

Методический материал для проведения инклюзивного мастер-класса для работников любой сферы труда, направленного на обучение работе в группе, в составе которой находятся люди с разными физическими и ментальными особенностями.

1. Цель мастер-класса:

Научить человека общаться с разными, непохожими на него людьми, а также научиться работать в инклюзивной группе, посредством включения в единый творческий процесс.

2. Задачи:

- Организовать мастер-класс, руководствуясь методическими рекомендациями.
- Составить гибкий план мастер-класса, чтобы можно было подстроиться под любой состав группы и поменять стратегию во время занятия.
- Провести двух-трехчасовой мастер-класс, состоящий из двух частей с пятнадцатиминутным перерывом на кофе-брейк.
- Сделать коллективное обсуждение после мастер-класса, на котором участники с разными потребностями расскажут о своих впечатлениях от занятия.

Методические рекомендации

Организация мастер-класса:

В организации инклюзивного мастер-класса нет мелочей. Важно продумать все, начиная от того, кто будет проводить мастер-класс, заканчивая тем, как будет организован кофе-брейк. Многие решают личность организатора проекта: его увлеченность, профессионализм и умение заинтересовать людей идеей инклюзивного общества.

- Педагоги, участники с особыми потребностями и участники без инвалидности должны быть мотивированы на участие в мастер-классе. Группа ни в коем случае не должна формироваться по принуждению. Руководителю проекта рекомендуется составить предварительный разговор с педагогами, обговорить цели мастер-класса и найти точку «личного подключения» каждого к событию.

- Мы рекомендуем собирать группу не более 25 человек для одного мастер-класса. В группу входят:

- педагоги: 1 – 2 человека;

- участники с особыми потребностями, имеющие опыт социализации: не менее 6 человек;

- участники без особых потребностей: 15 – 18 человек.

- Требования к помещению: большое, светлое, чистое помещение, обязательно с окнами для проветривания. Люди с особыми потребностями в темном душном помещении теряют энергию, становятся вялыми, у них портится настроение, повышается уровень тревожности. Потребуется стулья для всех участников.

Гибкий план мастер-класса

- Необходимо прописать этапы занятия, логику перехода от одной части к другой, цели каждого этапа, их продолжительность.

- Необходимо иметь список запасных «беспроблемных» упражнений. А также прописать для каждого упражнения разные уровни сложности. Мы не можем предположить, кто именно придет на мастер-класс, какая атмосфера сложится, поэтому необходимо подготовиться к разным ситуациям.

- Примерный план мастер-класса:

«Знакомство». Рекомендуем начинать занятие со знакомства в веселой, непринужденной форме.

«Упражнения в кругу». Очень простые упражнения на внимание и взаимодействие, в которых участники располагаются по кругу. В этих упражнениях простые задачи. Главное в них — встреча незнакомых людей, знакомство, начало взаимодействия, то есть, настройка обостренного внимания друг к другу.

«Упражнения в парах». Упражнения на доверие, взаимодействие и фантазию. Их цель — научиться видеть, слышать и оберегать партнера.

«Творческие задания». Не в каждом мастер-классе возможно дойти до этих упражнений, для них нужна абсолютно комфортная дружеская атмосфера, в которой все свободны и готовы творчески хулиганить. Цель этого блока — раскрыть личность каждого участника через простые творческие задания.

Проведение двух-трехчасового мастер-класса, состоящего из двух частей с пятнадцатиминутным перерывом на кофе-брейк

1. Встречайте каждого участника с доброжелательным вниманием, приветствуйте каждого в отдельности — нам интересен и важен каждый человек.

2. Следует так располагаться на площадке, чтобы люди с особенными потребностями были окружены тьюторами, то есть, людьми, которые при необходимости смогут им помочь.

3. Интереснее всего заниматься с педагогом, которому самому интересно, который во время занятия сам учится. Советуем педагогу занять позицию координатора и информатора, но не ментора.

4. Лучший способ получения опыта в нашем тренинге — игра. Педагог объясняет правила игры, комментирует происходящее в течение всего процесса, избегая оценочных суждений. Обязательно нужно хвалить участников группы за их достижения (даже небольшие) и делать только конструктивные замечания, если кто-то нарушает правила игры.

