

ТРЕНИНГ 8

Мое тело принадлежит только мне. Как защититься от насилия.

Также используется в Курсе 4 (Тренинг 12).

Цель тренинга: установить понятие тела и личных границ.

Цель заданий:

– исследовать понятия личного пространства и самовыражения.

Задания	Ресурсы	Время
8.1. Краткое резюме, отзывы о проделанной работе и ознакомление с новой темой		10 минут
8.2. Личное пространство	Пространство, чтобы дети могли вытянуть руки в стороны, не задевая друг друга.	10 минут
8.3. Учимся защищаться	Пространство, бумага для флипчарта.	20 минут
8.4. Потрогай что-то синее	Музыка (музыкальный инструмент вроде барабана или проигрыватель дисков).	10 минут
8.5. Телешоу	Одна картонная коробка на каждую группу, ножницы или нож, чтобы прорезать картон, материалы для творчества (клей, палочки для картонных кукол). По возможности сделайте телевизор и куклу заранее, чтобы показать детям, чего именно вы от них хотите.	30 минут
8.6. Наша песня		5 минут
8.7. Оценка тренинга	Бумага и письменные принадлежности, флипчарт со смайликами.	5 минут

8.1. Краткое резюме, отзывы о проделанной работе и ознакомление с новой темой 10 минут

Для инструкций по этому заданию см. Схему 1 на странице 5.
Представьте цель сегодняшнего тренинга:

Сегодня мы продолжим говорить о наших телах и личном пространстве. Мы также поговорим о том, как мы можем защититься от других людей, чтобы они не причиняли нам боль. Мы подготовим небольшую пьесу для воображаемого телешоу, которое мы начнем на этом занятии и закончим на следующем.

8.2. Личное пространство 10 минут

- Рассмотреть понятие личного пространства.
- Пространство, чтобы дети могли широко вытянуть руки в стороны, не задевая друг друга.

В совместном обсуждении дети узнают о своем собственном и о чужом личном пространстве. Это знание будет полезным в повседневной жизни, когда детям потребуются определить, не нарушают ли другие люди их личные границы, или не нарушают ли они сами чьи-то чужие границы.

Упражнение необходимо адаптировать в соответствии с культурой данной группы детей. В некоторых культурах личное пространство может быть больше расстояния вытянутой руки.

(рисунок)

ПРАВИЛЬНО

НЕПРАВИЛЬНО

1. Попросите детей встать в круг, чтобы между ними было достаточно места, и они могли вытянуть руки в стороны, не задевая соседа. Скажите им следующее:

Вытяните обе руки в стороны. Это личное пространство большинства людей по всему миру.

А теперь вытяните обе руки перед собой. Это тоже граница вашего личного пространства.

Теперь можете опустить руки.

2. Повторите упражнение еще раз и в завершение скажите детям следующее:

Если кто-то захочет запугать вас или манипулировать вами, такой человек зачастую попытается нарушить ваше личное пространство.

Большинство людей считают, что только хорошо знакомые им люди могут проникать в их личное пространство.

Если вы чувствуете дискомфорт с кем-то, соблюдайте дистанцию, чтобы этот человек не мог проникнуть в ваше личное пространство.

Адаптировано по материалам организации "Пора нарушить молчание" (Breaking the Silence), Бангладеш.

8.3. Учимся защищаться 20 минут

– Рассказать детям о самозащите.

– Пространство, листы для флипчарта.

1. Попросите детей сесть в круг.

2. Попросите детей обратить внимание на то, насколько близко друг к другу они сидят. Вероятно, они находятся в пределах личного пространства друг друга. Попросите детей рассказать, почему им так комфортно сидеть настолько близко друг к другу. Если дети не могут это объяснить, скажите им, что, когда мы знаем кого-то и доверяем ему, мы можем позволить ему проникать в наше личное пространство.

3. Попросите детей поразмыслить над ситуациями, когда люди вторгаются в их личное пространство. Попросите их сначала обсудить это в парах (примерно по 5 минут), затем поделиться своими мыслями со всей группой.

4. Если дети не упомянут это сами, объясните им, что слова также могут быть способом вторжения в личное пространство. Забияки могут попытаться сделать это, используя грубые, обидные слова или ругательства.

5. Попросите детей поразмышлять над тем, как они могут защитить себя и свое личное пространство. Отметьте их ответы на листе бумаги для флипчарта.

6. Если дети не упомянут следующее, предложите им добавить это в список:

– Если кто-то запугивает вас или угрожает вам, посмотрите ему прямо в глаза и громко и четко скажите, чтобы все вокруг могли это слышать: *"Перестань так делать, это неприятно, и мне это не нравится"*.

– Если кто-то пытается причинить вам боль, отойдите от него. Убегите подальше, если нужно.

– Расскажите кому-то из взрослых, кому вы доверяете, что кто-то пытается сделать вам больно действиями или словами.

7. В завершение задания подчеркните, что детям всегда следует рассказывать взрослым, которым они доверяют, о том, что кто-то пытается причинить им боль. Напомните детям, что это признак способности защитить себя, и им не следует чувствовать смущение или стыд, когда они рассказывают кому-то о таких вещах.

