

Комитет администрации Усть-Калманского района по образованию

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Усть-Калманская средняя общеобразовательная»

Рассмотрено

педагогический
совет
протокол № ____

от _____

Утверждено

директор школы

Тынянова Т.И.
приказ № 178
от 30 августа 2024 г.

**ПРОГРАММА
ПО СОЦИАЛИЗАЦИИ (АДАПТАЦИИ) ДЕТЕЙ-МИГРАНТОВ**

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
социальный педагог
Козицына О. Н.

с. Усть-Калманка
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Практическая значимость программы и ожидаемые результаты.
4. Условия реализации программы
5. Содержание и структура программы
6. Учебно-тематический план
7. Критерии эффективности
8. Методическое обеспечение к программе по социализации (адаптации) детей-мигрантов
9. Приложение
10. Литература

Актуальность программы продиктована изменениями, происходящими в миграционных процессах на территории нашей страны, в следствии чего в наших в российских школах появляется все больше детей мигрантов. Дети, которые резко изменили среду проживания, языковую среду, а также дети в семьях которых принято говорить на своём родном языке испытывают большие трудности в общении со сверстниками и учителями, трудности в обучении, сложности в социальной и психологической адаптации к новой культуре, новым привычкам, традициям и обычаям, новым ценностным ориентирам, новым отношениям в коллективе.

В программе заложен действенный практический материал с использованием различных форм обучения детей-мигрантов, который окажет конкретную помощь педагогам в формировании толерантности к обществу, в котором проходит социализация обучающихся.

Программа ориентирована на создание ситуации успеха, что позволяет каждому обучающемуся участвовать в достижении общей цели с помощью сотрудничества и взаимодействия.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня наша страна, как и многие мировые державы, переживает крупномасштабные миграции населения. Резкое изменение привычных условий жизни, вызванное переездом семьи в другую страну или регион с иными культурными традициями, языком, приводит к размыванию типичных форм культурной самоидентификации людей, серьезному дискомфорту, который переживают даже взрослые, не говоря уже о дезориентации детей всех возрастов. В этой связи все более актуальной для педагогики становятся проблема социальной адаптации ребенка к новым условиям жизни, к изменившемуся социуму.

Очевидно, что особое внимание в проблеме миграции следует уделять решению вопросов психолого-педагогической адаптации как взрослых, так и детей. Дети дошкольного возраста и младшего возраста из семей мигрантов – особая группа, и учителям важно понимать их психологическое состояние. Многие из этих детей уже

имеют культурный опыт (акцент, манеры, взгляды, привычки) социальной среды, частью которой они является в прошлом.

Травматические факторы миграции лишают детей стабильного, безопасного и поддерживающего окружения, необходимого для нормального развития, нарушая процесс формирования и становления личности. Пережитый опыт влияет на когнитивные процессы, особенности поведения, межличностные отношения, самооценку и в целом на мировоззрение. Специалисты отмечают глубокие изменения в видении мира, себя и своего будущего даже у самых маленьких детей.

В выводах исследований отечественных ученых (В.К. Калининко, Г.У. Содатовой, Л.А. Шайгеровой и др.), выделены проблемы, которые наиболее часто возникают у детей из семей мигрантов. Это нарушение когнитивных процессов, невротические реакции и функциональные расстройства, эмоциональные и поведенческие нарушения, проблемы общения, расстройства идентичности. Многие из этих проблем могут в свою очередь выступать в качестве причин других нарушений.

Ученые выделили две группы факторов, влияющих на психическое здоровье мигрантов. Первая включает факторы, воздействующие на мигранта до отъезда – исходный уровень психического здоровья, образование, возраст, интеллектуальное развитие, система социальной поддержки и религия. Во вторую группу входят факторы, определяющие психическое здоровье мигрантов после отъезда: предубеждения местных жителей, экономика, доминирующие ценности и социальные механизмы принимающей стороны.

Продолжительность адаптации ребенка в поликультурное образовательное пространство зависят от многих факторов. Можно объединить их в две группы: внутренние (индивидуальные) и внешние (групповые).

В первой группе факторов важнейшим является возраст детей из семей мигрантов. Отмечено, что младшие школьники адаптируются быстрее и успешнее старшекласников. Пол также влияет на процесс адаптации и продолжительность культурного шока: девочки труднее приспосабливаются к новому окружению, чем мальчики.

К внутренним факторам преодоления культурного шока относятся личностные характеристики детей. Если ребенок обладает такими качествами, как высокая самооценка, экстравертность, интерес к окружающим людям, склонность к

сотрудничеству, самоконтроль, смелость и настойчивость, то ему легче адаптироваться в новой среде. Важное значение имеет и мотивация. Самая сильная обычно наблюдается у детей, чьи родители добровольно переехали на постоянное место жительства в другую страну. Намного хуже обстоит дело с вынужденными переселенцами, которые не хотели покидать родину и не желают привыкать к новым условиям жизни. От мотивации мигрантов зависит, насколько хорошо они знают язык, историю и культуру той страны, куда едут и везут своих детей. Наличие этих знаний, безусловно, облегчает адаптацию.

Среди внешних факторов необходимо отметить особенности культуры, к которой ранее принадлежал ребенок из семьи мигрантов. Так специалисты отмечают, что хуже адаптируются дети – представители великих держав, которые обычно считают, что приспособиваться должны не они, а другие. Имеют большое значение условия, сложившиеся в стране пребывания: насколько доброжелательны местные жители к приезжим, готовы ли помочь им, общаться с ними.

Адаптация, трудности социального характера (плохое материальное положение семьи, отсутствие комфортного жилья, перемена места жительства и др.) требуют в первую очередь разработки комплекса психолого-педагогических мер, обеспечивающих оптимальное социальное развитие детей из семей мигрантов, их адаптацию к новой социальной среде, создание условий, способствующих предотвращению, устранению и смягчению личных и общественных конфликтов, а также развитие способностей к коммуникативности, самостоятельности и терпимости в условиях диалога и взаимопонимания.

Здесь особенно важна роль учителя – стиль его руководства и манеры преподавания; основы, на которых строятся его взаимоотношения с детьми и их родителями; взаимодействие культурных идентичностей преподавателя и обучающихся; способности создать толерантный климат в образовательном учреждении. Каждый педагог должен осознавать, что все обучающиеся – уникальный продукт влияния многих культур, и ему следует быть очень чувствительным к культурным характеристикам своих учеников, детей из семей мигрантов. То, что иногда воспринимается как неуважение к преподавателю со стороны обучающихся, на самом деле может оказаться их культурной особенностью, поэтому необходимо

анализировать каждую отдельную ситуацию, выявлять причины «необычного» поведения обучающегося, исходя из его культурного контекста.

Социализация ребенка из семьи мигрантов представляет собой, по мнению исследователей, процесс освоения личностью норм и ценностей новой для ребенка культуры, в том числе новой детской субкультуры, воспитания доброжелательности, уважения и такта во взаимоотношениях с взрослыми и детьми. При этом социальная адаптация не исчерпывается только приспособлением к новой социальной среде, а предполагает педагогическую помощь и поддержку ребенка в творческой социализации. Социальная адаптация при таком подходе должна строиться педагогами как деятельностная модель индивидуализации, ориентированная на позитивную идентичность ребенка со своим этносом (Б. Мунхзаяа, Я.Э Галоян, А.В. Можейко, М.Ю.

Сопрыкин и др.).

Детский сад, школа и семья – важнейшие институты первичной социализации. Именно там в общении с педагогами и сверстниками дети из семей мигрантов осваивают пространство культуры, нормы поведения, приобретают жизненные навыки. Во взаимодействии взрослых с детьми, детей друг с другом происходит формирование и изменение мотивационно-ценностной системы личности ребенка из семьи мигрантов, возникает возможность для предъявления детям социально значимых норм и способов поведения. Все это позволяет предположить, что эмоциональное благополучие коллектива при интеграции в него ребенка из семьи мигрантов возможно прежде всего при условии взаимодействия взрослых участников образовательного процесса – педагогов и родителей воспитанников.

Современная школа становится полиэтнической, ее отличительными чертами можно считать многонациональный состав школы в целом, многонациональный состав класса в частности, разный уровень владения русским языком, разный уровень общей культуры. К числу существенных проблем полиэтнической школы сегодня можно отнести следующее:

1. Низкая успеваемость по русскому языку и другим предметам по причине плохого знания русского языка;

2. Замкнутость, отчужденность детей-мигрантов, порождаемая некомфортным пребыванием в другой культуре;

3. Отсутствие профессиональных знаний и опыта работы с полиэтническим составом обучающихся у педагогов.

Социализация как педагогический процесс приобретает качественные отличия когда его субъектом становится обучающийся-мигрант. На первый план выступает социальная адаптация, которая осуществляется посредством овладения языком, грамотностью, профессией, формами общения, нормами поведения.

Социализация детей-мигрантов означает в образовательном процессе следующих идей: воспитание личности не способной причинять вред ни людям, ни природе, ни самой себе; воспитание языковой личности, владеющей родным языком и языками мира, способной к диалогу, обмену смыслами, любящей и берегущей как государственный, так и родной язык; воспитание гражданина, заботящегося о сохранении целостности Российского государства.

Работа с детьми мигрантов включает в себя, прежде всего, систему занятий по межличностному общению младших подростков, так как оно является важнейшим фактором социального развития человека, источником его жизнедеятельности и одним из условий формирования личности на этом этапе.

Данная программа разработана для детей мигрантов подросткового возраста, обучающихся в российской школе. Она предусматривает помощь в социальной и психологической адаптации детей мигрантов, организацию и проведение игр, упражнений и тренингов социального действия по развитию толерантного отношения, коммуникативных навыков, формированию позитивных жизненных целей, формированию представления о жителях округа, что позволит способствовать решению проблемы социализации и интеграции в общество.

1. Цели и задачи

Создание благоприятной психологической и культурной среды, способствующей социально-психологической адаптации детей мигрантов к новой ситуации обучения.

□ Актуализация потребности детей мигрантов в приобретении опыта сотрудничества, на основе осмысления того, что мешает и помогает общей работе;

- формирование способности к толерантности как личностного качества обучающихся через создание доброжелательной атмосферы взаимодействия в классе, когда каждый ученик сможет прояснить для себя непонятное, предложить свою точку зрения в обсуждении, принять мнение одноклассника, непохожее на собственное;
- умение прислушиваться к своим чувствам, оценивать результаты своих усилий (рефлексия собственной деятельности);
- организация самопознания в доброжелательную, конструктивную обратную связь в процессе педагогического взаимодействия;
- оказание помощи детям, в разрешении межличностных конфликтов;
- □ обеспечение коррекции развития личности (при наличии проблемы);
- консультирование родителей, детей, педагогов.