5. Золотое правило инклюзивного тренинга: все, что нам мешает во время занятия, — помогает выработать основы взаимодействия в инклюзивном коллективе. У каждого участника будет свой темп, свой способ выполнения упражнения, свой язык. Задача педагога — деликатно объяснить участникам, что каждый выполняет задание так, как ему комфортно. Однако следует также разъяснить, что необходимо соблюдать общие правила игры.

6. Лучше избегать в тренинге наукообразных или патетических формулировок. Задача простая. Мы играем. Ведь уже одно то, что мы вместе играем, создает инклюзию в нашем обществе.

Примеры упражнений

I. Знакомство

1. «Жестовое имя»

Все садятся или встают в круг. Каждый участник называет свое имя и придумывает свое имя на языке жестов. Жест может родиться от фамилии, от характера человека, от его настроения. Остальные участники все вместе повторяют имя и жест, пытаются повторить индивидуальную манеру показывающего и разгадать, какую информацию о человеке несет этот жест. Игра заключается в том, что мы придумываем, как можно представиться, используя другой язык.

Тема для обсуждения: есть много языков для общения: вербальный, язык жестов, музыкальный язык, язык танца. Чтобы понять другого человека, наверное, нужно найти особенный язык, подходящий для общения именно с этим человеком. Поза человека, его походка, темп и амплитуда его движений могут нам многое рассказать о человеке.

Комментарии для педагогов: упражнение направлено на развитие обостренного внимания к партнеру. Деликатно подводите участников к тому, что движения не нужно повторять формально. К каждому движению нужно относиться, как к «информационному кладу», открыв который можно узнать человека. Можно воспользоваться формулой: я Шерлок Холмс, и мне достаточно того, чтобы человек только представился, я сам могу рассказать, кто он, откуда, что он ел и что он любит делать.

2. «Атомные связи»

На площадку выходят двое участников (остальные располагаются в произвольном порядке неподалеку). Один из них протягивает другому руку, называет свое имя и один факт о себе: «Я человек», «Я отец», «Я влюбленный». Второй в ответ протягивает руку и называет свое имя и факт о себе. Затем каждый из них, не размыкая рук, свободную рукой ищет другого партнера и, только взяв его за руку, отпускает предыдущее рукопожатие.

Постепенно все участники подключаются и выходят на площадку. Начинается бесконечное образование новых связей.

Когда атомы вещества входят во взаимодействие с другими атомами, у них есть разные способы взаимодействия: одни атомы готовы «сотрудничать» на равных; в другом случае, один из атомов должен отдать свой электрон, и только тогда связь произойдет; в третьем случае, атом, наоборот, забирает электрон у встречного атома; есть случаи, когда атомы вещества абсолютно самодостаточны и не вступают ни в какие связи.

Поиграем в то, что мы атомы, и для нашего взаимодействия при встрече необходимо увидеть, что за атом находится напротив, и придумать, каким способом можно взаимодействовать с ним.

Тема для обсуждения: увидеть другого человека — это процесс, требующий желаний, концентрации, терпения и азарта. «Увидеть» другого человека можно, только если изучаешь его одновременно и умом, и сердцем. Обычно мы пропускаем этот этап взаимоотношений, и в дальнейшем нам трудно подобрать язык общения.

Комментарии для педагогов: рекомендуем начать с показа, чтобы продемонстрировать, как внимательно и подробно нужно относиться к партнеру. Если упражнение становится формальным, посоветуйте участникам сначала рассмотреть цвет глаз партнера или почувствовать температуру его тела и пульс, а затем начать говорить.

3. «Необязательный факт»

Начать знакомство можно с того, что каждый просто назовет свое имя и какой-то необязательный факт про себя. Дело в том, что формулировка «необязательный факт» сразу освобождает нас от ответственности за то, что мы сейчас скажем, и сказанное будет произнесено спонтанно, импульсивно и, вероятно, обнаружит истинный характер участника. А еще это веселое упражнение, которое создает дружескую атмосферу в начале занятия и снимает зажимы.

