

ТРЕНИНГ 7

Мое тело принадлежит только мне. Хорошие и плохие прикосновения.
Также используется в Курсе 2 (Тренинг 11) и Курсе 4 (Тренинг 11).

Цель тренинга: изучить собственное тело и рассмотреть, что такое хорошие и плохие прикосновения (т.е. приемлемые и неприемлемые).

Цель заданий:

- рассмотреть физические личные границы, хорошие и плохие прикосновения;
- обсудить способы проявления чувств, как проявлять свои чувства и принимать чужие проявления.

Задания	Ресурсы	Время
7.1. Краткое резюме, отзывы о проделанной работе и ознакомление с новой темой		5 минут
7.2. Наши тела	Пространство для детей, чтобы сесть в круг, бумага, цветные карандаши.	30 минут
7.3. Рисуем наше тело	Пространство, большой лист бумаги для каждого ребенка (например, несколько листов для флипчарта, склеенных скотчем), рисовальные принадлежности.	35 минут
7.4. Братские и сестринские объятия	Пространство.	10 минут
7.5. Наша песня		5 минут
7.6. Оценка тренинга	Бумага и письменные принадлежности, флипчарт со смайликами.	5 минут

7.1. Краткое резюме, отзывы о проделанной работе и ознакомление с новой темой 5 минут

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

Сегодня мы поговорим о наших телах и о хороших и плохих прикосновениях, то есть, о том, какие прикосновения безопасны и какие неприемлемы. Мы нарисуем карту своего тела, на которой отметим, где к нам можно прикасаться и где, как нам кажется, прикасаться не следует. В конце мы проведем сеанс объятий.

7.2. Наши тела 30 минут

- Изучить собственное тело и рассмотреть, что такое хорошие и плохие прикосновения (т.е. приемлемые и неприемлемые).
 - Пространство, чтобы дети сели в круг, бумага, цветные карандаши.
- При обсуждении тела и его возможностей дети будут узнавать друг у друга, как они видят и ощущают свои тела. Эти задания направлены на расширение кругозора и поощрение проявления сочувствия к другим. Обсуждение тела может быть очень деликатной темой, поэтому следует внимательно отнестись к специфике конкретной культуры и выяснить, допустимы ли в данной культуре такие темы. Инструктор должен руководить дискуссией так, чтобы она содержала только приемлемые темы, разрешенные родителями и опекунами детей.
1. Попросите детей сесть в круг и обсудите следующие вопросы. Убедитесь, что все дети получили возможность высказаться в дискуссии. Напомните им, что здесь нет правильных или неправильных ответов.
 - Для чего мы используем наши тела?
 - Назовите самые важные части наших тел.
 - Можем ли мы выражать чувства при помощи наших тел? Как это сделать?
 - Могут ли у наших тел быть проблемы? Какие именно проблемы?
 - Как мы можем выразить радость с помощью тела?
 2. Теперь раздайте детям бумагу и ручки.
 3. Попросите детей нарисовать что-то, что можно сделать при помощи тела. Дайте им примерно 10 минут на рисование.
 4. Когда они закончат, попросите их показать свои рисунки соседу и поделиться с ним, что именно они нарисовали.

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

7.3. Рисуем наше тело

35 минут

– Рассмотреть физические личные границы, хорошие и плохие прикосновения.

– Пространство, большой лист бумаги для каждого ребенка (например, листы для флипчарта, склеенные скотчем), рисовальные материалы.

1. Разделите детей на пары. Объясните, что сейчас они будут рисовать контуры своих тел на бумаге. Они должны по очереди лечь на расстеленный лист бумаги, а их партнер обведет контуры тела.

2. Когда все закончат, скажите детям следующее:

Давайте посмотрим на ваши рисунки. На них изображены контуры ваших тел. Вы получили это тело при рождении. Оно принадлежит только вам одним и больше никому. У вас есть право на защиту своего тела от вреда. Вы также отвечаете за то, чтобы самостоятельно защищать собственное тело. Один из способов защиты вашего тела заключается в следующем: вы должны определить, что такое хорошие и плохие прикосновения, благодаря этому вы сможете сделать все, что от вас зависит, чтобы защитить свое тело от плохих прикосновений, которые могут нанести вам вред или расстроить вас.