2. Практическая значимость программы и ожидаемые результаты

Программа представляет практическую разработку занятий в виде тренинговых практических заданий информации по заданной теме и нацелена на оказание специальной помощи обучающимся, направленной на раскрытие внутреннего потенциала личности, активизацию его собственных ресурсов по решению проблем. При этом могут быть успешно решены следующие группы проблем в развитии ребенка:

- выбор образовательного маршрута (образовательное и личностное самоопределение);
- преодоление затруднений в учебе;
- адаптация детей - мигрантов к жизни в школьном социуме;
- личностные проблемы развития;
- сохранение жизни и здоровья;
- расширение пространства досуга.

В процессе развития программы предусматривается ее доработка и корректировка с учетом пожеланий родителей и педагогов.

3. Ожидаемые результаты

Показателем результата работы является то, что обучающиеся по данной программе демонстрируют меньше отклонений в поведении и обучении. Педагоги и родители в большей степени удовлетворены отношениями с детьми и их сверстниками, а приобретенные навыки позволяют эффективно общаться и справляться с возникающими проблемами.

Оценивание результатов работы: метод анкетирования, опроса и наблюдения.

4. Условия реализации программы

Целью системы работы педагогического коллектива с обучающимися многонационального коллектива в рамках общеобразовательной школы является конкретная помощь им в адаптации к новым условиям, формирование толерантности к обществу, в котором проходит социализация ребенка.

Работа педагогов с обучающимися многонационального коллектива в общеобразовательной школе как система взаимодействия развития личности в культурноисторических условиях общества предполагает определенный характер таких контактов.

Актуальным является разработка следующих систем занятий с участниками образовательного процесса:

- 1) по межличностному общению младших подростков – формирование сплоченности коллектива;
- 2) по адаптации к новой социокультурной среде для младших подростков-мигрантов (недавно прибывших);
- 3) по русскому языку как иностранному с элементами психологического тренинга (развитие психических процессов).

Важно отметить, что в начальных классах освоению русского языка как иностранного уделяется большое внимание, поэтому уже в средней школе дети в достаточной мере владеют русским языком. Однако особенность подросткового периода заключается в активной коммуникации между подростками, что напрямую связано с уровнем владения языком и способностью использовать его во

взаимодействии с окружающими. Поэтому работа педагога-психолога в средней школе включает в себя помощь обучающимся в углублении и расширении знаний русского языка как иностранного. В основном работа проводится факультативно или в процессе творческой работы в образовательном учреждении.

Итоги отслеживаются в ходе индивидуальных бесед с детьми мигрантами и консультациями с педагогами и родителями.

Для детей мигрантов важнейшей является проблема социально-психологической адаптации к новой ситуации обучения в новой языковой и культурной среде, так как, попадая в школьный мир, ребенок оказывается перед множеством разнообразных выборов, касающихся всех сторон жизни в нем: как учиться и строить свои отношения с учителями, общаться со сверстниками, относиться к тем или иным требованиям и нормам.

В программе психолого-педагогического сопровождения обучающихся и педагогов (которая является не отъемлемой частью образовательного процесса ОУ), необходимо предусматривать психологическую подготовку учителей, работающих в классах с детьми-мигрантами. А также консультации классных руководителей по проведению занятий по данной программе.

5. Содержание и структура программы

Предлагаемая программа направлена на адаптацию детей-мигрантов в образовательных учреждениях и развитие коммуникативной культуры подростков. Темы занятий отражают личные проблемы детей данного возраста, поэтому они могут использоваться для всех школьников в качестве профилактики неблагоприятных процессов. На занятиях подростки получают знания о том, как общаться с представителями другой национальности, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения, приобретают знания об образе жизни, обычаях, нравах в системе этнокультурных свойств того или иного народа, укрепляют чувство собственного достоинства, корректируя свое поведение.

В процессе проведения занятий ведущий следит за отношениями участников, старается предупреждать ситуации, ведущие к возникновению конфликтов, формирует дружеские взаимоотношения среди детей.

Методы и формы работы: беседа; ролевая игра; упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).

Структура занятий включает: тему занятия, цель, оснащение занятий, информационный блок (для ведущего), разминку, работу по теме занятия, которая включает разные формы: игру, анкетирование, беседу, упражнения на развитие психических процессов и личных качеств, домашнее задание и рефлекссию. Программа состоит из 10 занятий, продолжительностью от 20 до 40 минут. Занятия проводятся индивидуально по запросу.

Примечание: в программе подробно изложена процедура проведения занятия, поэтому их могут проводить не только психологи, но и классные руководители, педагоги.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	часы
1.	Разрешите представиться	1
2.	Индивидуальность, или чем я отличаюсь от других	1
3.	Я в мире людей	1
4.	Поведение и культура	1
5.	Общение в моей жизни	1
6.	Общение и уважение	1
7.	Конфликт — неизбежность или...	1
8.	Комплимент — дело серьезное?	1
9.	А без друзей на свете трудно жить...	1
10.	На пути к гармонии...»	1
ВСЕГО ЧАСОВ		10

Приложение

Занятие № 1. «Разрешите представиться»

Цель: знакомство с курсом; принятие правил поведения в группе, развитие навыков правильного знакомства; создание предпосылок для возникновения и развития межличностных отношений.

Материалы: ватман, анкета «Вот я какой» по количеству участников, магнитофон, аудиозаписи.

1. Начало занятия

Ведущий рассказывает кратко о себе, о целях курса.

Информационный блок Ведущий. Начиная с сегодняшнего дня мы будем заниматься на уроках, которые не совсем похожи на обычные. Наши занятия — это уроки общения. Их цель: в атмосфере взаимного доверия и психологической открытости познать самих себя, выработать умения и навыки установления доброжелательных отношений с другими людьми.

Кто-то не уверен в себе и своих силах, робок и застенчив. А другой, наоборот, излишне активен и энергичен. Некоторые дети переживают из-за того, что у них нет друзей: они нерешительны, не умеют знакомиться, дружить. Есть девочки и мальчики, которые быстро знакомятся, общительны, но близкого и хорошего друга, которому можно доверить тайны, нет. У кого-то трудный характер: он нередко огорчает родителей, конфликтует дома, в школе, на улице. Такой человек страдает от необдуманных поступков, но справиться с этим не может.

Надеюсь, что наши встречи станут для вас полезными и интересными. Почему? Потому что каждый человек стремится быть умным, справедливым, сильным. Естественным является желание иметь много друзей, быть уважаемым и любимым; понимать, ценить себя и других. Мы начинаем учиться быть уверенными в своих силах, решительными, жизнерадостными и добрыми. Я буду рада, если вы увидите пути улучшения своего характера и положения среди друзей, если поймете, как можно воспитать важные для самостоятельной жизни качества личности, уважать мнение других людей.

Основа всего того, что будет происходить в группе, — доверие и искренность.

Поэтому работать мы будем в кругу. Круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. Это возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, позволяет ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие. В этом пространстве нет ничего и никого, кроме нас самих и того, что мы приносим сюда в себе. Это и есть самое главное. Наше общение будет помогать пониманию себя и других. Мы будем узнавать себя через те чувства, которые вызываем друг у друга, через те отношения, которые будут здесь складываться.

(Далее ведущий предлагает познакомиться поближе.)

Как люди обычно приветствуют друг друга? Какие движения они при этом делают? Спектр достаточно широк: от кивков до поцелуев. Остановимся на варианте рукопожатия. Почему люди жмут друг другу руку? Просто такая традиция, а значит, все могло бы быть иначе. Например, некоторые африканские племена при встрече трутся носами. Сейчас мы попробуем поприветствовать друг друга новыми, необычными способами.

2. Разминка

Упражнение «Веселое приветствие»

Ведущий включает любую танцевальную музыку, и дети начинают ходить по комнате (можно прыгать, танцевать). После слов ведущего «раз, два, три, друга найди!» каждый ребенок должен найти себе пару и встать рядом. Ведущий командует: «Поздоровайтесь ушами, мизинцами, пятками, коленками...» Так в процессе игры дети узнают о существовании различных форм приветствий.

Каждый раз во время музыкальной паузы ребенок должен встать рядом с новым игроком.

Игру можно закончить тогда, когда каждый поздоровается со всеми присутствующими.

Анализ. Какие приветствия были наиболее интересны?

4. Работа по теме занятия *Ведущий*. Для того чтобы всем было комфортно работать в группе, необходимо принять правила.

Правила работы в группе

Нужно	Нельзя
<p>■ Смотреть на того, к кому ты обращаешься. ■</p> <p>Выражать свое мнение, начинать речь словом «я»: я считаю, я чувствую, я думаю. ■</p> <p>Внимательно слушать, когда говорят другие. ■</p> <p>Уважать чужое мнение.</p> <p>■ Говорить искренне. ■ Шутить и улыбаться. ■ Говорить по одному. ■ Начинать и заканчивать занятия вовремя.</p>	<p>■ Угрожать, драться, обзывать, передразнивать и гримасничать. ■</p> <p>Начинать свою речь словами «ты, вы, он, она, они, мы». ■</p> <p>Сплетничать (рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами группы).</p> <p>■ Шуметь, когда кто-то говорит.</p> <p>■ Врать. ■ Ставить другим оценки, давать определения и критиковать.</p> <p>■ Перебивать. ■ Опаздывать.</p>

Сформулированные правила оформляются на листе ватмана и вывешиваются на стену.

Игра «Дождь»

Участники сидят в кругу и с открытыми глазами повторяют движения, которые показывает ведущий:

- шуршат, потирая ладони друг о друга;
- щелкают пальцами;
- негромко хлопают в ладоши;

- ударяют себя ладонями по бедрам, притопывают ногами.

После того как последовательность движений разучена, ведущий предупреждает, что сейчас все закроют глаза и начнут повторять звук, который он будет издавать. Сначала ведущий шуршит, потирая ладони. Тут же касается головы одного из детей. Этот ребенок начинает шуршать ладонями, а ведущий, двигаясь по кругу, прикасается ко всем детям по очереди, пока все не начнут шуршать ладонями и не послышится шум морозящего дождя, который постепенно набирает силу. (Для педагога это хорошая возможность погладить каждого ребенка по голове.) Игра продолжается: теперь ведущий щелкает пальцами, касаясь по очереди всех детей, передавая звук по кругу. Морозящий дождь превращается в сильный. Ведущий включает следующее движение: хлопки руками. Все слышат шум проливного дождя. Дождь перерастает в настоящий ливень, когда дети вслед за ведущим начинают ударять себя ладонями по бедрам, притопывать ногами. Потом ливень убывает в обратном порядке: шлепки по бедрам, хлопки ладонями, щелчки пальцами, потирание ладоней.

