

«Устойчивое психическое здоровье» («Turvallinen mieli»)

**Руководство по психосоциальным мероприятиям
для волонтеров и специалистов, работающих с
людьми, покидающими зоны конфликта и
преследования.**

Содержание

Содержание	2
Занятия в рамках проекта психосоциальной поддержки «Устойчивое психическое здоровье» («Turvallinen mieli»)	3
При организации занятий по психосоциальной поддержке важно учитывать следующее:	4
ТЕМА 1: РАСШИРЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СООБЩЕСТВА И КОЛЛЕКТИВНЫЙ ДУХ	5
ЗАНЯТИЯ:	5
Групповое занятие: «Значение сотрудничества»	5
Групповое занятие: «История нашей группы»	6
Групповое занятие: «Наша группа похожа на клубок ниток»	7
Групповое занятие: «Что нас объединяет?»	8
Групповое занятие: «Сила доверия»	10
ТЕМА 2: РЕСУРСЫ И ПОДДЕРЖКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ	12
ЗАНЯТИЯ	12
Групповое занятие: «Что для меня значит благополучие?»	12
Групповое занятие: «Мы красивые — ты и я»	13
Групповое занятие: «Моменты благодарности»	14
Групповое занятие: «Ресурсы нашей семьи»	16
Групповое занятие: «Портрет нашей радости»	17
ТЕМА 3: ЭМОЦИИ И РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ	18
ЗАНЯТИЯ:	18
Групповое занятие: «Охота на чувства»	18
Групповое занятие: «Я слышу и чувствую»	19
Групповое занятие: «Рука надежды»	20
Групповое занятие: «История моей обуви»	21
Групповое занятие: «Мое безопасное место»	22
ТЕМА 4: КОММУНИКАЦИЯ И КОНСТРУКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ	24
ЗАНЯТИЯ:	24
Групповое занятие: «Невербальная коммуникация»	24
Групповое занятие: «Наша очередь»	25
Групповое занятие: «Будничные встречи»	25

Занятия в рамках проекта психосоциальной поддержки «Устойчивое психическое здоровье» («Turvallinen mieli»)

Целью занятий является поддержка психического благополучия тех, кто бежит от конфликтов.

Групповые занятия могут способствовать развитию способности участников распознавать свои сильные стороны и сильные стороны других, зарождению значимых отношений между людьми, развитию навыков взаимодействия и нормализации различных эмоций.

Занятия не направлены на преодоление трудного опыта и никоим образом не заменяют профессиональную помощь.

Занятия может проводить волонтер, прошедший соответствующее обучение. Их можно проводить в различном формате — например как творческие, кулинарные и спортивные группы, мероприятия по оказанию продовольственной помощи, встречи с друзьями, языковые кафе, детские и молодежные клубы и другие различные мероприятия. В рамках занятий используются игровые методы и инструменты, связанные с музыкой, физкультурой и искусством.

Занятия разделены на четыре темы. Для наиболее эффективного результата мы рекомендуем провести восемь занятий с одной и той же группой и прорабатывать темы по порядку:

1. Расширение возможностей сообщества и коллективный дух;
2. Ресурсы и поддержка стрессоустойчивости;
3. Эмоции и развитие эмоциональных навыков; а также
4. Коммуникация и конструктивное взаимодействие.

При организации занятий по психосоциальной поддержке важно учитывать следующее:

- **Взаимность** || При проведении занятий целью должно быть обеспечение максимальной взаимности при взаимодействии. Это означает, что ведущие занятий по возможности должны всегда в них участвовать, и что обсуждение, возникающее в ходе занятия, следует вести таким образом, чтобы каждый мог чему-то научиться, слушая других, и поделиться своими собственными мыслями.
- **Доверие** || Доверие подобно кислороду, без него занятия не будут иметь смысла. Важно, чтобы ведущие способствовали развитию доверительных отношений между всеми участниками, включая самих себя.
- **Безопасность** || В рамках любой деятельности ведущие занятий должны обеспечить эмоционально и физически безопасную атмосферу, как в отношении помещений, так и процедуры проведения занятий.
- **Включение** || При проведении занятий важно уделять внимание маленьким детям. Дети могут принимать участие в занятиях совместно со своими родителями или под их руководством. Участие детей самого младшего возраста во всех занятиях не имеет смысла. В этом случае ведущим рекомендуется составить собственную программу с присмотром за самыми маленькими, чтобы дети старшего возраста и взрослые могли полноценно участвовать в мероприятиях.
- **Окружающая среда** || На занятиях, которые проходят на открытом воздухе или с большим количеством участников, полезно учитывать такие факторы, как шум, слышимость голоса и слаженность организации занятий. Группы числом более 40 человек всегда рекомендуется делить на две.
- **Тактичность и ответственность** || Участники занятий могут нести на своих плечах тяжелый опыт. Тактичность по отношению к потребностям участников очень важна. В неясных или вызывающих тревогу ситуациях ведущие должны в пределах своей компетенции направлять участников за профессиональной помощью к специалистам сфер социального обеспечения и здравоохранения. Это руководство предназначено исключительно в качестве вспомогательного средства для профилактических и общественно-ориентированных мероприятий.

ТЕМА 1: РАСШИРЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СООБЩЕСТВА И КОЛЛЕКТИВНЫЙ ДУХ

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

- Наладить эмпатические отношения с участниками и между ними.
- Способствовать чувству общности между семьями.
- Укреплять опыт солидарности и равной поддержки.

ЗАНЯТИЯ:

Групповое занятие: «Значение сотрудничества»

Цель занятия — помочь каждому участнику понять, что в определенных ситуациях полезно уметь просить, принимать и оказывать помощь. Его задача — продемонстрировать, как в ходе совместной работы можно найти решения повседневных ситуаций, с которыми гораздо труднее справиться в одиночку. Сотрудничество и взаимность способствуют расширению ресурсов сообщества, развитию навыков решения проблем, росту доверия и появлению новых точек зрения. Человеческие отношения, основанные на взаимности, как между членами семьи, так и в сообществе, являются важной составляющей всеобщего благополучия.

Участникам предлагается поочередно попытаться удержать в воздухе надутые воздушные шарик, которых становится все больше, пока количество не дойдет до десяти. Это задание можно успешно выполнить только в том случае, если участники догадаются попросить друг друга о помощи и объединиться в группы. Однако об этом не следует упоминать в инструкции к заданию, цель состоит в том, чтобы участники поняли решающее значение совместных действий для успешного выполнения задания методом проб и ошибок.

