не буду никого критиковать в мыслях и при всех обстоятельствах буду замечать малейшую помощь, услугу и свидетельство роста, потому что какими бы эти действия ни казались незначительными с моей точки зрения, они огромны, если ведут к оздоровлению этого человека, а значит, всего мира.

7. Я обещаю взять на себя ответственность за собственное жестокое, недоброе или беспомощное поведение и перестать причинять вред другим.

8. Возможно, и нужно избавиться от старой моей привычки обращать внимание на прежние обиды и заменить её новой, т.е. замечать всё хорошее и интересное в моей жизни. Итак, я принимаю это решение сейчас и буду принимать его вновь и вновь, пока от старой привычки не останется следа.

9. Я обещаю выяснить отношения с теми, кто причиняет мне вред, и, если они не согласятся постараться вместе со мной сделать наши отношения более здоровыми, я воспользуюсь своим правом сократить своё общение с ними или совсем вычеркнуть их из своей жизни, кем бы они ни были.

10. С этого момента появляется истинный (впишите своё имя). А это значит, что...

**Дополнительное упражнение «Паутина»**

Объясните учащимся все принципы, установленные при выполнении упражнения «Утверждения»: применение навыков, связанных с умением слушать, уважение друг друга, внимание друг к другу.

Попросите учащихся сесть на пол в кружок.

Объясните, что сейчас будут говорить комплименты каждому ученику. Начать может педагог. Взяв в руку конец нити, он бросит клубок кому-нибудь из учеников и скажет ему комплимент.

Попросите учеников, не выпуская свой конец нити, бросать клубок кому-нибудь из учеников и говорить тому комплимент.

Продолжайте упражнение, пока каждому не скажут комплимент.

*Открытое обсуждение: как наша самооценка, поведение, самовосприятие и ценности связаны между собой.*

**ЗАНЯТИЕ 4. «ВЕТЕР ПЕРЕМЕН»**

На предыдущих занятиях мы рассматривали конфликт как общественное явление, затем как индивидуальное, частное явление, теперь мы бы хотели, чтобы учащиеся подошли к этой проблеме, существующей в их жизни и жизни людей, их окружающих, с позиции силы, а не безнадёжности.

**Упражнение «Ты помнишь...»**

Попросите учеников припомнить случай, когда они хорошо справились с одной из перечисленных ниже ситуаций, и рассказать об этом классу:

Когда вы отнеслись к другу с достаточным вниманием? Как это было?

Когда вы совершили поступок, выходящий за рамки общепринятых стереотипов пола?

Когда вам удалось позитивно разрешить конфликт?

Когда вы просто так сказали кому-нибудь комплимент? Какой была реакция?

Вывод. Внимательно выслушав и поощрив учеников, напомните им, что ещё до прохождения этого учебного плана у них были силы, возможности и навыки для решения проблемы насилия на уровне отдельной личности. Сейчас посмотрим, как существующая ситуация влияет на всех нас...

**Упражнение «Разрушение стен и плетение паутины»**

Попросите учащихся сесть на пол в кружок. Объясните, что классу будут заданы вопросы, требующие ответов «да» или «нет». Но никто и ни за что не должен чувствовать себя обязанным отвечать.

Задав вопрос, попросите всех, кто хочет ответить на него утвердительно, поднять руку. Затем, держа в руке конец нитки, бросьте клубок сидящему напротив ученику с поднятой рукой. Тот ученик, в свою очередь, не выпуская конец нити, бросит клубок другому однокласснику, сидящему с поднятой рукой. Попросите ребят перебрасывать друг другу клубок, пока все, поднявшие руку, не окажутся соединёнными одной нитью.

Задайте следующий вопрос и повторите процедуру с клубком ниток другого цвета. Прodelайте то же самое со всеми десятью вопросами.

**Вопросы**

Обзывали ли когда-нибудь тебя или обзывал ли ты других оскорбительными словами?

Подвергался ли ты когда-нибудь физическому насилию или совершал его в отношении кого-то другого?

Пытались ли тебя когда-нибудь склонить к интимной близости против твоего желания?

Бывало ли, чтобы человек, которого ты любишь, игнорировал и не замечал тебя?

Был ли ты когда-нибудь участником словесной перепалки, которая непонятно с чего началась?

Называл ли ты кого-нибудь умным, талантливым, упорным, значительным и т.д.?

Случалось ли тебе прямо, спокойно и уважительно выяснять и решать какую-нибудь проблему?

Случалось ли тебе когда-нибудь отклонять предложение интимной близости и не чувствовать себя после этого виновато или неловко?

Приходилось ли тебе относиться к другу со вниманием, даже если у тебя было много дел?

Испытывал ли ты когда-нибудь страх перед другим человеком?

### **Итоги**

Получилась красивая, разноцветная, многослойная паутина. Попросите учеников аккуратно положить её на пол и как следует рассмотреть узор. Затем проведите открытое обсуждение того, как это упражнение укладывается в учебный план:

Как вопросы затрагивали тему насилия с позитивной и негативной точек зрения?

Из паутины ясно видно, что мы все связаны темой насилия. Но как именно мы связаны?

Как мы решаем проблемы насилия в своих домах и районах?

Какую роль мы играем?

На этом этапе полезно рассказать о «перекладывании вины на жертву» и о том невероятном вреде, который человек сам себе причиняет, приняв и усвоив эту идею. Если ученики станут жертвами насилия, важно, чтобы они не винили за это себя. Да, знание — сила, но даже оно не делает человека непобедимым. Мы учим ребят сочувствовать окружающим, и хочется верить, что они смогут посочувствовать себе сами. Сочувствие к себе самому приведёт к самоуважению, самоуважение придаст сил, а ощущение собственной силы — лучшее оружие, которым молодой человек может побороть насилие. Лучше всего то, что у ребят все это уже есть — мы просто помогаем им это увидеть.

### **«Открытки издалека»**

Вопрос к упражнению: «Надолго ли пригодится новая информация?»

Материал к уроку: бумага и ручки на сейчас, марки и конверты «на потом».

Это простое упражнение ставит целью помочь учащимся сохранить усвоенную информацию. Если нужно, можно выделить на его выполнение больше времени. Попросите каждого написать себе письмо и отдать его учителю. Через шесть месяцев учитель пошлёт письма по адресам. В письме пусть каждый напишет, чему научился в рамках тренинга и как, по его мнению, новая информация повлияет на его жизнь в долгосрочной перспективе. □