Упражнение «Интервью»

Ведущий. Я хочу предложить сыграть в игру, которая протекает следующим образом: вы получаете 10 минут на то, чтобы побольше узнать обо мне, то есть взять интервью.

Каждый из вас может задать мне какой-нибудь вопрос. Например:

Перечень вопросов

- Есть ли у вас дети?
- Как вы обходитесь со своими детьми?
- Получали вы когда-нибудь двойки?
- Проваливались ли вы когда-нибудь на экзамене?
- Чем вы гордитесь?
- Вы боитесь чего-нибудь? И т.д.

Игра помогает улучшить контакт с детьми, создает в группе атмосферу открытости и честности. Игра дает соответствующий эффект особенно в том случае, когда дети ведут себя неуверенно или беспокойно. После того как педагог ответил на вопросы детей, он задает вопросы группе:

- Есть ли в вашей семье, кроме вас, другие дети?

- Вы старший или младший ребенок в семье?
- У кого из вас самое необычное увлечение?
- Есть ли в классе лидер? И т.д.

4. Домашнее задание

Заполнить анкету (раздается каждому ребенку).

5. Разминка

Упражнение «Колокол»

Дети становятся в круг.

Поднимают поочередно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола». Произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз.

На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки вниз.

Ведущий задает ритм.

6. Рефлексия

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным и полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Занятие № 2. «Привет, индивидуальность, или чем я отличаюсь от других»

Нет исключения из правила, что каждому хочется быть исключением из правил.

Малкольм Форб

Цель: дать детям возможность осознать ценность и уникальность каждой личности каждого подростка; развивать навыки самопознания и принятия самого себя и других.

Анкета «Вот я какой!»

Меня зовут _____

Мне _____ лет

У меня _____ глаза

У меня _____ волосы

Улица, на которой я живу, называется _____

Моя любимая еда _____

Мой любимый цвет _____

Мое любимое животное _____

Моя любимая книга _____

Моя любимая телевизионная передача _____

Самый прекрасный фильм, который я видел _____

Я люблю в себе _____

Моя любимая игра _____

Моего лучшего друга зовут _____

Страна, в которую я бы хотел съездить, — _____

Лучше всего я умею _____

Моих братьев и сестер зовут _____

Больше всего мне запомнился такой случай из моей жизни: _____

Самая главная моя цель _____

Материалы: мяч, листы бумаги по количеству участников, набор разнообразных предметов (игрушки, объемные геометрические фигуры и т.д.).

1. Приветствие

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

2. Разминка

Игра «Ласковое имя»

Дети стоят в кругу. Педагог просит вспомнить, как их ласково называют дома. Затем предлагается бросать друг другу мяч. Ребенок, к которому попадает мяч, называет свое ласковое имя. После того как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.

3. Анализ домашнего задания

Дети по желанию зачитывают свои анкеты «Вот я какой!». **Вопросы**

- С кем из детей у тебя больше всего общего?
- Чьи ответы показались тебе самыми интересными?
- На какой вопрос тебе было труднее всего ответить?

— Попробуйте сравнить себя с хорошо знакомым человеком. Это может быть близкий друг или подруга. Найдите различия во внешности, стиле одежды, в манере разговаривать...

4. Работа по теме занятия

Информационный блок. Беседа «Что я знаю о себе?» Ведущий. Что, кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других?

В форме групповой дискуссии обсуждаются различные сферы проявления «Я». Чем дети отличаются друг от друга? Что между ними общего?

Участникам дается представление о структурных компонентах личности:

- «Я — физическое» (мое тело, возраст, пол, особенности внешности);
- «Я — интеллектуальное» (мой ум, представления, интересы);
- «Я — эмоциональное» (мои чувства, переживания);
- «Я — национальное» (моя нация, ее достоинства);
- «Я — социальное» (каждый человек играет одновременно много социальных ролей: в школе — ученик, дома — сын, дочь, внук, внучка; кроме того — коллекционер, спортсмен, участник театральной студии).

Необходимо показать важность знаний о самом себе и позитивного самовосприятия.

Игра «Кто я?»

Участникам дается задание написать 10 определений, отвечающих на вопрос «Кто я?» и являющихся их характеристикой.

Каждый ответ должен начинаться так: «Я - ...»

Затем ребята должны посчитать, каких слов в характеристике больше: положительных или отрицательных. По желанию можно зачитать определения, обсудить их.

Анализ. Каково соотношение позитивных и негативных представлений о себе? Какие определения вы поставили на первое место? Почему так значимы для вас именно эти проявления?

5. Разминка

Игра «Бездомный заяц»

Участники рассаживаются на стулья, поставленные в круг. Один стул убирается. В центре круга остается водящий. По своему желанию он выбирает какой-либо признак, имеющийся у некоторого числа участников, и просит их поменяться местами. Например: «Поменяйтесь местами все те, у кого светлые волосы, кто любит собак, увлекается танцами». Обладающие данным признаком встают и меняются местами друг с другом. Задача ведущего — занять освободившееся место. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим и придумывает новый признак.

6. Работа по теме занятия

Упражнение «Найди себя»

Участникам предлагается набор разнообразных предметов: ракушка, различные игрушки, объемные геометрические фигуры и пр. Предлагается посмотреть на них и выбрать один предмет, наиболее понравившийся и близкий участнику. Задача: придумать и рассказать историю, сказку, притчу об этом предмете.

Информационный блок *Ведущий*. Каждый человек способен на многое, если вовремя сумеет заглянуть в себя и увидеть то зерно, которое даст разумные всходы. В подростковом возрасте нужно учиться принимать решения, совершать самостоятельные поступки и нести за них ответственность. Поступок делает человека. Каждый человек — индивидуальность, личность. Подумайте еще над тем, какие особенности национальной принадлежности характерны только для вас. Любой ребенок интересен и талантлив. Как стать человеком, способным в полной мере реализовать свой потенциал? Нужно прислушаться к тем советам, которые предлагают люди, имеющие на это право. **Советы Чарли Чаплина**

Не бойтесь принимать решение и доводить его до конца.

Сохраняйте работоспособность, заряд творчества и разумного риска.

Ищите в себе положительное и демонстрируйте его.

Не будьте самонадеянны и не бойтесь задавать вопросы.

Ищите в себе интерес к различным делам и пробуйте себя в них. Не упускайте мгновения удачи.

Не предъявляете к себе невыполнимых требований, но при этом стремитесь к покорению новых высот.

Прислушивайтесь к себе и изучайте себя. Это даст вам силы к движению вперед.

Четко определяйте свои достоинства и недостатки. Это способствует успеху.

Научитесь радоваться каждому прожитому дню и учитесь извлекать из него уроки.

Любите людей, и они ответят вам тем же.

7. Домашнее задание

Нарисовать себя в виде растения, животного.

8. Рефлексия.

Занятие № 3. «Я в мире людей»

Чтобы жить счастливо, я должен быть в согласии с миром.

Л. Витгенштейн

Цель: развивать коммуникативные навыки, вырабатывать

доброжелательное отношение друг к другу, Уважать обычаи нравы других народов.

Материалы: клубок ниток, свеча, магнитофон, аудиокассета.

1. Приветствие

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим» способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Упражнение проходит весело и эмоционально, заряжает группу энергией. А как приветствуют люди друг друга Вашей национальности?

2. Анализ домашнего задания

Все работы вывешиваются на стенд. Участники пытаются угадать принадлежность рисунков, делятся впечатлениями. По желанию дети отвечают на вопросы:

- Что ты чувствовал, когда рисовал?
- Почему таким образом изобразил себя?
- Ты доволен своим портретом?

- Почему, как вы думаете, все рисунки разные?

3. Работа по теме занятия

Упражнение «Клубочек»

Дети по очереди обращаются друг к другу со словами: «Я рад, что ты, Оля, рядом со мной». Первый играющий наматывает на палец конец нити от клубка и отдает клубок тому, к кому обращается. Участник, который получает клубок, обматывает нитку вокруг пальца, обращается к соседу и отдает ему клубок. Когда все будут соединены одной нитью, поднимают руки вверх, затем опускают их на колени. Очень важно все делать одновременно, чтобы не разрушить общий круг. Затем клубок сматывается в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок, обращаясь к другому соседу с теми же словами.

Анализ упражнения. Легко ли было говорить приятные вещи другим детям? Кто-либо тебе сегодня уже говорил что-нибудь приятное? Как ты себя сейчас чувствуешь?

Информационный блок *Ведущий*. Человек не может существовать один. Он находится в системе взаимоотношений с другими людьми. Отношения членов коллектива, группы могут строиться на разных основах, носить характер взаимной поддержки или взаимного подавления. Взаимоподдерживающая система отношений объединяет людей, дает им возможность эффективно развиваться.

Инструменты повышения само- и взаимозффективности:

- уважение друг к другу;
- стремление понимать и сопереживать друг другу;
- возможность открыто высказывать несогласие с решением других членов

коллектива на основе уважения, тактичности (не используя инструменты подавления).

Упражнение «Доброе животное»

Ведущий предлагает представить, что вся группа превратилась в одно большое доброе животное. Все слушают, как оно дышит. Предлагается всем вместе подышать: вдох — все делают шаг вперед. Выдох — шаг назад. Животное дышит ровно и спокойно. Затем предлагается послушать, как бьется его большое сердце. Стук — шаг вперед. Стук — шаг назад. Очень важно все делать одновременно.

Анализ упражнения. Все ли дети придерживались обозначенных правил? Понравилось ли тебе «животное», частью которого ты был? Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

Притча «Солнце и ветер»

Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан самым сильным из нас». Стал ветер дуть, очень старался, но добился лишь того, что путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ.

Анализ. О чем эта притча? Какой вывод можно сделать?

Упражнение «Давайте жить дружно»

Участники делятся на пары, образуя два круга (внешний и внутренний). Если по команде ведущего игроки выкидывают один палец, то смотрят друг другу в глаза; если одновременно по команде (не договариваясь) выкидывают два пальца, тожимают друг другу руки, а если три пальца, то обнимаются. Выполнив три задания в паре, внешний круг передвигается вправо, и все задания повторяются. Когда количество выкинутых пальцев в паре не совпадает, то выполняется команда, соответствующая меньшему количеству пальцев.

4. Рефлексия

Обмен впечатлениями. Проводится по кругу с передачей друг другу горящей свечи.

Занятие № 4. «Поведение и культура»

Поведение — это зеркало, в котором каждый показывает свой истинный облик.