Иногда объяснение задания уже может вызвать у участников подозрение, что выполнить его в одиночку невозможно. Задача ведущего занятия — предоставить возможность обсудить этот момент, но при этом попросить участников сначала попробовать выполнить задание самостоятельно по очереди.

«Я буду давать вам все больше и больше воздушных шаров, чтобы вы удерживали их все в воздухе одновременно. Цель каждого из вас — попытаться удержать в воздухе как можно больше воздушных шаров в течение одной минуты. Задание считается успешно выполненным, если все 10 воздушных шаров будут одновременно держаться в воздухе. Можно использовать руки, ноги, голову, любые части тела, главное — чтобы шары не касались земли. Если больше двух воздушных шаров окажется на земле, задание переходит следующему человеку».

Если никто из участников не обратится за помощью, то после того, как все попытаются его выполнить самостоятельно, ведущие могут спросить: *«Как мы можем решить эту проблему?»* *«Можем ли мы попросить других участников помочь нам выполнить задание?»* Затем участников

приглашают повторить выполнение задания. Выполнение задания можно начать с первого участника предыдущей попытки.

Вопросы в поддержку проведения задания:

- «Как вы считаете, есть ли ситуации, в которых нужно просить других о помощи?»
- «Что вы чувствовали/чувствуете, когда просите о помощи?» (ведущий может попытаться побудить участников рассказать о трудностях, с которыми они иногда сталкиваются при обращении за помощью, и о чувствах, связанных с просьбой о помощи)
- «Как вы думаете, почему некоторым людям трудно просить о помощи?»
- «Каким образом просьбы о помощи и сотрудничество поддерживают или могут поддержать вас в повседневной жизни?»

Необходимые материалы:

- 10 воздушных шаров

Групповое занятие: «История нашей группы»

Истории помогают нам найти свое место в мире. Они создают связи с другими людьми. Через истории и повествование можно поделиться разным опытом, чувствами и мыслями, а также узнать новое и расширить кругозор. Истории объединяют людей и подкрепляют чувство, что все вместе мы — одна группа, смотрящая в одну сторону и единая в своем разнообразии.

Ведущие просят участников встать или сесть на стулья в центре помещения так, чтобы группа образовала один единый круг. В основе занятия лежит совместное повествование под названием «История нашей группы». Ведущие начинают повествование, например, с рассказа о текущей деятельности собравшейся группы, совместном путешествии или другом трогательном будничном событии, которое порадует участников группы. Каждому участнику дается две минуты на выступление. Чтобы занятие прошло максимально эффективно, важно задать такой темп повествования, чтобы никто из участников не думал слишком долго о том, что они хотят сказать.

«Давайте встанем в круг, чтобы мы все могли видеть друг друга. Игра называется «Наша общая история», и ее цель — рассказать о времени, которое мы провели вместе, и о приятных и забавных впечатлениях, которые мы разделили между собой. Каждый из нас может внести свою лепту, выступив с двухминутным рассказом. Идея заключается в том, что мы будем продолжать историю с того места, где остановился предыдущий член группы. У вас есть вопросы? Давайте попробуем? Я и моя коллега Мария можем начать и продемонстрировать пример того, как будет происходить создание нашей совместной истории».

Вопросы в поддержку проведения задания:

- «Каково было создать общую историю о нашей группе?»
- «Что показалось сложным, а что легким?»
- «Если опираться на рассказанную нами историю, что в нашей группе самое лучшее?»

Необходимые материалы:

- -

Групповое занятие: «Наша группа похожа на клубок ниток»

Иногда нелегко заметить, как наши собственные действия влияют на нас самих и на других людей. Человек воспринимает мир через призму собственного опыта и свою точку зрения, возможно, проецируя свои мысли, чувства или интерпретации на других. Это занятие должно продемонстрировать, что человеческие сообщества могут влиять друг на друга множеством разных способов посредством действий, слов и средств невербальной коммуникации. Его цель — укрепить роль эмпатии и равной поддержки среди участников.

Ведущие просят участников встать в круг в центре комнаты так, чтобы каждый участник находился на некотором расстоянии от других участников. Ведущие объясняют, что человек, держащий клубок пряжи, должен представиться, назвать свое любимое хобби, что-то, что обычно делает его счастливым, и поделиться своим пожеланием по поводу деятельности группы. Ведущие могут начинать. Клубок пряжи распутывается по мере того, как его бросают следующему случайному человеку в кругу, что создает разноцветную сеть связей между участниками и ведущими, напоминающую по форме звезду.

Когда клубок пряжи прошел через руки всех стоящих в кругу участников, каждый из них держит один конец звезды, образованной клубком пряжи, и этот клубок пряжи «сгорает». Ведущие просят участников крепко держать свои нити и делают шаг в сторону из круга. Это движение создает натяжение сети, образованной клубком пряжи, и заставляет других участников сдвинуться со своих мест. Волна, вызванная движением, должна проиллюстрировать участникам, как жизнь каждого из них так или иначе связана с другими людьми и сообществом, которое окружает их не только в географическом смысле, но и в духовном.

«Давайте встанем в круг, не держа друг друга за руки, и чтобы между нами было некоторое расстояние. Как видите, у меня есть клубок пряжи. Цель занятия — познакомиться друг с другом. Я прошу того, у кого в руке клубок пряжи, назвать свое имя, одно хобби, которым он любит заниматься в свободное время, одну вещь или дело, которые делают его счастливым в повседневной жизни, и одно пожелание по поводу нашей сегодняшней встречи. После этого человек с клубком пряжи в руках бросает его другому человеку из круга по своему выбору, при этом не отпуская нить. Продолжая эти

действия, мы постепенно разматываем клубок между собой. У вас есть вопросы по поводу правил? Я могу начать, чтобы показать пример».

После того, как все участники представились и ведущие шагнули назад, держась за нитку, они могут спросить:

«Вы видите, какой эффект произвело наше движение? Было ощущение, что мы все связаны друг с другом (один из ведущих может повторно натянуть шерстяную нить, чтобы продемонстрировать эффект домино, вызываемый движением). Можете ли вы объяснить, почему вы сдвинулись вместе со мной? Как, по вашему мнению, наши движения повлияли на нас как на группу? (...) Это занятие показывает, как каждый из нас так или иначе влияет на жизнь друг друга, прямо или косвенно. Я с коллегами надеюсь, что с этого дня мы сможем продолжить следующие занятия тем же образом — вместе и будучи сплоченными, как эта звезда, которая появилась из нашего клубка шерсти».