Адаптировано по материалам организации "Пора нарушить молчание" (Breaking the Silence), Бангладеш.

8.4. Потрогай что-то синее

10 минут

– Оживить детей и дать им возможность подвигаться.

– Музыка (музыкальный инструмент вроде барабана, или проигрыватель дисков).

Если для данной культуры контакт между мальчиками и девочками неприемлем, играйте в эту игру в однополых группах.

Уделите особое внимание детям с инвалидностью, которые могут быть не настолько подвижны, как другие дети.

1. Инструктор или один из детей играет на музыкальном инструменте или управляет проигрывателем.

2. Попросите детей подвигаться по комнате или потанцевать, пока играет музыка.

3. Когда музыка останавливается, тот, кто управляет инструментом или проигрывателем, дает команду "потрогай синее", или "потрогай нос", или "потрогай туфлю", или какой-либо другой цвет или предмет одежды на участниках. Все должны прикоснуться к указанному цвету или предмету на ком-то другом – не на себе.

4. Как только музыка заиграет снова, инструктор меняет команду.

По материалам Международной службы волонтеров (Association of Volunteers in International Service) (2003): "Руководство для учителей".

8.5. Телешоу

30 минут

– Поощрить распространение информации о самозащите.

– Одна картонная коробка на каждую группу, ножницы или нож, чтобы прорезать картон, материалы для творчества (клей, палочки для картонных кукол). По возможности сделайте телевизор и куклу заранее, чтобы показать детям, чего именно вы от них хотите.

Цель данного упражнения – подчеркнуть важность самозащиты. Детям предлагается тщательно поразмыслить о самозащите и о том, как и чему можно научиться друг у друга в процессе творчества.

Если у вас нет указанных материалов, можно прибегнуть к ролевой игре. Дети могут разыграть участников телешоу в небольших сценках.

Это задание разделено на два занятия, его нужно закончить на следующем тренинге.

Попытайтесь найти детям возможность выступить с этим шоу в своем районе.

Возможно, они могли бы показать это представление другим детям в своей школе, родителям, опекунам или другим членам общества.

1. Попросите детей сесть в круг, пока вы будете объяснять задание.

2. Объясните детям, что сейчас они начнут работать в группах, чтобы подготовить презентации о самозащите. На следующем тренинге они закончат это задание и покажут свои презентации остальным.
 3. Покажите им телевизор, который вы сделали для тренинга, или пример на иллюстрации. Объясните, что это их первое задание – сделать телевизор из коробки.
 4. Теперь объясните, что нужно также сделать нескольких картонных кукол. Куклы и телевизор будут использованы в презентации о самозащите – дети должны подготовить и показать небольшое шоу друг другу (по возможности – также и другим жителям своего района).
 5. Теперь разделите детей на группы по 6-7 человек. Дайте каждой группе бумагу, ручки, картонную коробку, ножницы или нож и материалы для кукол.
 6. Попросите детей для начала придумать небольшую историю о самозащите. В истории лучше всего рассказать какую-нибудь ситуацию из повседневной жизни детей, что-нибудь, что знакомо всем. В ней должны быть две определенные части – проблема и ее решение. В случае необходимости приведите детям пример какой-нибудь ситуации, в которой дети смогли защититься от насилия.
 7. Сначала детям нужно написать историю в виде пьесы. Пьеса должна длиться не более двух минут.
 8. Дети должны придумать разных персонажей для всех членов группы, чтобы у всех была роль в истории. Каждый персонаж будет представлен в виде куклы.
 9. Попросите детей сделать кукол. Зрители увидят картонных кукол в "экране" телевизора.
 10. Напомните детям, что они продолжают работать над этим заданием на следующем тренинге, поэтому сейчас им необходимо сосредоточиться на самой истории, персонажах, на том, чтобы записать пьесу и начать делать кукол и телевизор. Если остается время, они могут начать репетировать свое шоу.
 11. Когда время, отведенное на это задание, закончится, соберите все материалы и сохраните их в надежном месте до следующего тренинга с данной группой.
 12. В завершение задания поблагодарите детей за работу и скажите им, что вы с нетерпением будете ждать их телешоу на следующем тренинге.
- Разработано специально для данного сборника пособий.

8.6. Наша песня

5 минут

Для инструкций по этому заданию см. Схему 2 на странице 6.

8.7. Оценка тренинга

5 минут

Для инструкций по этому заданию см. Схему 3 на странице 6.

Скажите детям следующее:

Мы подошли к концу нашего сегодняшнего занятия. Сегодня мы говорили о нашем личном пространстве и о способах защиты от внедрения чужих людей в наше пространство, чтобы они не смогли причинить нам боль физически или вербально. Вы также начали подготовку к телешоу о самозащите. Я буду с нетерпением ждать ваших презентаций на нашем следующем занятии. Спасибо вам всем за работу.

Как и на всех тренингах, я хотел бы услышать ваше мнение о нашем сегодняшнем занятии. Мы снова воспользуемся смайликами.