И. Гёте

Цель: стимулировать поведенческие изменения, обучать индивидуализированным приемам межличностного общения

Материалы: карточки с указанием ситуации, флажки красного, зеленого и желтого цвета, листы бумаги по количеству участников.

1. Приветствие

Все участники встают в два круга (внутренний и внешний) лицом друг к другу.

Задание: поприветствовать друг друга глазами, головой, руками, словами.

2. Разминка

Упражнение «Массаж по кругу»

Все участники стоят друг за другом, ладони лежат на плечах стоящего впереди. Каждый ребенок начинает осторожно массировать плечи и спину впереди стоящего. Через две минуты все поворачиваются на 180 градусов и массируют плечи и спину партнеру, стоящему с другой стороны.

3. Работа по теме занятия Информационный блок *Ведущий*. Может ли человек, обладающий массой достоинств, быть некультурным? Есть ли взаимная связь в понятиях «поведение» и «культура»? Культурное поведение — это:

— поведение человека в соответствии с теми нормами, которые выработало и которых придерживается данное общество;

— определенные способы общения, которые подсказывают правила поведения в той или иной ситуации.

Эти способы общения учат нас правильно вести себя:

— за столом;

— быть вежливыми и предупредительными со старшими;

— уметь вести себя в малознакомом и хорошо знакомом обществе;

— уметь вести себя в школе;

— с друзьями.

Культура поведения воспитывается с детства. Хорошие манеры необходимы каждому. Если они станут внутренней потребностью человека, то помогут в значительной степени устранить множество поводов для плохого настроения, которое еще подчас порождает грубость и невоспитанность людей. «Добрые приличия опираются, как и требования хорошего вкуса, на здравый смысл, на законы человеческого такта, которые вырабатываются без особого труда у каждого, кто требователен к себе и внимателен к людям», - писал Лев Кассиль. Культурный человек — это человек, убежденный в правоте своего поведения. В моделях своего поведения в различных ситуациях он опирается не на необходимость соблюдать внешние приличия, а на свою совесть — мерило культурности человека. Приведите примеры культурных традиций своего народа.

Упражнение «Ворвись в круг»

Ведущий. Встаньте в один большой круг, возьмитесь за руки. Один ребенок должен остаться за кругом и попытаться прорваться в него. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него. Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы никому не причинить боли.

Дайте возможность как можно большему числу детей проникнуть в круг. Если ребенок оказывается не в состоянии сделать это, проследите, пожалуйста, чтобы он находился вне круга не более одной минуты. Дети должны впустить этого ребенка в круг, а кто-то другой выходит из него и продолжает игру.

Анализ упражнения. Что вы делали для того, чтобы проникнуть в круг? Что вы чувствовали, когда были частью круга? Что вы почувствовали, когда проникли в круг?

Упражнение «Оцени ситуацию»

Участники работают в парах. Они получают карточки с указанием ситуации, которую нужно разыграть. Остальные дети оценивают реплики и поведение ребят. Для оценки сыгранных ролей используются флажки: красный флажок — человек поступает опасно; зеленый флажок — человек поступает верно; желтый флажок — человек поступает справедливо.

Ситуация 1. Купе поезда. В нем едут три человека. На очередной станции заходит новый попутчик. Показать, как будут общаться люди в купе.

Ситуация 2. В магазине стоит очередь. Вы попросили последнего в очереди предупредить тех, кто подойдет позже, что вы отошли в другой отдел. Когда вы пришли и заняли свое место, люди начали возмущаться.

Ситуация 3. Ваш лучший друг ведет себя неправильно. Вы это знаете. Ваши действия.

Группа высказывает мнение по разыгрываемой ситуации и выдвигает версии правильного поведения. Учащимся раздаются карточки с перечнем нравственных качеств для заполнения.

Дети должны отметить степень выраженности этих качеств у самих себя. Оценивание идет следующим образом: **В** (высокая степень выраженности); **С**

(средняя степень выраженности); **Н** (низкая степень выраженности); прочерк (отсутствие данного признака).

Упражнение «Подарок»

Ведущий. Сейчас мы будем дарить друг другу подарки. Средствами пантомимы каждый изображает какой-либо предмет и дарит его соседу справа (это может быть цветок, мороженое, мяч и др.). За подарок необходимо поблагодарить.

Анализ упражнения. О чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить подарок?

Что проще: подумать, как действовать, или выполнить действие?

4. Рефлексия.

Занятие № 5. «Общение в моей жизни»

Давайте понимать друг друга с полуслова, чтоб, ошибившись раз; не ошибиться снова. **Булат Окуджава Цель:** дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.

Материалы: листы бумаги и ручки по количеству участников, магнитофон, аудиозаписи.

1. Приветствие

Ведущий предлагает детям поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Как-дела?» Говорить нужно только эти слова. Освободить

Нравственное качество	Свойства, признаки, элементы, характеризующие это качество личности	Степень сформированности
Человечность	1. Благодарность	
	2. Великодушие	
	3. Вежливость	
	4. Доброжелательность	
	5. Доброта	
	6. Сострадание	
	7. Милосердие	
	8. Любовь к людям	
	9. Забота о ближних	
	10. Послушание	
	11. Щедрость	
	12. Умение прощать	
	13. Внимание, внимательность	

свою руку от приветствия можно лишь после того, как участник начинает здороваться

другой рукой со следующим членом группы.

2. Разминка

Упражнение «Дыхание»

Ведущий. Устройтесь удобно на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По собственной команде постарайтесь отключить внимание от внешней ситуации и сосредоточьтесь на своем дыхании. При этом не стоит специально управлять дыханием, не нужно нарушать его естественный ритм.

3. Работа по теме занятия Информационный блок

Ведущий. Все наше общество состоит из мужчин и женщин разных национальностей. Взаимодействие начинается с самого рождения: сначала в кругу семьи, затем в детском саду, в школе. Вот тут-то и начинается самое интересное: чем старше вы становитесь, тем лучше понимаете, кто вам нравится, кто — нет, с кем бы вы хотели дружить, а с кем нет, а к 6-7-му классу вы уже точно определяете свои симпатии и антипатии. Возникает множество вопросов, связанных с общением в различных ситуациях. Но верно то, что у всех людей есть возможности и способности общаться с другими людьми. Кто-то может делать это лучше, кто-то хуже.

Общение — это взаимодействие людей друг с другом. Общаясь, люди передают друг другу знания, опыт обмениваются мнениями и впечатлениями, делятся чувствами, открывают других людей и при этом лучше узнают себя. Различают вербальные и невербальные средства коммуникации. Вербальное общение — это слова; невербальное общение — выражение лица, поза, жесты, походка.

Вопросы для обсуждения

— Всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным?

— Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно?

«Самая главная роскошь на земле — это роскошь человеческого общения» (Антуан де Сент Экзюпери).

— Можете ли вы подтвердить или опровергнуть эту фразу?

— Говорил ли кто-нибудь вам слова: «Я не хочу с тобой общаться»?

— Были ли эти слова справедливы?

— Как вы на них реагировали?

Общение — это своего рода понимание другого человека. Нужно создать условия, чтобы собеседник мог высказаться, необходимо внимательно выслушать его, попытаться понять его мысли и чувства. Только так может возникнуть ситуация взаимной симпатии. Вы станете интересны своим знакомым, они с удовольствием будут общаться с вами. Согласитесь, что в игре можно воспроизвести самые невероятные ситуации, придумать всевозможные решения.

Упражнение «Пустой стул»

Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников.

Предварительно все рассчитываются на первый-второй. Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача — пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Сидящие на стульях очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев, удержать своих подопечных. Для этого надо взять их за плечи в тот момент, когда они соберутся пересечь. Ведущий следит за тем, чтобы руки не держались все время над подопечными. Через некоторое время участники меняются местами. При этом один из стоящих остается стоять за стулом.

Анализ упражнения. Каким образом вы приглашали кого-либо на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось: стоять за стулом или сидеть на стуле?

Тест-игра «С тобой приятно общаться»

Ведущий. Известно, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения. В ссорах люди чаще обвиняют других.

Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. На улице, в школе вам приходится постоянно общаться со сверстниками. Давайте проверим, какие вы в общении, при помощи теста «С тобой приятно общаться». Постарайтесь отвечать откровенно и сразу.

Ведущий. Проанализируйте свое общение с людьми. Я предлагаю вам запомнить правила и фразы-пароли общения.

Вот некоторые секреты эффективного общения

В общении:

Не оправдывайте себя! (Меня не понимают, меня не ценят, ко мне несправедливы, я забыла и пр.).

Не снимайте с себя ответственности!

Не общайтесь с людьми только из-за внешних стереотипов!

Будьте искренни!

Будьте справедливы!

Считайтесь с чужим мнением!

Не бойтесь говорить правду!

Радуйтесь успехам людей, которые вас окружают!

Будьте естественны в общении!

Не бойтесь правды, высказанной в ваш адрес!

Анализируйте свои отношения с людьми, смотрите в них, как в зеркало!

4. Рефлексия

Ведущий предлагает детям поделиться впечатлениями о занятии:

— Что понравилось?

— Что бы вы хотели изменить?

— Давайте оценим наше занятие: на счет «три» покажите нужное количество пальцев одной руки.

Занятие № 6. «Общение и уважение»

Хочешь достигнуть цели своего стремления — спрашивай вежливо о дороге, с которой сбился.

У. Шекспир

Цель: формировать навыки эффективного повседневного общения, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

Материалы: листки бумаги и ручки по количеству участников.

1. Приветствие

Все участники встают в два круга лицом друг к другу. Им предлагается задание поприветствовать друг друга глазами, головой, руками, словами.

2. Разминка

Упражнение «Я рад общаться с тобой»

Ведущий предлагает одному из участников протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: «Я рад общаться с тобой». Тот, кому протянули руку, берет ее и протягивает свободную руку другому, произнося эти же слова. Так постепенно, по цепочке, все берутся за руки, образуя круг.

3. Работа по теме занятия

Упражнение «Расшифруй слово»

Ведущий. Представьте себе, что слово «толерантность» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в слово, использовать для того, чтобы дать характеристику понятию «толерантность». На примере слова общение расшифруйте слово толерантность:

О — объединение, открытость;

Б — близость, безопасность;

Щ — щедрость;

Е — единомыслие;

Н — необходимость; **И**

— искренность, истина;

Е — единение.

Участники выполняют работу самостоятельно, объединившись в небольшие группы. По окончании работы дети обсуждают результаты исследования и объясняют свой выбор.

Информационный блок Ведущий. Мы с удовольствием проводим время с теми, кто нас понимает, кто нам интересен, и стараемся избегать общения с людьми, которые неприятны и не вызывают симпатии. Однако такое общение не только неизбежно, оно может быть плодотворным и полезным.