Вопросы в поддержку проведения задания:

- «Как, по вашему мнению, действия других или окружающая среда влияют на вас?»
- «Как, по вашему мнению, ваши действия влияют на других людей вокруг вас?»
- «Как мы можем поддерживать друг друга в повседневных делах?»
- «Как коллективный дух может способствовать вашему благополучию и способности справляться с повседневной жизнью?»

Необходимые материалы:

- Клубок ниток, предпочтительно разных цветов

Групповое занятие: «Что нас объединяет?»

Цель задания — повышение опыта эмпатии и доверия между участниками. Занятие должно подвергнуть сомнению возможные предрассудки и укрепить чувство общности. В ходе занятия участники могут заметить, что у них есть много общего, несмотря на различия. Иногда участникам может быть трудно рассказывать о себе вслух перед другими людьми, но занятие «Что нас объединяет» дает участникам возможность говорить, и много, при этом не говоря ни слова.

1. Этап: Ведущие делят пространство группы на две части с помощью клейкой ленты на полу или линии, начерченной на земле.

2. Этап: Ведущим важно обозначить основные правила задания, которые участники должны соблюдать в процессе его выполнения. а) Во время занятия нельзя разговаривать, смеяться или шутить. б) Если участники ответили «да» на вопрос, заданный ведущими, они должны пройти вперед и переступить линию. Перед следующим вопросом участники должны

вернуться на свои места за линией. в) Если ответ на вопрос — «нет», участники должны оставаться на своих местах за линией.

3. Этап: Ведущие делят участников на две группы, прося каждого по очереди произнести, например, «один» или «два». Ведущие разделяют «единиц» и «двоек» так, что по обе стороны линии была своя группа. Участники обеих групп встают в шеренгу, лицом к членам другой группы и разделяющей их линии.

4. Этап: Ведущие задают ряд вопросов, которые могут затрагивать темы от увлечений в свободное время до предпочтений и мечтаний. Ведущим следует начать занятие с простых и легких вопросов. В зависимости от групповой динамики, профессиональных навыков ведущих и того, насколько близкие отношения установились между участниками, и между участниками и ведущими, ведущие могут задавать и более личные вопросы по ходу выполнения задания. При этом помещение и организация занятия гарантируют абсолютную безопасность.

5. Этап: После окончания опроса важно, чтобы ведущие предоставили возможность для свободной дискуссии. Цель заключается в том, чтобы каждый желающий мог поделиться своими чувствами и мыслями по поводу этого занятия.

Вопросы в поддержку проведения задания на этапе 4:

Более легкие вопросы:

- *Движение приносит мне радость.*
- *Музыка важна для меня.*
- *Я больше «жаворонок», чем «сова».*
- *Я люблю жизнь.*
- *Семья мне дорога.*
- *Мне больше нравится соленая еда, чем сладкая.*
- *Я бы хотел (-а) начать заниматься или уже занимаюсь каким-нибудь спортом, искусством или хобби, связанным с культурой.*
- *Я заряжаюсь энергией на природе.*
- *Я скупаю по еде и праздникам своей родной страны.*
- *Мне больше нравится лето, чем зима.*
- *Финский язык сложно учить.*
- *Одна маленькая, но в то же время большая радость в моей жизни — это еда и прием пищи вместе с людьми, которые для меня важны.*
- *Я мечтаю получить профессию для себя / уже учусь в какой-то области.*
- *Я бы хотел (-а) больше узнать о культуре Финляндии.*

Более личные вопросы:

- Я скучаю по своей семье.
- Иногда мне сложно просить о помощи.
- Я не всегда уверен (-а), что мое решение приехать в Финляндию было правильным.
- Я устал (-а).
- Я надеюсь, что смогу завести в Финляндии больше друзей.
- Временами адаптация в новой культуре кажется сложной.
- Было бы замечательно, если бы я мог (-ла) чаще разделять свои будни с другими людьми.
- Я скучаю по своей старой профессии в родной стране.
- Меня беспокоит неопределенность будущего.
- Иногда я чувствую себя виноватым (-ой) из-за того, что не настолько силен (-на), насколько, по моему мнению, должен (-на) быть.

Вопросы в поддержку проведения задания на этапе 5:

- «Какие мысли и чувства у вас вызвало это занятие?»
- «Почему чувство общности настолько важно?»
- «Каким образом предрассудки могут повлиять на взаимодействие между людьми?»
- «Каким образом мы могли бы способствовать открытости в повседневном общении?»

Необходимые материалы:

- Рулон клейкой ленты

Групповое занятие: «Сила доверия»

Целью этого занятия является содействие возникновению доверия между участниками и демонстрация важности доверия как фактора взаимной поддержки. Смелость меняться и рисковать, использовать ошибки как возможности и отказываться от контроля — это часть «капитала», необходимого для эффективного сотрудничества. Без доверия к другим людям сложно построить основу для взаимной поддержки, сотрудничества и человеческих изменений.

Ведущие просят участников поделиться на пары. Каждой паре выдается кусок марли, чтобы завязать глаза одного из партнеров. После этого участник с завязанными глазами должен выполнить задание вслепую в помещении группы под устным руководством своего партнера. Для этого задания потребуется большое пустое помещение. Ведущие строят трассу из как можно более мягких/безопасных препятствий, идущую от одного конца помещения в другой, по которой участники должны двигаться с завязанными глазами. Трассу следует строить только после того, как участники закроют глаза. В этом задании участники с завязанными

глазами должны передвигаться по помещению избегая препятствий с помощью инструкций от своих партнеров. Занятие считается успешно завершенным, когда все пары достигли финиша.

При необходимости занятие может проводиться и в групповом формате: ведущие могут разделить группу не на пары, а на две группы, в этом случае группа А проводит участников группы Б через полосу препятствий.

Вопросы в поддержку проведения задания:

- *«Каково было действовать исключительно по инструкции другого человека?»*
- *«Что в задании вызывало наибольшее напряжение?»*
- *«Как вы восприняли доверие со стороны другого человека?»*
- *«Почему нам иногда сложно разделить ответственность с другими людьми?»*
- *«В каких ситуациях разделение ответственности и доверие являются важными навыками?»*

Необходимые материалы:

- Достаточно большое, пустое помещение для создания полосы препятствий.
- Препятствия, например подушки и кресла, которые не имеют острых углов и не поранят участника в случае столкновения.