Комментарии для педагогов: некоторые участники с особыми потребностями теряются, когда очередь доходит до них. Не следует надолго задерживаться на том, кто не может собраться с мыслями. Стоит предложить ему еще немного подумать и вернуться к его ответу в конце.

Ни в коем случае не нужно настаивать, брать «на слабо» или подначивать тех, кто пока не готов включиться в упражнение, и стоит останавливать такие комментарии со стороны других участников. Мы советуем изначально договориться с участниками, что есть координатор — педагог, и не следует всем остальным комментировать ход упражнений.

4. «Черный носок»

Все садятся на стулья в круг. Только один участник стоит в центре круга, и стула для него нет. Цель этого участника — сесть в круг. Участник в центре говорит какой-то необязательный факт про себя. К примеру: «У меня нос картошкой», или «Я люблю мороженое». Все участники, к которым этот факт тоже имеет отношение, должны перебежать на другой стул, включая того, кто говорил. В центре остается тот, кто не успел занять стул. Он продолжает игру. В течение игры каждый участник только по одному разу может сидеть на каждом стуле, то есть, он не может занимать тот стул в круге, на котором уже сидел.

Тема для обсуждения: часто мы носим социальные маски, а под масками живут совсем другие люди. Иногда мы гораздо быстрее сближаемся, когда обнаруживаем свои страхи, смешные привычки или делимся маленькими тайнами.

Комментарии для педагогов: несмотря на простоту этой игры, в вашем коллективе воцарится праздничная атмосфера, будет много юмора, и все разогреются физически. Это упражнение — настоящий рок-н-ролл в вашем тренинге. Постарайтесь не загубить его долгими инструкциями и пояснениями. Начинайте делать!

II. Упражнения в круге

1. «Непрерывная нить» (упражнение Романа Столяра)

Один участник начинает звучать любым комфортным ему продолжительным звуком. Партнер слева подхватывает звучание за несколько секунд до того, как у звучащего заканчивается воздух. Необходимо звучать по кругу, по часовой стрелке, не обрывая звук, кантиленно. Звучим 1 – 2 круга.

Тема для обсуждения: что эффективнее, комментировать, когда у кого-то не получилось, останавливая игру, или просто подхватывать звук и продолжать звучание?

*Комментарии для педагогов: любое упражнение раскрывается в игре. Если участники делают упражнение без азарта и заинтересованности, можно подсказать им предлагаемые обстоятельства, в которых непрерывность звука становится важным обстоятельством. Иногда это можно задать просто своей включенностью в упражнение, своим примером. Азарт педагога и его отношение к «простым» вещам — лучший инструктаж для участников. Само по себе упражнение ничего не значит, важен метод (*methodos* — путь исследования, теория, учение).*

2. «Пение по двое» (упражнение Романа Столяра)

Двое участников начинают звучать вместе, избегая готовых музыкальных форм и произведений, на своем «птичьем языке». Через некоторое произвольное время подключается третий участник, располагающийся далее по часовой стрелке. Когда вступает третий, первый замолкает. Пение всегда происходит дуэтом. Можно делать это упражнение 1 – 2 круга.

Комментарии для педагогов: самое интересное в этом упражнении — момент создания дуэта, когда участники ищут, а вернее интуитивно определяют путь взаимодействия с партнером. Получается, что самое интересное — это молчание. Лучше, если над участниками не будет висеть «дамклов меч» действия, поступка. Пусть действие «созреет» при спокойном внимании к партнеру.

3. «Я тебя слышу»

Один из участников передает партнеру слева какой-то жест. Партнер «разгадывает» этот жест и передает его дальше по кругу.

Варианты выполнения задания:

- а) партнеру нужно как можно точнее передать именно тот жест, который он получил;
- б) партнеру можно менять жест по своему усмотрению.

Тема для обсуждения: интерес этого упражнения в исследовании мышления разных людей. При точной постановке задачи можно наблюдать, как интерпретируется один и тот же жест. И интересно поразмышлять, почему происходит именно так.

Комментарии для педагогов: упражнение может сразу пойти не так, как задумывалось. В тренинге, как нам кажется, любое, даже неправильное, исполнение упражнения — полезный опыт, который можно мягко отрефлексировать в конце круга и попробовать сделать еще раз с уточнениями.