Примером этому может служить Авраам Линкольн, выдающийся президент Америки. Свое общение с людьми он строил таким образом, что не только не избегал общения с неприятными ему людьми, но и отвечал на неприязнь по отношению к себе теплым и человечным отношением. В 1864 году, в разгар предвыборной борьбы за президентский пост, Аврааму Линкольну пришлось столкнуться с очень

решительным, влиятельным и мстительным оппонентом Чарльзом Совордом. Этот человек использовал любую возможность, чтобы высказать негативное отношение к будущему президенту Америки. Однако несмотря на это Линкольн победил и неожиданно для всех пригласил Соворда занять один из ключевых постов в своей администрации. Близкое окружение Линкольна не могло понять, почему президент это сделал и как он сумел найти общий язык с Совордом.

Линкольн был не только умен, но и чрезвычайно дальновиден. Он сумел разглядеть в Соворде незаурядные качества личности и превратил ненависть в дружбу.

Соворд был поражен отношением Линкольна к себе, служил в его администрации верой и правдой в пользу президента и государства. Именно Соворд стал человеком с которым Линкольн провел последние минуты своей жизни, когда был смертельно ранен.

Нет такого человека, с которым нельзя было бы найти точек соприкосновения. Для того чтобы с кем-то поладить, подружиться, надо приложить усилия, поработать душой и сердцем, преодолеть ошибки в оценке людей, с которыми общаешься

Упражнение «Подойди ближе»

Выбирается центральный участник. Он встает спиной к товарищам. К нему по очереди подходит каждый член группы. Можно варьировать движение: подходить медленно, быстро, вразвалочку... Когда центральный участник почувствует, что ему становится некомфортно, он говорит: «Стоп!» — и подходящий останавливается.

Анализ упражнения. Как ты себя чувствовал, когда стоял спиной к участникам группы? Насколько близко ты позволил партнеру подойти к тебе? Почему? Каким образом еще можно дать понять другому человеку, что он подошел к твоим «границам»?

Проявляли ли участники уважение к товарищу, стоящему спиной к группе?

Информационный блок

Ведущий. Уважение — это такое отношение к людям, при котором мы ценим человека несмотря на его недостатки. Даже если человек не согласен с нашим мнением, это не повод для того, чтобы его не уважать.

Уважение влечет за собой доброе отношение к человеку. Воспитать в себе уважительное отношение к людям можно лишь в том случае, если мы научимся видеть в любом человеке, прежде всего его положительные качества. Когда мы не уважаем человека, нас раздражают его манеры, одежда, поведение. Однако есть способы, которые позволяют человеку развивать в себе уважение к другому.

ПЕРВОЕ — это терпимость. Терпимость другой вере, нации, к немощной старости, терпимость к материнскому беспокойству, к отцовской требовательности, к детской беспомощности, к человеческой боли и страданиям.

ВТОРОЕ — это настройка на одну волну с человеком, который в ваших глазах недостоин уважения, и попытка посмотреть на окружающий мир его глазами.

ТРЕТЬЕ — размышление о том, как к нам относится человек, уважение к которому нам так тяжело проявить.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Упражнение проводится в парах. Один из участников — «слепой» (ему завязывают глаза), второй — его «поводырь», старающийся, аккуратно и бережно провести напарника через различные препятствия, созданные заранее (столы, стулья и пр.). Если есть желающие принять участие в игре, то они могут создавать «баррикады» из своих тел, расставив руки и ноги, замерев в любом месте комнаты. Задача проводника — провести «слепого» так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники могут поменяться ролями.

В игре «поводырь» может контактировать со «слепым» разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу «слепого» на нужную высоту, чтобы, например, перешагнуть через препятствие. Таким образом тренируется владение вербальными и невербальными средствами общения. Можно ухудшить ориентацию «слепого» в пространстве, раскрутив на месте после того, как ему завязали глаза.

Анализ упражнения. Как вы себя чувствовали, когда были «слепыми»? Вел ли вас «поводырь» бережно и уверенно? Знали ли вы все время, где находитесь? Как ощущали себя в роли «поводыря»? Что делали, чтобы вызвать и укрепить доверие «слепого»? В какой роли чувствовали себя комфортнее? Хотелось ли во время игры изменить ситуацию? **Ответы** можно начинать следующими предложениями:

— Мне было легко, потому что...

— Мне было трудно, потому что... Итак, **общение — это:**

— стремление к пониманию;

— желание быть понятым;

— внимание и внимательность не только к знакомым людям;

— желание и умение позитивно самовыражаться.

5. Рефлексия.

Занятие № 7. «Конфликт — неизбежность или...»

Я не ищу конфликтов, но я не боюсь конфликтов, я смело иду на их решение. *Г. Н. Сытин* **Цель:** обучать детей поиску альтернативных вариантов поведения в конфликте.

Материалы: магнитофон, аудиозаписи.

1. Приветствие

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим» способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Упражнение проходит весело и эмоционально, заряжает группу энергией.

2. Разминка

Упражнение «Рубка дров»

Ведущий. Представьте, что вам необходимо нарубить дрова. Возьмите в руки воображаемый топор, примите удобную позу. Топор заносите высоко над головой, резко опускаете на воображаемое бревно. Рубите дрова, не жалея сил. Вместе с выдохом полезно издавать какие-то звуки, например: «Ха!»

3. Работа по теме занятия

Ведущий. Все мы разные: у каждого свои взгляды, привычки, мечты. А это значит, что наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной, приводящей к возникновению конфликтов (барьеров в общении). Классическим образцом неразрешимого конфликта могут служить два барана, не желающие уступить друг другу дорогу на узком мосту.

Ведущий пишет на доске высказывание и просит участников объяснить его значение:

«Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены» (С. Лец).

В ходе обсуждения дети приходят к пониманию «барьеров (стен) в общении», которые появляются во время ссор между людьми. При этом одна или обе стороны используют соответствующие вербальные и невербальные приемы, препятствующие позитивному общению.

Конфликт — это столкновение противоположных интересов, взглядов, серьезное разногласие, острый спор.

Игра «Толкалки без слов»

Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щипаются, но никто не разговаривает. Затем делятся своими впечатлениями от игры и сообщают, трудно ли было все это проделывать молча.

Анализ. Было ли ощущение напряжения и раздражения? Мог ли между некоторыми из играющих вспыхнуть конфликт? Что помогло избежать конфликта?

Игра «Ситуация»

Школьникам предлагается разыграть ситуацию «В классе».

Ведущий формулирует ситуацию: «Представьте, что один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он начинает выяснять отношения с приказом: «Сейчас же освободи мою парту!»

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: Можно ли было не доводить ситуацию до конфликта?

Сцена разыгрывается еще несколько раз в разных вариантах. Отношения выясняются:

— с угрозой, указаниями, поучениями (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать);

— с критикой (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту);

— с обобщениями (ты такой же бестолковый, как все новенькие); — с безразличием к новенькому (он недостойн моего внимания).

Обсуждаются все варианты: дети развивают ситуацию, показывают ее последствия, отмечается тот ученик, который смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

Анализ. Какова цель разрешения любого конфликта? Можно ли превратить конфликт из ссоры в конструктивный диалог?

Мозговой штурм «Конфликт. Способы решения»

Ведущий предлагает участникам поделиться собственным опытом выхода из конфликтных ситуаций. Проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются на доске:

- Извиниться, если действительно не прав.
- Учиться спокойно выслушивать претензии партнера.
- Всегда придерживаться уверенной и ровной позиции, не переходить на критику.
- Попробовать переключить разговор на другую тему (сказать что-то доброе, неожиданное, веселое).

Ведущий. Рассмотрим некоторые варианты поведения в конфликте. В чем их сильные и слабые стороны? Вспомните, как вели себя в игре конфликтующие стороны? Был ли их выбор разрешения конфликтной ситуации эффективным?

Соперничество. Ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твое достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твое благополучие, здоровье. Постоянная приверженность данной тактике может обеспечить тебе репутацию скандалиста и неприятного человека.

Избегание. Ты делаешь вид, что никаких разногласий не существует, все замечательно. Такая тактика требует порой недюжинной выдержки. Однако ею (тактикой) можно воспользоваться в том случае, если предмет спора не имеет для тебя особого значения (вряд ли стоит доводить дело до конфликта, если твой друг утверждает, что Стивен Сигал — актер всех времен и народов, а тебе он не так уж и нравится). Если в настоящий момент конфликт разрешить невозможно, в будущем эти условия могут появиться (тебя ужасно раздражает двоюродная сестра подружки, приехавшая к ней в гости, но стоит ли конфликтовать, ведь она приехала на время).

Но постоянно использовать эту тактику избегания не стоит. Во-первых, это немалая нагрузка для психоэмоционального состояния: попытка загонять эмоции внутрь может негативно отразиться на здоровье. Во-вторых, если делать вид, что все прекрасно, то конфликтная ситуация сохраняется на неопределенный срок.

Сотрудничество. Ты рассматриваешь своего соперника как помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься встать на точку зрения другого, понять, как и почему он не согласен с тобой, извлечь максимальную пользу из его возражений. Например, ты предлагаешь встретить Новый год на даче, а друг против. Попробуй внимательно прислушаться к возражениям друга. Что именно вызывает у него сомнение: проблемы, связанные с отоплением дома, невозможность получить согласие от родителей или что-то другое. Обрати внимание на слабые стороны своего плана, которые могут испортить замечательный праздник. Если вы вместе придете к единому мнению, наверняка конфликт будет исчерпан. Сотрудничать можно не только с друзьями, но даже с теми, кого сложно считать доброжелателями.

Приспособление. Этот вариант поведения предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву другому человеку. Ты можешь возразить: с какой стати я должен уступать? Но в ряде случаев такой вариант поведения наиболее правильный. Например, твоя мама терпеть не может рок-музыку и считает ее кошмарной. Стоит ли пытаться переубедить ее и конфликтовать? Зачем заставлять нервничать дорогого, любящего тебя человека? Попробуй уступить, включая музыку тогда, когда мамы нет дома.

Компромисс предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. Так, ты договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером на час позже при условии, что заранее готовишь домашнее задание, прибираешься в комнате и т.д. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. Ведь нарушение договоренности — само по себе повод для возникновения конфликта, договориться в котором будет уже значительно сложнее, потому что потеряно доверие.