ТЕМА 2: РЕСУРСЫ И ПОДДЕРЖКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

- Осознать уникальную ценность каждого члена семьи и человека.
- Распознать сильные стороны, способности и навыки — свои и членов своей семьи.
- Определить различные способы, с помощью которых личные ресурсы помогают отдельным людям и семьям справляться со стрессовыми ситуациями.
- Укрепить формирование идентичности в отвлечение от «статуса беженца».

ЗАНЯТИЯ

Групповое занятие: «Что для меня значит благополучие?»

Цель занятия — способствовать целостному пониманию того, что такое благополучие и что оно может означать для разных людей. Благополучие можно понимать как широкую категорию явлений, которая включает эмоциональные реакции, различные аспекты удовлетворенности и ощущение счастья в разных сферах жизни. На благополучие влияют многие факторы, такие как эмоциональные, интеллектуальные, профессиональные, физические, социальные и духовные аспекты жизни. Из-за разнообразия концепции благополучия людям иногда бывает трудно сформулировать, что для них означает «благополучие». Поэтому некоторым людям трудно выделить конкретные вещи, которые способствуют их собственному благополучию. Вот почему совместные размышления о том, что такое благополучие, необходимы для поддержки как индивидуальных, так и общественных ресурсов и устойчивости.

Основная роль преподавателей во время выполнения задания заключается в том, чтобы побудить участников задуматься о различных взглядах на то, что такое благополучие, что оно значит для них и что поддерживает их благополучие в повседневной жизни. Чтобы облегчить задачу, преподаватели могут в начале задания поделиться собственным опытом. После этого важно, чтобы они проявляли любопытство к опыту и культуре участников, подчеркнув, что не существует единственно правильного способа понять, что значит благополучие. Например, преподаватели могут предложить участникам описать значение, которое они придают благополучию, и то, как они обычно выражают это с помощью поведения и вербального языка в своей культуре.

В конце обсуждения участникам предлагается записать свои ответы на листах бумаги, розданных в начале занятия. Они также могут выбрать из распечатанных изображений, которые преподаватели принесли на занятия, те, которые отражают то, что в повседневной жизни позитивно влияет на их настроение, и наклеить их на лист бумаги рядом с текстом.

«Концепция благополучия и вещи, которые позитивно влияют на наши ощущения в повседневной жизни, у всех нас разные. Мне хотелось бы знать, что для вас значит благополучие и что вы делаете, чтобы чувствовать себя хорошо. Прошу каждого из вас написать или нарисовать на листах бумаги, которые мы раздали, что для вас значит благополучие и что заставляет вас чувствовать себя хорошо. Если хотите, вы также можете выбрать из этих изображений те, на которых представлены вещи, позитивно влияющие на ваши чувства, или выражающие благополучие.»

Вспомогательные вопросы к заданию:

- «Что для меня и моей семьи значит благополучие?»
- «Из чего складывается благополучие?»
- «Что в моей повседневной жизни поддерживает мое благополучие в данный момент?»
- «Что я мог (-ла) бы сделать по-другому, чтобы чувствовать себя лучше? / Что мы могли бы сделать по-другому, чтобы стать лучше как семья?»

Необходимые материалы:

- Ручки
- Иллюстративные цветные изображения
- Листы бумаги

Групповое занятие: «Мы красивые — ты и я»

Подход, основанный на сильных сторонах, поддерживает уверенность в себе и способность справляться с более трудными ситуациями у индивидов и семей. Доказано, что упоминание и проговаривание сильных сторон членов семьи и других близких людей способствует повышению уровня счастья, единения и близости. В наилучшем случае это может расширить возможности сообщества и создать прочную основу для поиска новых подходов к сложным ситуациям.

Во время занятия каждому участнику выдаются ручка и один стикер для заметок. В то же время на спину каждого участника прикрепляется столько стикеров, сколько человек в его семье. Также можно учитывать других важных для участников людей, например друзей. Задача заключается в том, чтобы каждый участник сначала написал на стикере три характеристики (способности, сильные стороны, навыки) о себе, а затем три характеристики на других стикерах о каждом из членов своей семьи или друзьях. При необходимости участники также могут просмотреть список сильных сторон, который будет предоставлен для ознакомления в начале мероприятия. В этом задании есть только одно правило: участники могут говорить и писать только о сильных сторонах, но не о слабых.

«Я дам вам ручку и стикер, на котором прошу написать ваши три сильные стороны. После этого я попрошу вас всех встать, вы сможете свободно передвигаться по комнате. Я приклею вам на спину стикеры в зависимости от количества членов вашей семьи или важных для вас друзей. Задача занятия — написать на стикере о каждом из членов вашей семьи/друзей три черты, которые вы считаете их сильными сторонами. Мы просим родителей помочь детям, которые еще не умеют писать. Например, если вы считаете, что Самуэль очень забавный/с хорошим чувством юмора, вам нужно написать эту черту характера на стикере, прикрепленном к его спине, при этом не говоря ему о выбранных вами сильных сторонах. Стремитесь к тому, чтобы характеристики описывали каждого члена вашей семьи как можно более разносторонне; не пишите одинаковые варианты для всех. Если задача поначалу кажется сложной, вот список сильных сторон, которые могут послужить для вас вдохновением».

В конце занятия ведущие просят участников снять стикеры со спин друг друга. После этого ведущие предлагают участникам прочитать вместе с членами своей семьи те качества, которые они сами и их близкие посчитали сильными сторонами как у себя, так и друг у друга. Наконец, участников просят в свободной форме поделиться со всеми членам группы теми характеристиками, которые, по их мнению, присутствуют у членов их семей. Задач — вместе подумать о том, какие ощущения вызвало это задание.

Вопросы в поддержку проведения задания:

- «Что вы чувствовали, когда думали в положительном ключе про членов своей семьи/своих друзей?»
- «А что вы чувствовали, когда думали в положительном ключе про себя?»
- «Как вы восприняли внимание со стороны членов своей семьи/своих друзей?»
- «Как вы думаете, если бы речь шла о недостатках, а не о сильных сторонах, задание было бы проще?»