3. Объясните детям, что сейчас вы поговорите о том, что такое хорошие и плохие прикосновения. Объясните, что хорошие прикосновения – это те, при которых вам комфортно и спокойно, а плохие прикосновения – это те, от которых вы испытываете боль, смущение или неудобство.

4. Попросите детей привести несколько примеров сначала хороших, потом плохих прикосновений. Если они не понимают, что вы имеете в виду, дайте им собственные примеры хороших и плохих прикосновений. Например, следующее:

Хорошие прикосновения: объятия с друзьями или членами семьи.

Плохие прикосновения: когда кто-то бьет вас или делает вам больно физически; когда кто-то прикасается к вашим интимным местам.

5. Задайте детям следующие вопросы:

– Как мы можем подарить своим друзьям хорошие прикосновения?

– Назовите примеры плохих прикосновений между друзьями.

6. Теперь попросите детей вернуться к своим рисункам вместе с партнерами. Объясните, что сейчас вы продолжите работать над темой хороших и плохих прикосновений.

Попросите их выбрать два цветных карандаша или маркера, один цвет для хороших прикосновений, другой – для плохих.

7. Теперь попросите детей показать друг другу на своих рисунках места, к которым, по их мнению, разрешается прикасаться, и отметить их выбранным цветом.
8. Когда оба ребенка в паре сделают это, попросите их сделать то же самое с местами, неподходящими для прикосновений.
9. Когда все закончат отмечать места для хороших и плохих прикосновений, завершите упражнение следующими словами:

Иногда люди прикасаются к нам так, что нам это не нравится. Поскольку именно мы являемся хозяевами своих тел, мы имеем право прекратить это и сказать "нет". У вас всегда есть право сказать "НЕТ" кому-то, кто прикасается к вам неподобающим образом, если вам это не нравится.

Разработано специально для данного сборника пособий.

7.4. Братские и сестринские объятия 10 минут

– Обсудить способы проявления чувств, как проявлять свои чувства и принимать чужие проявления.

– Пространство.

В этом упражнении присутствует тесный физический контакт, поскольку детям предлагается по-братски или по-сестрински обнять друг друга. Убедитесь, что такой контакт является приемлемым в данной культуре.

Разделите детей на однополюсные группы, чтобы девочки обнимали только девочек, а мальчики – только мальчиков.

Прежде чем начать, продемонстрируйте, что вы подразумеваете под крепким дружеским объятием.

Проследите, есть ли в группе дети, не захотевшие обниматься, и позднее спросите их о причине. Если они не хотят участвовать, не заставляйте их. Вы можете сказать следующее: *"Не страшно, возможно, тебе захочется обняться с кем-нибудь чуть позже"*.

1. Начните задание с объяснений о братской/сестринской любви и привязанности и скажите следующее:

Все люди способны принимать и дарить другим братскую или сестринскую любовь. Это и выражение нашей привязанности, и способ показать кому-то, что мы можем поддержать его в трудной ситуации и в счастливые времена. Один из способов выражения такой привязанности и любви – это объятия. Объятия обычно считаются "хорошими прикосновениями".

2. Спросите детей, желают ли они получить братское или сестринское объятие.

Удостоверьтесь, что вы правильно их поняли, и уважайте их желания, если они не хотят принимать участие в этом задании.

3. Теперь попросите детей встать в два круга (внешний и внутренний) в пределах каждой однополюсной группы. Дети из внешнего круга должны стоять лицом к детям из внутреннего круга. Попросите их крепко обнять того, к кому они стоят лицом, а затем передвинуться на одно место влево и обняться со следующим ребенком в противоположном круге. Продолжайте задание, пока все дети не обнимутся друг с другом.

Что вы чувствовали, когда дарили и принимали объятия?

Адаптировано по материалам представительства UNICEF в Доминиканской Республике (2010): "Возврат к счастью".

7.5. Наша песня 5 минут

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

7.6. 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 наших телах и обо всем, что мы можем сделать с их помощью. Мы также обсудили разницу между хорошими и плохими прикосновениями и отметили те места на наших телах, к которым разрешается или не разрешается прикасаться. В конце занятия мы дарили друг другу братские и сестринские объятия.

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