Но сколь разнообразны ни были бы стратегии поведения в конфликтной ситуации, неизменным условием для ее конструктивного разрешения являются:

- умение понять своего оппонента, посмотреть на ситуацию его глазами;

- желание объективно разобраться в причинах конфликта и его течении (обычно в пылу ссоры видна лишь «надводная часть айсберга», которая не всегда позволяет верно судить об истинной проблеме);
- готовность сдерживать свои негативные чувства;
- готовность обоих найти выход из трудной ситуации. Необходимо делать акцент не на «кто виноват?», а на «что делать?».

Не забывайте, что выйти из конфликтной ситуации часто помогает чувство юмора. **Упражнение на «Я-высказывание»**

Ведущий. Как высказать свою точку зрения, не обижая партнера? Можно использовать в конфликтной ситуации схему «Я-высказывание».

Событие — «Когда...» (описание нежелательной ситуации): «Когда вы на меня кричите...»

Ваша реакция — «Я чувствую...» (описание ваших чувств): «Я чувствую себя беспомощным...»

Предпочитаемый исход — «Мне хотелось бы, чтобы...» (описание желаемого варианта): «Мне хотелось бы, чтобы мы спокойно во всем разобрались».

Формула обоснования — «Я хотел бы... потому что...»

«Я-высказывание» позволяет другому слушать вас и спокойно реагировать, предполагает ответственность говорящего за поведение в конфликте.

«Ты-высказывание» («Ты каждый раз перебиваешь», «Ты никогда не здороваешься») нацелено на обвинение другого человека. Научиться не конфликтовать с окружающими, не раздражаться совсем не просто — этого не добиться простыми тренировками и упражнениями. Самый верный способ — навести порядок в самом себе.

6. Рефлексия.

Занятие № 8. «Комплимент — дело серьезное?»

Давайте говорить друг другу комплименты, ведь это всё любви прекрасные моменты. *Булат Окуджав*

Цель: развивать умение замечать положительные качества в людях, выражать это в доброжелательной и приятной форме.

Материалы: тканевые мешочки, картонные сердечки.

1. ПРИВЕТСТВИЕ

Все здороваются, называя друг друга по имени.

2. Разминка

Упражнение «Мешочек « Кричалки - визжалки »

Всем участникам группы раздаются «мешочки криков». Ведущий объясняет, что пока у детей в руках находятся мешочки, они могут в них кричать и визжать столько, сколько хочется. Через некоторое время мешочки завязываются тесемками, все «кричалки» закрываются.

3. Работа по теме занятия

Ведущий. Согласны ли вы со следующими утверждениями:

- Культурного человека отличает умение приятно и свободно общаться с окружающими. Он может внимательно выслушать то, что говорит собеседник, даже поможет ему высказать свое мнение.

- Такой человек сумеет расположить к беседе даже замкнутого или расстроенного человека.

- Почти у каждого человека есть возможность стать обаятельным и доброжелательным собеседником.

Помогает ли продуктивному и доброжелательному общению такое понятие, как «комплимент»?

Комплимент — любезные, приятные слова, лестный отзыв.

Увы, в сознании некоторых людей сложилось представление, что комплимент — это лесть, способ добиться расположения или внимания другого человека ради каких-либо личных целей.

Лесть — лицемерное, угодливое восхваление.

Итак, живешь ли ты в дружбе и согласии с людьми? Всегда ли можешь расположить к себе? Как этого достичь? Давайте поговорим об этом.

Упражнение «Шаг навстречу»

Ведущий приглашает двух участников (желательно друзей) выйти, например, к классной доске и стать лицом друг к другу с разных сторон класса. Задание: нужно сделать шаг навстречу другу и сказать ему что-либо приятное. Очередной шаг делает второй участник и т.д.

Обычно задание вызывает смущение. Дети не сразу вспоминают приятные слова. Первые шаги навстречу, как правило, делаются довольно большими, чтобы по быстрее сблизиться. Ведущий отмечает, что даже другу мы часто стесняемся сказать хорошие слова. Возможно, что некоторые конфликты с родителями и друзьями происходят из-за того, что мы редко говорим им приятное.

Ведущий. С помощью комплимента можно исправить настроение, изменить его в позитивную сторону:

- «Ты так замечательно выглядишь!»
- «Ты вчера сделал интереснейший доклад, все просто заслушались!»

Если ваше настроение оставляет желать лучшего, то, естественно, такие слова помогут приободриться и задуматься: а так ли уж все плохо? И, возможно, предотвратят необдуманный поступок.

Вспомните, когда вы в последний раз говорили друг другу добрые слова? Начинать делать комплименты никогда не поздно. Они помогут избавиться от ссор и напряжения, поддержат того, кому трудно.

Но умение делать комплименты — целое искусство! Ведь комплименты бывают разными! Можно сказать:

«Ты просто супер!», «Ты замечательный!». Но у этого варианта есть недостатки — не всегда понятно, за что вы хвалите человека. К тому же может возникнуть ощущение, что это своего рода отговорка, сказанная из соображений вежливости, соблюдения правил приличия.

Можно похвалить не самого человека, а то, что человеку дорого: «Слушай, какая у тебя замечательная коллекция марок! Никогда такой интересной не видел!»; «Вчера видела твои фотографии на выставке. Все вокруг так и ахали. Говорят, очень профессиональные. Цвет, композиция — безупречны!».

Но для этого нужно хорошо знать вкусы и интересы человека, чем он гордится, что считает достойным.

Иногда можно сделать комплимент, сравнив человека с дорогими для тебя или известными и популярными людьми. Например: «Ты такой же мужественный, как...», «Ты двигаешься так же легко, как...». Единственное, что необходимо учитывать, знает ли собеседник, с кем его сравнивают.

Игра «Король комплимента»

Все участники рассаживаются по кругу. В центре стоит стул — трон. У каждого в руках вырезанные из картона сердечки. У некоторых сердечек в центре нарисована стрела, пронзающая их. Выбранный по жребию (или просто вызвавшийся первым) участник садится на трон. Остальные по очереди говорят ему комплименты. После этого сидевший на троне подходит к каждому и вручает по сердечку. Пронзенное сердечко вручается тому, чей комплимент произвел наибольшее впечатление. Игра продолжается до тех пор, пока на троне не побывают все участники. Затем определяется тот, кто набрал наибольшее количество пронзенных сердечек. Именно он и становится королем или королевой комплимента.

Анализ. Легко ли было находить нужную формулировку для комплимента? Легко ли было произносить вслух комплименты? Какие чувства испытывали, когда произносили комплименты и когда слышали их в свой адрес? Что было приятнее — слушать комплименты или произносить их?

Не забывайте замечать и оценивать то хорошее, что есть в ваших друзьях, близких, знакомых. Несколько приятных слов, произнесенный с доброй улыбкой, зачастую способны превратить вашего противника в вашего сторонника.

Знаменитый американский психолог Дейл Карнеги в книге «Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей» приводит шесть правил, соблюдение которых позволяет понравиться людям:

Правило 1. Искренне интересуйтесь другими людьми.

Правило 2. Помните, что имя человека — это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.

Правило 3. Улыбайтесь.

Правило 4. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других говорить о самих себе.

Правило 5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.

Правило 6. Внушайте вашему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне.

Во время обсуждения участники высказывают свое отношение к правилам.

4. Рефлексия.

Занятие № 9. «А без друзей на свете трудно жить...»

Настоящий друг везде верен в счастье и беде.

У. Шекспир

Цель: осмыслить понятия «друг», «дружба», совершенствовать навыки общения.

Материалы: листки бумаги и ручки по количеству участников, фломастеры, шарф, магнитофон, аудиозаписи.

1. Приветствие

Все участники берутся за руки и здороваются друг с другом, называя соседей по имени.

2. Разминка

Упражнение «Солдат и тряпичная кукла»

Участникам предлагается представить, что они солдаты, которые стоят на плацу, вытянувшись в струнку и замерев. Как только ведущий произносит слово «солдат», дети изображают таких военных. После того как участники постоят в напряженной позе, произносится команда «тряпичная кукла». Выполняя ее, дети должны максимально расслабиться: слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Затем следует первая команда... и т.д. Игра заканчивается на стадии расслабления.

3. Работа по теме занятия

Упражнение

«Закончи предложение»

Участникам предлагается закончить предложения, написанные на доске:

— «Настоящий друг — это тот...»

— «Друзья всегда...»

— «Я могу дружить с такими людьми, которые...»

— «Со мной можно дружить потому, что...»

По желанию дети зачитывают свои предложения. Затем ведущий подводит итог: друзья - это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведет, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои секреты.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Упражнение выполняется в парах. Тонким шарфом или платком связываются руки детей, стоящих рядом (правая и левая). При этом кисти остаются свободными. Детям дают по фломастеру. Задача: нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только рукой, которая привязана к партнеру. Тему рисунка предлагает ведущий или выбирают сами участники.

Необходимо предупредить играющих, что оценивается не только качество рисунка, но и процесс работы: были ли споры и конфликты между участниками, одинаковое ли участие они принимали в работе, обсуждали ли дети сюжет рисунка, порядок рисования и пр. Можно тактично напомнить об ошибках в сотрудничестве, допущенных детьми, но перед этим необходимо обязательно отметить положительные стороны общения.

Анализ упражнения. Что было труднее всего? Понравился ли ваш рисунок? Что необходимо для сотрудничества?

Упражнение «Ищу друга»

Ведущий. Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда его нет, то человек пытается обрести друзей. Многие газеты сейчас печатают объявления для тех, кто желает найти друзей или просто единомышленников. Какие качества упоминаются в таких объявлениях?

Мы попытаемся тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга». Вы можете рассказать немного о себе, о своих увлечениях, любимых занятиях. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать текст или придумать псевдоним. Объявление мы вывесим на стенд с названием «Ищу друга». Если кого-то привлечет определенное объявление, то он оставит на нем пометку. В результате некоторые объявления будут лидерами.

Анализ упражнения. Все ли объявления понравились? Трудно ли было писать о себе?

Почему захотелось откликнуться на определенное объявление или объявление-лидер?

4 Рефлексия.

Занятие № 10. «На пути к гармонии...»

Искренность, уравновешенность, понимание самого себя и других — вот залог счастья и успеха в любой области деятельности. *Г. Селье*

Цель: закрепить полученные знания.

Материалы: листки бумаги по количеству участников, цветные карандаши или фломастеры, свеча, магнитофон, аудиозаписи.

1. Приветствие

Все участники группы берутся за руки и здороваются, называя соседей по имени.

2. Работа по теме занятия

Игра «Спасибо, что ты рядом!»

Все участники стоят в кругу. Один из них встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо, что ты рядом!» Они держатся за руки, а каждый следующий участник подходит и со словами: «Спасибо, что ты рядом!» — берет за руку одного из стоящих в центре. Когда все играющие окажутся в центре круга, ведущий присоединяется к детям со словами: «Спасибо, что все вы рядом!»