Необходимые материалы:

- разноцветные стикеры для заметок
- Ручки

Групповое занятие: «Моменты благодарности»

Счастье или благополучие определяется не только сочетанием генетических особенностей и текущих обстоятельств, но и тем, как человек реагирует на события, которые влияют на него. Выбор в пользу благодарности может помочь выявить людей, встречи и события, которые оказали положительное влияние на жизнь человека. Это не устранил и не исключит из жизни те проблемы или чувства, которые влияют на нее, но может помочь отдельным людям и семьям преодолеть сложные ситуации.

Письма с благодарностью обогащают жизнь как отправителя, так и получателя, и иногда письмо о жизненном опыте может помочь лучше структурировать собственный опыт. Человек, которому адресовано письмо, может почувствовать, что его заметили и услышали

исключительно приятным образом, а человек, который пишет письмо, может почувствовать себя счастливым, осознав, насколько важны люди в его социальной среде. Письма потенциально расширяют возможности обеих сторон.

На занятии руководители раздают открытки с конвертами всем участникам. Идея заключается в том, чтобы каждый участник написал открытку членам своей семьи и кому-то из друзей, описав, как другой человек важен для него, помог ему или был рядом с ним. Дети могут писать письма с помощью взрослых или нарисовать что-нибудь на открытках. Преподавателям важно подчеркнуть, что письма не будут читать вслух перед всей группой, и что они предназначены только для чтения получателями. Преподаватели попросят участников запечатать открытки в конверты и, по возможности, раздать их членам семьи и друзьям дома или при следующей встрече в спокойный подходящий момент.

«Жизнь включает в себя счастливые и печальные события, которые вызывают у нас разные эмоции и мысли. Это вполне нормально. Однако иногда горе может окрасить всю нашу социальную среду в серый цвет. В этом случае нам может помочь воспоминание о чем-то хорошем. Цель того, чтобы отмечать позитивные моменты, состоит не в том, чтобы устранить горе, а в том, чтобы помочь нам справиться с нашей повседневной жизнью, несмотря на горе. Вот почему мне хотелось бы предложить, чтобы мы сегодня вспомнили тех людей, которые важны для нас и которые так или иначе принесли радость, счастье и поддержку в нашу жизнь. Я раздам всем вам столько открыток и конвертов, сколько вы захотите, чтобы вы могли написать важным для вас людям о том, насколько они важны в вашей жизни. Взрослые могут либо помочь детям писать, либо вместо этого дети могут нарисовать на открытке то, что они захотят. То, что вы напишете, останется между вами и человеком, получившим ваше письмо. Письма не будут зачитаны на нашей встрече. Когда письма будут готовы, вы можете вложить их в конверты и вручить получателю в любое удобное для вас время.»

Вспомогательные вопросы к заданию:

- «Что вы почувствовали, когда написали письмо кому-то из ваших близких?»
- «Что для вас значит благодарность?»
- «Как, по-вашему, благодарность влияет на вашу жизнь?»
- «Может ли благодарность иногда негативно влиять на жизнь? (преподавателям важно подчеркнуть, что благодарность никогда не должна противопоставляться грусти, разочарованию или любой другой, так называемой, негативной эмоции)»

Необходимые материалы:

- Открытки и конверты
- Ручки

Групповое занятие: «Ресурсы нашей семьи»

! Хорошо использовать как продолжение упражнения «Мы красивые — ты и я», описанного выше.

На первом этапе этого занятия детей просят нарисовать свою семью/важных для них людей на листах бумаги или картона формата А5, которые раздадут ведущие. Когда рисунки готовы, ведущие просят семьи сесть в круг и положить рисунок в центр круга. Ведущие предлагают каждому участнику написать рядом с его изображением три характеристики, которые, по его мнению, являются его сильными сторонами. После этого каждому участнику предлагается по очереди обратиться к членам своей семьи/друзьям и похвалить каждого из них, назвав как минимум три сильные стороны/навыка/способности этого члена семьи. При этом один из членов семьи записывает упомянутые в ходе диалога черты характера на рисунке, сделанном ребенком. Цель заключается в том, чтобы после того, как семьи похвалили всех членов семьи/своих друзей, рядом с изображением каждого из них были вписаны как минимум три сильные стороны.

«В следующем задании мы попросим вас нарисовать свою семью/друзей на бумаге, которую мы раздали. (...) Все закончили свои рисунки? Отлично! Мы попросим каждую семью сесть в круг с членами вашей семьи и вашими друзьями так, чтобы рисунок вашей семьи располагался в центре круга. Далее мы бы хотели, чтобы каждый из вас сначала написал рядом со своим изображением три черты, которые вы считаете своими сильными сторонами. Затем мы просим вас обратиться к членам вашей семьи/друзьям и назвать каждому из них как минимум три качества, которые вы считаете их сильными сторонами. При этом кто-то один должен записывать эти характеристики на картоне рядом с рисунком. Цель этого упражнения заключается в том, чтобы в конце беседы у каждого из вас был прекрасный рисунок вашей семьи и понимание различных сильных сторон и ресурсов, которыми вы обладаете как семья. У вас есть вопросы по поводу инструкции?»

После занятия ведущим следует постараться начать дискуссию о том, насколько важно признавать свои сильные стороны и сильные стороны других, и как выявление сильных сторон может во многом поддержать ресурсы семьи в повседневной жизни. Цель состоит в том, чтобы повысить осведомленность участников о том, как они могут в обычной жизни способствовать своему благополучию и благополучию своих близких за счет своих сильных сторон.

Вопросы в поддержку проведения задания:

- «Каким образом вы используете эти черты в своей обычной жизни?»
- «Каким образом каждый из вас мог бы использовать свои характеристики в жизни семьи?»
- «Как вы бы могли поддерживать ресурсы своей семьи за счет своих сильных качеств?»
- «Что вы считаете лучшей стороной своей семьи?»

Необходимые материалы:

- Бумага/картон формата А5

- Цветные карандаши и ручки

Групповое занятие: «Портрет нашей радости»

Когда люди объединяются вокруг общей цели, чтобы учиться и сотрудничать, потенциал группы раскрывается, создавая новые идеи. Совместная проработка тем в группе может служить важным ресурсом для каждого участника при поиске факторов, которые влияют на благополучие в обычной жизни.