4. «Поделиться важным»

Один из участников передает другому воображаемое существо или предмет, который ему дорог. Упражнение делается в технике ПФД (память физических действий). Вспоминая жесты, которые мы делаем в жизни по отношению к этим предметам и существам, мы взаимодействуем с воображаемым предметом или существом так, что наш партнер понимает, кто или что это. Партнеру-получателю нужно принять предмет и завершить этюд с ним. Затем он взаимодействует со своим предметом и передает его дальше по кругу.

Тема для обсуждения: концентрируем ли мы свое внимание на том, кто нам дорог? Можем ли мы вспомнить только ему присущие детали, услышать тембр его голоса или почувствовать фактуру его поверхности?

Комментарии для педагогов: главное в этом упражнении — попросить исполнителя сначала самому увидеть тот предмет, который он хочет передать. Когда он его увидит, возникнет чувство и отношение к предмету. После этого и стоит начинать с ним взаимодействовать.

5. «Оркестр»

Представим, что мы создаем партитуру радиоспектакля, который состоит только из звуков или обрывков слов. Один из участников начинает наш спектакль, к нему произвольно, по желанию подключаются другие звуки, постепенно создается история. Тот, кто начал, является дирижером этой звуковой истории: в определенный момент он может подъемом руки вверх усилить звук одного из исполнителей, а других сделать тише. В какой-то момент дирижер завершает историю. Можно повторить несколько раз в зависимости от азарта команды.

Тема для обсуждения: по каким законам существует импровизация, в каком случае она получается, а в каком нет. Важно, чтобы участники сами открывали эти законы, ведь только таким образом они смогут осмыслить их и создать общую историю.

Комментарии для педагогов: как в хорошем спектакле, в этом упражнении, поначалу, многое зависит от протагониста, от того, какую атмосферу он задаст, или же от того, кто его подхватит. Будьте внимательны с выбором протагониста. Сначала хор, скорее всего, будет хаотичен. Постарайтесь объяснить, что иногда промолчать и не произносить ничего, гораздо мощнее, нежели начинать звучать сразу. Хор обычно получается, если просишь ребят не только создавать партитуру, но еще и слушать то, что получается, это двойное действие.

6. «Механизм»

Один участник выходит и делает произвольное механическое действие, сопровождающееся звуком. К нему в произвольном порядке по одному подключаются другие участники. Каждый последующий должен включаться в тот ритм, который уже существует. Он должен придумать движение, в котором будет связка с партнером, уже работающим на сцене, будто его деталь приводит в движение та деталь, которая уже двигается. Когда все участники подключились к механизму, он по сигналу педагога начинает «засыпать». После того, как он полностью остановился, можно либо завершить упражнение, либо механизм может проснуться и потом остановиться по хлопку педагога.

Тема для обсуждения: как работает внимание в этом упражнении, и какое оно должно быть для того, чтобы игра получилась?

Комментарии для педагогов: после того, как пройден самый простой уровень — у команды получается создавать механизмы — можно задавать название механизма, жанр, в котором он создается, эпоху.

7. «Счет»

Участники стоят или сидят в кругу. Произвольно, не договариваясь кто за кем, по очереди называют цифры по возрастающему порядку «Один... два... три... четыре». Один человек называет одну цифру, затем другой. Задача в том, чтобы одновременно не называть одно и то же число нескольким участникам. Если это произошло, игра начинается сначала. Повторять ее стоит несколько раз, пока не получится хороший для вашей группы результат.

Комментарии для педагогов: обычно эта игра не сразу получается, потому что все начинают говорить. Обсудите с командой, что иногда огромная помощь заключается в том, что участник промолчит и даст сказать партнеру. Также обсудите, что, когда нужно быть максимально сосредоточенными, наше тело должно быть свободным, пусть участники снимут зажим с плеч, рук, спины и со лба.

8. «Фигуры»

Команда за десять счетов, не договариваясь, должна выстроиться в

- круг
- квадрат
- восьмерку
- овал
- домик
- по росту

И т. д. Варианты бесконечны. Главное, чтобы участники пробовали взаимодействовать, не договариваясь словами.