Упражнение «Закончи предложение»

Участникам предлагается написать (или проговорить) окончание предложений: - Я очень хочу, чтобы в моей жизни было..

- Я пойму, что счастлив, когда...

- Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

Игра «Волшебный сундук»

Ведущий руками изображает, как он смело опускает большой сундук и открывает его. Сообщает детям, что в волшебном сундуке лежат самые разные сокровища и подарки. Каждый по очереди может подойти к сундуку и выбрать для себя понравившийся подарок. Этот подарок он изображает невербально, руками.

Остальные догадываются, что он выбрал. После того как все участники получили подарки, ведущий сообщает, что в сундуке осталось еще очень много сокровищ, закрывает его и вся группа вместе поднимает волшебный сундук в небо

Упражнение «Дорисуй портрет»

Участники сидят по кругу, у каждого лист бумаги и карандаш. Все карандаши разного цвета. Таким образом, у каждого участника свой цвет карандаша.

Ведущий. Сейчас мы с вами будем рисовать необычный портрет. Каждый участник только начинает свой портрет, а дорисовывает его группа. Для этого по моему сигналу вы будете передавать свой портрет участнику, сидящему справа. Получив портрет, вы его подрисовываете: каждый может подрисовать все, что ему хочется. По моему сигналу вы этот рисунок тоже передаете соседу справа. Таким образом ваш портрет, сделав круг, вернется к вам. Вы получите ваш портрет глазами группы. Так как у каждого из вас есть определенный цвет карандаша, вы можете понять, кто и что нарисовал на вашем портрете. А сейчас возьмите свой лист бумаги и напишите свое имя. По этой надписи вы будете знать, чей портрет у вас в руках. Итак, начинаем рисовать свой портрет.... Стоп.

Передаем рисунок соседу справа. И так далее. Обсуждение рисунков.

Игра «Коммуникация»

Ведущий по порядку произносит 10 предложений, описывающих реакции человека на некоторые ситуации. Каждое из предложений участники должны оценить как верное или неверное по отношению к себе, записав на листке порядковый номер предложения. Если утверждение кажется верным, то оценивается цифрой «1», если неверным, проставляется «0».

Список предложений:

1. Мне не кажется трудным искусство подражать повадкам других людей.
2. Я, пожалуй, мог бы свалить дурака, чтобы привлечь внимание окружающих или позабавить их.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем есть на самом деле.
5. В компании я часто оказываюсь в центре внимания.

6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.

7. Я могу отстаивать не только то, в чем я искренне убежден.

8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.

10. Я не всегда такой, каким кажусь.

После выполнения задания участники подсчитывают сумму проставленных баллов (от 0 до 10). Этот результат в определенной степени характеризует компетентность в области общения. Чем он выше, тем лучше человек умеет общаться. Можно сравнить полученные показатели и определить самого искусного коммуникатора.

Происходит обсуждение.

3. Завершение

Ведущий благодарит всех за участие в занятиях, зажигает свечу. Участники по очереди берут ее в руки и говорят о своих впечатлениях от занятий, высказывают добрые пожелания друг другу.

6. Критерии эффективности

Критерием эффективности реализуемой программы для детей мигрантов является психологическое здоровье, т.е. состояние душевного благополучия как следствие отсутствия болезненных психических проявлений и адекватного приспособления к актуальным условиям жизни.

Для диагностики уровня адаптации обучающихся используются следующие методики: тест школьной тревожности Филлипса, проектная методика HAND – ТЕСТ, которая позволяет надежно прогнозировать и качественно оценивать также специфическое свойство личности, как «открытое агрессивное поведение». Для детей младшего школьного возраста используются проективные методики «Дом. Дерево. Человек», «Школа зверей», тест Тэмпл, Дорке, Алкен. Преимущество шкал такого типа заключается в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги. Шкала

тревожности позволяет определить у школьников уровни школьной, самооценочной и межличностной тревожности;

- Индекс групповой сплоченности Сिशора. Групповая сплоченность – чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое.

С результатами диагностики педагоги и родители могут ознакомиться на индивидуальных консультациях у психолога.

Методическое обеспечение к программе по социализации (адаптации) детей мигрантов

Приложение 1

Программа развития толерантности в полиэтнической школе

Предлагаемая программа развития толерантности состоит из трех блоков.

1. Когнитивно-информационный блок.
2. Эмоционально-энергетический блок.
3. Технологический блок.

Когнитивно-информационный блок

Цель этого блока заключается в обмене информацией между представителями разных национальностей об особенностях своего народа, культуры, обрядов, традиций, законов.

Суть этого блока состоит в том, что часть проблем (непонимание, неверное отношение) можно снять, если учащиеся будут владеть информацией об особенностях того или иного народа.

Встречи в русле этого блока предполагают выступления группы детей тех национальностей, которые представлены в полиэтнической школе. На этих встречах учащиеся должны будут рассказать обо «всем хорошем», что есть в их народе, культуре, кухне и так далее. По возможности показать национальные танцы, песни, а также рассказать почему были вынуждены мигрировать и что надеются обрести в России.

Эмоционально-энергетический блок

Цель этого блока заключается в том, чтобы обучать учащихся наиболее эффективным способам релаксации.

В полиэтнической школе учащимся приходится взаимодействовать с ребятами разных национальностей. Причем для каждой национальности характерен свой способ контакта и неповторимое чувство такта. Все это приводит к тому (и данные нашего исследования это подтверждают) что школьники находятся в состоянии психического напряжения, что требует затрат психической энергии.

Этот блок рассчитан на шесть занятий. Каждое занятие преследует свою цель. Необходимо соблюдать последовательность и назначать очередное занятие только тогда, когда учащиеся овладели приемами предыдущего этапа.

Рассмотрим каждое занятие более подробно.

Первое занятие. Упражнения этого занятия направлены на описание поз для расслабления, а также на способы расслабления ведущей руки и на попытку расслабить остальные мышцы тела.

Второе занятие. Цель упражнений этого занятия заключается в том, чтобы научить учащихся преднамеренно вызывать то, что раньше возникало само собой.

Особую важность при овладении этим упражнением имеет навык пассивно, без напряжения воли концентрировать свое внимание. Эти упражнения также направлены на то, чтобы научить школьников произвольной регуляции напряжения стенок кровеносных сосудов в любом участке тела, через вызывание ощущения местного тепла.

Третье занятие. Эти упражнения направлены на нормализацию деятельности сердца. Их целью является умение произвольно влиять на частоту сердечных сокращений.

Четвертое занятие. Упражнения этого этапа направлены на регуляцию дыхания.

Пятое занятие. Упражнения этого занятия направлены на регуляцию тонуса кровеносных сосудов брюшной полости. Они способствуют снятию неприятных

ощущений и боли в животе, обеспечивают гармоничное функционирование органов брюшной полости, нормализуют и регулируют кровообращение.

Шестое занятие. Целью упражнений этого занятия является желание научить учащихся произвольному влиянию на тонус сосудов головы. Они направлены на то, чтобы ощутить прохладу в области лба. Эти упражнения помогают справиться с дремотой.

Технологический блок

Цель этого блока заключается в развитии толерантности учащихся к самим себе и другим.

В рамках этого блока мы предлагаем провести тренинг, разработанный в проекте «Формирование установок толерантного сознания и профилактики экстремизма в российском обществе» сотрудниками кафедры психологии личности, факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Научно-практического центра психологической помощи «Гратис».

Тренинг «Жить в мире с собой и другими» состоит из трех проблемных блоков.

1-й блок. Понятие толерантности (занятия 1—3)

Цели первого блока:

- ◆ ознакомление с понятиями «толерантность, толерантная личность», «границы толерантности»;
- ◆ обсуждение проявлений толерантности и нетерпимости в обществе.

2-й блок. Толерантность по отношению к себе и участникам группы (занятия 4—6)

Цели второго блока:

- ◆ развитие чувства собственного достоинства и уважения уважать достоинство других людей;
- ◆ осознание многообразия проявлений личности каждого участника в групповом взаимодействии;
- ◆ развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе;
- ◆ формирование позитивного отношения к своему народу;

◆ повышение самооценки через получение позитивной обратной связи и поддержки группы.

3-й блок. Толерантность по отношению к другим (занятия 7—10)

Цели третьего блока:

◆ обучение конструктивным способам выхода конфликтной ситуации, выражению своих чувств и переживаний без конфликтов и насилия; развитие социальной восприимчивости, социального, воображения, доверия, умения выслушивать другого человека, способность к эмпатии, сочувствию, сопереживанию;

◆ развитие коммуникативных навыков, укрепляющих социальные связи;

◆ обучение межкультурному пониманию и толерантному поведению в межэтнических отношениях.

Общие рекомендации

1. Тренинг рассчитан на одиннадцать занятий продолжительностью от одного часа до одного часа двадцати минут. Число участников не должно превышать 15 человек.

2. Важно, чтобы для проведения тренинга была выделена отдельная комната, в которой сохранялась бы неповторимая творческая атмосфера формирования толерантного сознания. По мере проведения она должна наполняться «толерантной» атрибутикой.

3. Ведущему тренинга необходимо ориентироваться не только на конкретное содержание, но и на процесс.

Структура занятия

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. *Разминка.* Она включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности.

2. *Основное содержание занятия.* Эта часть включает в себя лекции, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.

3. *Рефлексия.* В конце каждого занятия следует оставлять время, чтобы участники могли поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении.

Цели тренинга:

◆ Ознакомить старшеклассников с понятиями «толерантность» и «толерантная личность», критериями и социальными проявлениями в толерантности и нетерпимости, показать значение толерантного поведения при взаимодействии с людьми, а также в различных жизненных сферах.

◆ Научить участников конкретным приемам позволяющим развить у себя качества толерантной личности.

◆ Развить воображение, способность к эмпатии, сопереживанию и сочувствию, доверию, достоинству и самопознанию как элементам толерантности в контексте отношений «Я» и «Другие».

Занятие I. Толерантность: что это? (часть I)

Цели:

◆ ознакомить подростков с понятием «толерантность»;

◆ стимулировать воображение участников в поисках собственного понимания толерантности тремя способами:

- 1) на основе выработки «научного определения
- 2) посредством экспрессивной формы;
- 3) с использованием ассоциативного ряда.

Вводная часть

Цель: введение в проблему.

Знакомство. Принимаются правила работы в группе Ведущий предлагает участникам представиться так, как бы им хотелось, чтобы их называли в группе (например использовать псевдонимы).

Упражнение «Снежный ком» Упражнение «Сосед справа, сосед слева»

Цели:

- ◆ создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе;
- ◆ повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы.
- ◆ Описания наиболее известных упражнений мы сочли возможным не включать.