На этом занятии участникам предлагается вместе создать плакат про вещи, которые дарят им радость в повседневной жизни, используя слова, изображения и рисунки. Перед началом совместной работы над плакатом ведущие делят его на шесть частей: 1) навык, который, как мне казалось, я не смогу освоить, пока я его не освоил (-а); 2) человек, с которым я могу быть самим (-ой) собой; 3) форма упражнений, которая помогает моему телу восстановиться; 4) занятие, которое почти всегда делает меня счастливее; 5) что-то, что помогает мне успокоиться; 6) еда, которая мне очень нравится. Задача заключается в том, чтобы каждый участник мог свободно внести свой вклад в каждую из шести частей «Портрета нашей радости». В конце занятия ведущие просят участников в свободной форме и по желанию рассказать другим членам группы о вещах, которые являются частью их повседневной жизни или с которыми они себя идентифицируют.

Вопросы в поддержку проведения задания:

- «Каково было вместе работать над картиной про источники радости?»
- «Чему вы научились?»
- «Как бы мы могли расширить возможности взаимной поддержки в нашей повседневной жизни?»

Необходимые материалы:

- Белый плакат, размером не менее 2 м на 2 м.
- Распечатанные картинки
- Цветные карандаши/краски

ТЕМА 3: ЭМОЦИИ И РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

- Назвать факторы, поддерживающие ваше собственное благополучие
- Понять многообразие эмоциональных переживаний
- Нормализовать разные чувства
- Узнать эффективные методы работы с эмоциями

ЗАНЯТИЯ:

Групповое занятие: «Охота на чувства»

Люди, которые умеют называть свои чувства и способны успокоиться или скорректировать свое поведение, прислушавшись к своим эмоциям, более эффективно умеют поддерживать человеческие отношения, способствующие благополучию, и справляться со сложными ситуациями. Эмоции можно охарактеризовать как внутренний компас человека: они помогают не только понять, как воспринимается какая-либо ситуация, но и принять решение о том, как к этой ситуации следует относиться и как на нее реагировать. Умение и опыт распознавать свои эмоции и управлять ими существенно влияет на то, как человек воспринимает выполнение целей и контроль в своей жизни.

Цель этого занятия — помочь развить эмоциональное восприятие, то есть способность распознавать и понимать свои собственные и чужие эмоции. Занятие помогает участникам устанавливать связи между ситуациями, словами и чувствами, что способствует более глубокому пониманию себя и других. Ведущие просят всех участников взять из тканевого мешочка по одной картинке (на картинке может быть эмодзи или изображение природы, события и т. д.), изображающей одно из человеческих чувств. Каждый участник должен описать а) эмоцию (мысли и способы выражения эмоции) и б) ее свойства (как эмоция ощущается в теле). Например, участник может рассказать, как представители его культуры обычно выражают эмоции (популярные словесные выражения, язык тела) и какие значения/свойства связаны с определенной эмоцией. Помимо этого, участник описывает, как, например, в его организме проявляется стресс. Для упрощения задания ведущие могут начать первыми.

«У нас есть тканевый мешок, полный картинок про разные вещи, ситуации и окружения! Мы просим каждого из вас взять из мешка по одной картинке и рассказать, какие мысли у вас ассоциируются с этой картинкой и какие чувства она вызывает. Так же мы будем рады послушать, как представители вашей культуры выражают эту эмоцию, и как она ощущается в вашем теле. Например, если бы мне

досталось изображение пляжа, я мог (-ла) бы сказать, что эта картинка напоминает мне про лето, и воспоминания о лете ассоциируются у меня с радостью и свободой. Радость и свобода наполняют мое тело энергией и дарят чувство легкости».

После выступлений участников ведущие должны провести короткое обсуждение, в ходе которого группа размышляет о важности эмоционального восприятия и открытости для эмоционального опыта и благополучия.

Вопросы в поддержку проведения задания:

- «Что это чувство значит для меня?»
- «Полезно ли испытывать это чувство?»
- «Какова роль этого чувства в моей жизни?»

Необходимые материалы:

- Тканевый мешок
- Распечатанные цветные картинки

Групповое занятие: «Я слышу и чувствую»

Это занятие способствует пониманию эмоциональных навыков, таких как распознавание эмоций, эмпатия и восприятие чужих точек зрения. Оно помогает придать смысл комплексному опыту человека и построить связи между событиями, эмоциональными переживаниями и поступками. Цель занятия заключается в том, чтобы, слушая разные популярные песни (наполовину украинские, наполовину финские), каждый участник понял разные эмоции, которые эти песни у него вызывают. Перед прослушиванием мелодий ведущие раздают каждому участнику по листку бумаги (на листке содержится вопрос «Какие мысли и чувства у вас вызвала музыка?» и 8 колонок для восьми проигрываемых песен). Листок необходимо заполнить, чтобы потренироваться называть испытываемые эмоции. Выполнить задание также помогает банк изображений, предоставленный ведущими, из которого участники могут выбрать изображение, наиболее подходящее к каждой песне.

«Слушая музыку, мы часто связываем с ней разные эмоции. Например, когда мы слушаем очень задорную песню, она может вызвать у нас чувство радости. А когда мы чувствуем радость, мы всегда думаем о чем-то, связанном с радостью. Задача в этом упражнении — прослушать восемь песен, которые мы для вас поставим, и попытаться понять, какие эмоции они у вас вызывают. Песни проигрываются по одной, и после того, как вы прослушаете и определите, какую эмоцию вы испытали и какие мысли пришли вам в голову, вы можете записать свои наблюдения на выданном вам листе бумаги. Вы также можете выбрать картинку из нашего банка изображений, соответствующую той эмоции, которую вы испытываете, и прикрепить ее к своим письменным заметкам. Например, если первая песня вызывает у меня чувство радости, я могу найти картинку, изображающую радость, и

поместить ее сюда. Давайте послушаем! Если хотите, вы можете закрыть глаза при прослушивании музыки».

После прослушивания песен следует обсудить чувства и мысли, вызванные этим занятием. Ведущим важно быть начеку и следить, если какая-нибудь определенная песня вызывает у участников более яркий эмоциональный отклик во время выполнения упражнения. Цель заключается в том, чтобы после прослушивания песен вместе подумать о том, сколькими разными способами люди могут испытывать эмоции, что эти эмоции пытаются им сказать, и как они по-разному формируют поступки людей.

Вопросы в поддержку проведения задания:

- «Какие ощущения в теле и/или мысли могут быть связаны с этим чувством?»
- «В каких ситуациях вы обычно испытываете эту эмоцию?»
- «Что эта эмоция, возможно, пытается до меня донести?»
- «Как мне действовать, когда я испытываю это чувство?»