Тема для обсуждения: что мы можем сделать, чтобы действительно помочь партнеру? Наверное, дать ему возможность самому понять, что нужно делать, в своем темпе. Это важный навык, которого часто лишены люди с ОВЗ, в то время как люди без особенностей здоровья зачастую лишены навыка ждать.

Комментарии для педагогов: обычно участники без особых потребностей начинают хватать, подталкивать и тащить за собой людей с ОВЗ, желая им помочь. Договоритесь о том, что мы можем общаться только глазами. Исключим мимику, руки, звуки. Обычно все участники хотят выполнить задание быстро. Уточните, что в этой игре важна не скорость, а результат при точном соблюдении правил игры. Важно у каждого участника с особыми потребностями уточнить, понял ли он задание, и какова общая цель.

III. Упражнения в парах

1. «Слепые»

Все участники в хаотичном порядке безмолвно бродят по площадке и в течение 10 секунд находят себе партнера. Партнеры садятся на пол, закрывают глаза и изучают друг у друга руки. Прикасаются, поглаживают, сжимают. Нужно, изучив только руки партнера, попытаться многое про него понять и почувствовать его характер, привычки, темперамент. Затем каждая пара рассказывает остальным самое важное про своего партнера. Упражнение длится не менее 15 минут.

Комментарии для педагогов: это очень интимное упражнение, оно требует правильной организации. Сделайте перед ним перерыв и попросите всех вымыть руки. Когда участники будут искать себе пару, прокомментируйте, что важно найти партнера, который вам будет симпатичен и интересен. Посоветуйте, сначала очень деликатно познакомиться руками и каждое движение начинать делать, будто спрашивая у партнера разрешение.

2. «Портрет на спине»

Партнеры рисуют друг у друга на спине свой портрет. Потом делятся со всеми своими впечатлениями. Какой портрет они недавно «увидели». На упражнение дается 10 минут.

Комментарии для педагогов: перед началом упражнения стоит немного поговорить о жанре портрета, хорошо было бы показать несколько портретов в совершенно разных стилях: Пикассо, Боровиковского, Ван Гога, Дюрера, Леонардо да Винчи, Матисса, Модильяни, шаржевый портрет. Участники увидят, насколько разными могут быть портреты, и как по-разному можно их писать. Это позволит участникам ненадолго задуматься, проанализировать себя и не выполнять упражнение формально.

3. «Аэропорт»

Участники встают в две шеренги, развернутые лицом друг к другу. Каждая пара теперь разлучена — между ними проход. Представим, что мы находимся в аэропорту: один из нас уже прошел таможеню и находится в нейтральной зоне перед выходом на посадку. Нас разделяет толстая прозрачная стена. Мы не можем друг друга слышать. И вот первый вспоминает, что он забыл сказать другому что-то чрезвычайно важное. У него есть всего две минуты до вылета, чтобы на языке жестов объяснить это своему партнеру.

Тема для обсуждения: в жизни в критических ситуациях у человека открывается большая вариативность мышления, сильная энергия для достижения цели. Если у нас не получается что-то объяснить партнеру и быть понятым, может быть мы недостаточно этого желаем?

4. «Скульптура»

Один партнер становится скульптором, другой — глиной в его руках. Дается 5 минут на создание скульптуры, потом по хлопку скульптуры оживают. Затем партнеры меняются.

Комментарии для педагогов: советуем обсудить с участниками, что самое интересное в создании скульптуры — это рождение замысла, выбор темы. Пусть творчество родится из «пустоты», из внимательного взгляда на своего партнера.

5. «Правая рука»

Один из партнеров выходит на площадку и начинает импровизированно заниматься любым интересным ему делом в технике ПФД (память физических действий), то есть с воображаемым предметом. Задача партнера стать его «правой рукой», то есть, разгадать, чем занимается товарищ, и начать помогать ему, предупреждая его желания. Это будет небольшой этюд — маленькая история, которую в определенный момент педагог предложит закончить.

6. «Фотоаппарат»

Один из партнеров становится «фотографом», другой — «фотокамерой». «Фотограф» находит 3 – 5 кадров в пространстве вокруг, подводит «фотокамеру» с закрытыми глазами к кадру, «настраивает объектив», нажимает на плечо партнеру, тот открывает глаза и в течение 5 секунд «снимает» объект. Затем закрывает глаза и переходит к следующему объекту. Затем партнеры меняются местами.