Необходимые материалы:

- Радио/смартфон для воспроизведения музыки
- Список песен
- Листы бумаги
- Ручки
- Распечатанные цветные картинки

Групповое занятие: «Рука надежды»

Жизнь подразумевает терпимость к неопределенности и принятие собственных ограничений, что временами может пугать. Поэтому важно, чтобы люди чувствовали, что в жизни также есть вещи, которыми они частично могут управлять. Управление эмоциями — это способность человека понимать свои собственные чувства и стремиться видеть ситуации такими, какие они есть на самом деле, не позволяя вызванным этими ситуациями эмоциям влиять на него самого или его отношения неоправданно сильным или негативным образом. Эмоциями можно управлять, например, за счет дистанцирования, социальной поддержки или позитивной переоценки.

Ведущие раздают участникам листы бумаги формата A4 или A3 и просят каждого нарисовать на бумаге свою руку карандашами или красками. После этого участникам предлагается написать внутри нарисованной руки вещи, которые они могут изменять или контролировать в своей повседневной жизни, и за пределами руки — вещи, которые кажутся недоступными для их контроля. Рука является важным визуальным напоминанием о взаимосвязи возможности

контроля и изменений. Визуализация того, как вы расслабляете руку и отпускаете то, что не имеете возможности контролировать, может стать эффективным способом избавления от ненужного бремени. Человек может сосредоточить свои освободившиеся ресурсы на заботе о тех вещах, которые он способен контролировать. Ведущим следует дать участникам конкретные примеры не только тех вещей, которые можно контролировать/регулировать, так и тех, что выходят за пределы сферы контроля.

Пример для взрослых: *«Я не могу контролировать тот факт, что знание финского языка требуется для многих вакансий в Финляндии. Однако я могу контролировать свои действия. Я могу изучать финский язык по часу каждый день и пытаться говорить на финском каждый раз, когда делаю покупки. Я могу смотреть сериалы и читать новости на финском языке».*

Пример для детей: *«Я не могу контролировать, в какой школе и классе я учусь. Однако я могу контролировать свои действия. Я могу ходить в школу каждый день, чтобы познакомиться со своими новыми одноклассниками и попытаться поиграть с другими детьми во время перемен. Я могу всегда рассказывать учителю и родителям о любых проблемах, связанных со школой».*

В конце мероприятия ведущим важно попробовать начать дискуссию между участниками о том, какую роль имеет принятие ограничений с одной стороны, и с другой — осознание собственных возможностей влияния на благополучие. Например, если человек стремится держать под контролем что-то, что находится вне его сферы влияния, это усилие может его выматывать. С другой стороны, чувство полного бессилия по отношению к течению своей жизни также может быть изнуряющим.

Вопросы в поддержку проведения задания:

- «Какие мысли у меня вызвало выполнение задания?»
- «Как я чувствовал (-а) себя во время выполнения задания?»
- «Было ли мне легче понять, что подлежит моему контролю или что ему не подлежит?»
- «Каким образом я могу лучше понимать в своей повседневной жизни, на что я могу влиять?»

Необходимые материалы:

- Листы бумаги форматом А4 или А3
- Ручки
- Цветные карандаши/краски

Групповое занятие: «История моей обуви»

Активное слушание способствует построению человеческих отношений, предотвращению конфликтов, росту эмпатии и появлению доверия. Активное слушание означает не вы только спокойно слушаете, что говорит другой человек, но и проявляете к нему интерес, избегая при

этом преждевременных выводов. Активное слушание требует искреннего желания понять опыт другого человека, независимо от того, насколько он отличается от реальности самого слушателя. Существенно важно — не искать общие точки зрения, а научиться ставить себя на место другого и спокойно относиться к разногласиям.

В начале занятия участники разбиваются на пары. Задача каждой пары — рассказать друг другу историю обуви, которая на них надета. Руководителям важно обозначить основные правила задания, которые участники должны соблюдать при его выполнении. а) Каждая пара должна соблюдать принципы активного слушания. Цель занятия — проявить интерес к партнеру и попытаться понять его или ее мысли и чувства, связанные с историей их обуви. б) В каждой паре обоим партнерам дается возможность быть услышанными и услышать другого человека в течение пяти минут, отведенных на выполнение задания.

«Я хочу предложить вам рассказать друг другу историю вашей обуви. Мы разделим вас на пары, после чего каждая пара сможет найти тихое местечко для выполнения задания. У каждого будет пять минут, чтобы рассказать партнеру историю своей обуви, т. е. всего на выполнение задания отводится 10 минут. Мы просим вас послушать историю обуви вашего партнера с соблюдением принципа активного слушания. Через 10 минут мы снова соберемся здесь вместе, и каждая пара сможет поделиться историей своей обуви со всей группой. У вас есть вопросы? Давайте начнем!»

По окончании занятия ведущие проводят обсуждение всего процесса.

Вопросы в поддержку проведения задания:

- «Каково было быть услышанными и замеченным?»
- «Каково было слушать другого человека с соблюдением принципа активного слушания?»
- «Что в задании было простым, а что — сложным?»
- «Как я/мы как семья могли бы использовать активное слушание в моей/нашей повседневной жизни?»

Необходимые материалы:

- -

Групповое занятие: «Мое безопасное место»

Чувство безопасности является неотъемлемой частью опыта общего благополучия. Однако во время сложных жизненных ситуаций и травмирующих событий бывает сложно обрести чувство безопасности. Визуализация безопасного места способствует успокоению у людей, которые встревожены, находятся в стрессе или травмированы. Когда человек чувствует перевозбуждение, он может в качестве способа самоконтроля мысленно представить знакомое ему безопасное место. Безопасное место можно представлять по-разному. Искусство может расширить этот опыт благодаря своим визуальным и экспериментальным свойствам.

Ведущие должны инструктировать участников занятия как можно более нейтрально. Не следует говорить о травмах или тяжелом опыте. Вместо этого участникам предлагается представить ситуации, места и запахи, которые помогают им чувствовать себя спокойно. Опыт может задействовать все пять чувств и состоять как из реальных, так и воображаемых вещей.