После путешествия каждый «фотоаппарат» показывает «фото», которые сохранились в его памяти. Каждая фотография — это небольшой пластический этюд, картинка, стоп-кадр.

Тема для обсуждения: чтобы получилась хорошая фотография, требуется острый взгляд «фотографа», камера, обладающая большой «чувствительностью», а также тщательная настройка этой «камеры».

Комментарии для педагогов: попросите «фотографов» искать такие кадры, в которых они видят что-то важное для себя, не играть формально. И простые вещи могут быть важны для нас. Также, важно напомнить «фотографам», что «фотоаппараты» у них очень дорогие, с ними необходимо обращаться аккуратно, с большим вниманием.

7. «Подтекст»

Пара на сцене. Один из участников сидит в центре, другой стоит поодаль, повернувшись к нему спиной. Первый загадывает желание, связанное с партнером:

- хочу, чтобы он вышел из комнаты,
- хочу, чтобы он меня обнял,
- хочу, чтобы он встал в угол.

Лучше загадать очень простое действие.

Затем первый начинает произносить любой небольшой текст. Важно, что этот текст должен быть хорошо знаком говорящему, чтобы произносить его не задумываясь. Это может быть таблица умножения, стихотворение «Наша Таня громко плачет» и т. д. Важнее в этом тексте — подтекст, то есть то, что по-настоящему хочет говорящий. Второй должен угадать подтекст, то есть, истинное желание первого, и совершить это действие.

Тема для обсуждения: часто в жизни смысл слов и истинное желание говорящего расходятся. Кроме слов, мы разговариваем друг с другом языком тела, языком интонаций, языком ритмов.

Комментарии для педагогов: смысл этой игры в том, чтобы партнеры начали по-настоящему общаться: не «слушать», а «слышать»; не «болтать», а «воздействовать» друг с другом. Это непростая игра. Секрет успеха в том, чтобы действительно захотеть понять другого и захотеть быть понятым — использовать разные «ключи» к пониманию. Частые ошибки в этом упражнении:

- партнер еще не услышал, но начал действовать;
- партнер меня не слышит, а я не меняю способ разговора;
- мы быстро теряем желание быть услышанным;
- партнеры начинают подсказывать друг другу мимикой или жестами.

IV. Творческие упражнения

1. «Стихия»

Все садятся в круг. Каждому дается задание презентовать себя через любой природный образ: можно сравнить себя с растением, с природной стихией, с животным. Каждый по очереди, не выходя из круга, показывает небольшую пантомиму. После каждой пантомимы все участники хлопают.

Комментарии для педагогов: это очень поэтичное задание. Перед ним можно прочесть несколько хокку и обсудить, как поэт рассказывает о жизни человека через природные образы; поразмышлять о том, что художественный образ — это рассказ об одном явлении через изображение другого явления. Это упражнение можно делать, сузив задачу областью «птиц», «животных», «цветов».

2. «Иероглифы»

Первый этап. Представим, что наше тело — это чернила. Мы можем писать своим телом. Попробуем написать свое имя.

Второй этап. Попробуем написать имя любимого человека.

Третий этап. Напишем своим телом иероглиф «материнство», «боль», «любовь».

Четвертый этап. В любую емкость положим свернутые фанты, на которых написаны названия предметов/ явлений. Каждый участник вытягивает фант.

Пятый этап. Пара участников выходит на площадку и рисует своим телами иероглифы тех понятий, которые они вытянули. Партнерам обязательно нужно взаимодействовать. Из двух отдельных понятий постепенно складывается третье понятие.

Шестой этап. Остальные участники угадывают, какой иероглиф получился у пары.

В конце нашей методички, хочется заметить, что все упражнения были подсмотрены у разных уважаемых нами педагогов, а некоторые были придуманы самостоятельно. Но упражнения сами по себе мало что значат. Важен метод, который вы используете в своих занятиях. А метод может родиться только при истинной заинтересованности в инклюзивном взаимодействии, а также, если вы сами на каждом тренинге исследуете тему инклюзии, а не пользуетесь педагогическими штампами.