«Для каждого из нас важно найти такое безопасное место, где мы всегда можем укрыться, когда захотим, при этом незаметно для других. Чем подробнее мы сможем представить безопасное место, тем лучше. Например, вы можете представить, как оно выглядит и из чего оно состоит. Где находится ваше безопасное место, какие там цвета? Там вы окружены важными для вас людьми или находитесь одни? Вы также можете представить, какие ощущения возникают в вашем безопасном месте. Там тепло или прохладно, тихо или шумно? Ассоциируется ли с этим местом какие-нибудь запахи или музыка? Вы можете использовать все свои чувства, чтобы визуализировать безопасное место — для каждого человека оно уникально, и здесь нет правильных или неправильных ответов. При желании вы можете нарисовать свое безопасное место на бумаге, которую мы раздали. Чем точнее вы представите себе свое безопасное место, тем легче вам будет найти дорогу обратно, когда захотите».

В конце занятия ведущие подчеркивают, что чем чаще вы выполняете мысленное упражнение по визуализации своего безопасного места, тем легче вам будет найти его, когда вы испытываете психическое напряжение.

Вопросы в поддержку проведения задания:

- «Что вы чувствуете, представляя свое безопасное место?»
- «Что для вас наиболее важно в вашем безопасном месте?»
- «Какое слово или образ вы бы использовали для описания своего безопасного места?»

Необходимые материалы:

- Листы бумаги форматом А4
- Цветные карандаши

ТЕМА 4: КОММУНИКАЦИЯ И КОНСТРУКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

- Закрепить навыки конструктивного взаимодействия
- Способствовать активному слушанию
- Поддержать навыки разрешения конфликтов

ЗАНЯТИЯ:

Групповое занятие: «Невербальная коммуникация»

Невербальная коммуникация важна, потому что оно потенциально дополняет или подвергает сомнению информацию, передаваемую средствами вербальной коммуникации. Невербальная коммуникация может предоставить ценную информацию о ситуации, например, о том, что чувствует определенный человек, как он принимает информацию или как следует обращаться к человеку или группе людей. Важность невербальной коммуникации особенно очевидна в ситуациях, когда взаимодействующие стороны не имеют общего языка, или общий язык не обеспечивает достаточно средств для функционального общения.

Цель занятия — помочь участникам осознать, что, несмотря на языковые трудности, общение между людьми возможно и посредством невербальной коммуникации. Ведущие делят участников на две группы: группы А и Б, роли которых меняются по ходу выполнения задания. Сначала группе А выдается стикер с написанным на нем словом (это слово может относиться к определенному предмету/теме/событию/ситуации), которое они должны объяснить группе Б. Однако участники не могут использовать слова или другие средства вербальной коммуникации для передачи информации. Они должны попытаться успешно донести свою послание до группы Б только за счет движений, жестов и мимики. Участники группы Б, в свою очередь могут попытаться угадать, что группа А пытается им сказать, в процессе совместного обсуждения. После того, как группа Б правильно угадает слово, объясненное группой А, группы меняются ролями.

«Я разделю вас на две группы, группу А и Б. Обе группы будут по очереди объяснять друг другу слова, написанные на этих стикерах. Это упражнение основано на невербальной коммуникации, и это означает, что группа, объясняющая слово, может использовать для общения только жесты, мимику и движения. Группа, которая угадывает слово, может говорить, но я прошу вас внимательно следить за языком тела членов вашей группы. Вы готовы? Давайте начнем!»

После занятия ведущие должны инициировать дискуссию о невербальной коммуникации и ее роли в повседневной жизни участников. Важно, чтобы ведущие сделали акцент на потенциале невербальной коммуникации с точки зрения реагирования на языковые трудности.

Вопросы в поддержку проведения задания:

- «Каково было общаться без слов?»
- «Насколько важна невербальная коммуникация в вашем повседневном общении?»
- «Как бы вы могли использовать невербальную коммуникацию чаще, чем сейчас?»
- «Почему важно совмещать невербальную и вербальную коммуникацию?»

Необходимые материалы:

- Стикеры для заметок

Групповое занятие: «Наша очередь»

! Можно использовать как замену или продолжение вышеуказанного задания «Невербальная коммуникация».

В этом занятии группа должна встать в очередь по конкретному запросу, используя только средства невербального общения. Ведущие могут, например, попросить группу выстроиться в очередь в зависимости от их возраста, размера обуви, количества членов семьи или их любимого месяца. Участник с наименьшим номером должен находиться в левой части очереди, а участник с наибольшим номером — в правой части очереди.

Вопросы в поддержку проведения задания:

- «Что было самым простым в задании? А что — самым сложным?»
- «Каково было общаться без слов?»
- «Насколько важна невербальная коммуникация в вашем повседневном общении?»
- «Как бы мы могли использовать невербальную коммуникацию чаще, чем сейчас?»

Необходимые материалы:

- -

Групповое занятие: «Будничные встречи»

Занятие направлено на поддержку способности участников действовать надлежащим образом в ситуациях взаимодействия, когда они не имеют общего языка с другой стороной ситуации. Реагирование на проблемы, вызванные языковым барьером, важно для психического благополучия, поскольку оно способствует росту уверенности в себе, укреплению навыков невербального и вербального взаимодействия, а также развитию независимости в ситуациях повседневного общения.

В этом упражнении ведущие предлагают участникам разыграть короткие сцены с примерами взаимодействия, которые являются частью их реальной социальной среды. Участники разделены на две группы: А и Б. Каждая группа получает ситуацию из числа перечисленных

группой, которая произошла в реальной повседневной жизни участников и которая показалась им сложной из-за языкового барьера. Эта ситуация взаимодействия может быть связана, например, с покупками, посещением школы или покупкой проездного билета. Основная идея занятия заключается в том, что участникам предстоит воспроизвести пережитую ими ситуацию, чтобы найти более эффективные способы донести свое сообщение до принимающей его стороны. Участники могут использовать как невербальные, так и вербальные методы общения, но говорить можно только на финском языке. Группы А и Б разыгрывают ситуации по очереди, чтобы у всех была возможность попрактиковаться в навыках взаимодействия и общения, а также поддержать выступление другой группы, давая конструктивную обратную связь.

Разыгрывая будничные ситуации, участники могут наблюдать за своими реакциями и поведением, а также за реакциями и поведением других участников. Благодаря этому они получают лучшее представление о своих собственных навыках и способностях, что способствует развитию саморефлексии, самопознания и уверенности в себе.

Вопросы в поддержку проведения задания:

- «Каким образом мы могли бы улучшить взаимопонимание в этой ситуации?»
- «Какой навык взаимодействия наиболее важен в подобной ситуации? Почему?»
- «Какова роль невербальной и вербальной коммуникации в поиске решения проблем, вызванных языковым барьером?»

Необходимые материалы:

- -