Участник, в руках у которого находится мяч, называет имена соседей справа и слева от себя, а затем представляется сам. После этого он бросает мяч любому из членов группы. Получивший мяч должен назвать имена своих соседей справа и слева и представиться сам, и так далее.

Упражнение «Чем мы похожи»

Процедура проведения. Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или: мы похожи тем, что мы жители Земли; или: мы одного роста)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Упражнение «Комплименты» Упражнение «Что такое "толерантность"»

Цели:

- ◆ дать возможность участникам сформулировать «научное понятие» толерантности;
- ◆ показать многоаспектность понятия «толерантность».

Процедура проведения. Ведущий делит участников на группы по 3—4 человека. Каждой группе предстоит выработать в результате «мозгового штурма» свое определение толерантности. Попросите участников включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью толерантности. Определение должно быть кратким и емким. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников. После окончания обсуждения в группах каждое определение выписывается на доске или на большом листе ватмана.

Занятие II. Толерантность: что это? (часть II)

Разминка.

Упражнение «Общий ритм»

Цель: повышение сплоченности группы.

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддерживать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним — следующий и т. д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди.

Упражнение «Эмблема толерантности»

Цели:

- ◆ продолжение работы с определениями толерантности;
- ◆ развитие фантазии, экспрессивных способов самовыражения.

Упражнение «Пантомима толерантности»

Процедура проведения. Все участники разбиваются: -на 3—4 подгруппы (по 3—5 человек). Каждая подгруппа получает одно из определений толерантности, вывешенных на доске.

Задача: пантомимически изобразить это определение таким образом, чтобы остальные участники догадались. :

каком именно определении идет речь.

Обсуждение. Ведущий задает следующие вопросы:

- ◆ Какая пантомима была наиболее «однозначной» и не вызвала затруднений при угадывании?
- ◆ С какими затруднениями столкнулись группы в процессе придумывания пантомимы?

Упражнение «Лукошко»

Цели:

- ◆ работа с понятием «толерантность» при помощи ассоциативного ряда; развитие фантазии, творческого мышления.

Процедура проведения. Ведущий проходит по кругу с лукошком, в котором находятся различные мелкие предметы. Участники, не заглядывая в лукошко, берут какой-то один предмет. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому найти какую-нибудь связь между этим предметом и понятием толерантности.

Рефлексия занятия.

Занятие III. Толерантная личность

Цель: дать представление об особенностях толерантной и интолерантной личности и основных различиях между ними *Разминка.*

Упражнение «Превращения»

Цель:

◆ самопознание и самовыражение с помощью метафорических средств. Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает участникам завершить следующие предложения:

- ◆ «Если бы я был книгой, то я был бы ... (словарем, томиком стихов...)»
- ◆ «Если бы я был едой, то я был бы ... (кашей, пирожком, картошкой...)»

Упражнение «Черты толерантной личности»

Цели:

- ◆ ознакомить участников с основными чертами толерантной личности;
- ◆ дать возможность подросткам оценить степень своей толерантности.

Процедура проведения. Участники получают бланки опросника. Ведущий объясняет, что 15 характеристик, перечисленных в опроснике, свойственны толерантной личности.

На заполнение опросника дается 3—5 минут.

Затем ведущий заполняет заранее подготовленный бланк опросника, прикрепленный на доску. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в колонке В первое качество. Число ответивших подсчитывается и заносится в колонку бланка. Таким же образом подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те

три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются ядром толерантной личности (с точки зрения данной группы).

Лекция «Чем отличается толерантная личность от интолерантной»

Цель: ознакомление с представлениями психологов о толерантной личности.

Упражнение «Волшебная лавка»

Цели дать участникам возможность выяснить, качеств им не хватает для того, чтобы считаться подлинно толерантными людьми.

Рефлексия занятия:

- ◆ Какие качества присущи толерантной личности?•
- ◆ Какие качества характерны для интолерантной личности?
- ◆ Каковы, на ваш взгляд, условия, необходимые для формирования толерантной личности?

Занятие IV. Я и группа: толерантность к себе. чувство собственного достоинства *Цели:*

показать, как отношение к себе связано с толерантностью к другим;
показать, как толерантность к другим вырастит из толерантности к себе и толерантности по отношению к партнерам по группе; показать функциональную роль чувства собственного достоинства в системе самоотношения личности;
поддержать процесс формирования у старшеклассников позитивной самооценки; дать возможность подростку осознать свои способности, личностные черты и сопоставить свое портрет с тем, каким его видят окружающие; показать, какими способами можно сделать общение толерантным. *Разминка.*

Упражнение «Построиться по росту»

Цель: повышение уровня сплоченности, взаимопонимания и согласованности действий в группе

Процедура проведения. Участникам группы предлагается закрыть глаза и построиться по росту.

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: повышение настроения и самооценки, активизация участников группы.

Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день»

Цели:

- ◆ развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе;
- ◆ развитие способности к самоанализу.

Упражнение «Неуверенный — уверенный — самоуверенный»

Цель: дать опыт проживания психологических состояний неуверенности, самоуверенности, уверенности в себе; исследовать стили общения, соответствующие этим состояниям.

Процедура проведения. Ведущий разбивает участников на пары. Один из партнеров исполняет роль самоуверенного, а другой — неуверенного в себе человека. Каждый из них должен принять такую позу, чтобы всем было видно, кто какую роль исполняет.

Затем участники обмениваются ролями и повторяют процедуру вновь.

После этого ведущий предлагает обоим партнерам попробовать почувствовать себя уверенными людьми, которые ни над кем не возносятся. Далее идет обсуждение и анализ упражнения.

Упражнение «Нобелевская премия»

Цель: повышение социальной компетентности подростков, переживание ситуации «ответственности перед человечеством», работа с мечтами и фантазиями о будущем.

Процедура проведения. Ведущий рассказываетникам о Нобелевской премии, а затем записывает на доске вопросы, на основе которых участники группы могут построить свое выступление. Речь каждого «лауреата» вознаграждается аплодисментами. После выступления участники группы задают свои вопросы «лауреату». Члены группы которые не успели представить свои достижения, кратко назвать свою номинацию и объяснить, за что они получают премию.

Рефлексия занятия.

Занятие V. Я и группа: толерантность к себе и другим. самопознание

Разминка.

Упражнение «На какого сказочного героя я похож?»

Цель: возможность самовыражения и самораскрытия в метафорической форме, получение обратной связи от участников группы, формирование навыков точного межличностного восприятия.

Упражнение «Пять добрых слов»

Цель: получение обратной связи от группы, повышение самооценки, самопознание, возможность сделать приятное другому человеку.

Процедура проведения. Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладонке написать свое имя. Потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя. Работа заканчивается обсуждением результатов. ***Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»*** *Цели:*

- ◆ самораскрытие, самопознание;
- ◆ повышение внутригруппового доверия. *Процедура проведения.* Участники сидят в кругу. Один из участников берет в руки какой-то из своих предметов и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине. Например: «Я— Катина булавка, я знаю ее не так давно, но могу рассказать о ней...». Таким же образом рассказывают о себе все участники группы.

Упражнение «Какой Я?»

Цель: дать возможность подростку осознать себя и увидеть, насколько соответствует его Я-образ тому, каким его видят окружающие.

Рефлексия занятия.

Занятие VI. Я И группа: толерантность к себе и к другим. толерантное общение

Разминка.

Упражнение «Это здорово!»

Цель: повышение самооценки, получение поддержки от группы.

Процедура проведения. Кто-нибудь выходит в круг и скажет о любом своем качестве, умении или таланте

(например, «я обожаю танцевать», «я умею прыгать через лужи»). В ответ на каждое такое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить «Это здорово!» и одновременно поднять вверх большой палец. В круг участники выходят по очереди.

Упражнение «Порадуй меня»

Цель: развитие социальной интуиции, чувствительности, понимания другого человека.

Процедура проведения. В центр круга приглашается один из участников. Предполагается, что у него сегодня день рождения. Задача всех остальных — доставить ему радость. Каждый из участников решает, что ему подарить: вещь, или событие, или что-то еще (например гоночный автомобиль, кругосветное путешествие, на побережье, пятерку по математике). Тот, чей по. окажется самым удачным, получает в награду улыбку от «именинника». Затем становится «именинником» и получает подарки другой участник.

Упражнение «Замороженный»

Цель: совершенствование навыков эмоционального контакта.

Упражнение «Как быть толерантным в общении»

Цель: обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.

Процедура проведения. Каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций — кто-то обижается, кто то пытается найти конструктивное решение. Можно ли выйти из конфликтной ситуации с помощью толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не унизив другого? Ведущий предлагает кому-нибудь из участнике в группы вспомнить и рассказать ситуацию, когда его или кого-нибудь из его знакомых обидели. Этот участник выступит в роли того, кого обидели, а другой — в роли обидчика. Участники должны разыграть эту сцену. Используя предложенную ниже схему, «обиженный»

попытается достойно выйти из ситуации. Например, мама отчитала сына при друзьях за то, что он не вымыл посуду.

Схема достойного выхода из ситуации:

1. Начни разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: «Когда ты накричала на меня при ребятах ...»
2. Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе:
«...я почувствовал себя неудобно...»
3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя: «...поэтому в следующий раз я прошу тебя **высказывать** свои замечания не в присутствии моих **друзей**....»
Это *объяснение* является продолжением и закреплением предыдущего.
4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит свое поведение: «...
тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям».

Предложите выполнить это задание нескольким парам участников.

Упражнение «Я-высказывание — Ты-высказывание»

Цели:

- ◆ научиться толерантно выражать свои негативные чувства, такие, как недовольство, обида, огорчение и т. п.;
- ◆ сделать общение более непосредственным и свободным.

Рефлексия занятия.

Занятие VII. Толерантность к другим: разные миры (часть I)

Цели:

- ◆ показать масштабы и опасность проявлений нетерпимости между народами и культурами;
- ◆ дать возможность осознать причины и следствия непонимания, возникающего в результате взаимодействия человека с представителями других культур:

♦ развить социальное воображение и социальную перцепцию, сформировать навыки и установки, необходимые для успешного взаимодействия с представителями другой культуры, людьми, исповедующими другие взгляды, помочь осознать многообразие культур.

Разминка.

5. Упражнение «Угадай цвет по жесту»

Цель: развитие невербальной экспрессии.

Упражнение «Карта нетерпимости»

Цели:

- ♦ показать, насколько широко распространена интолерантность в мире и как она опасна;
- ♦ стимулировать у старшеклассников заинтересованность в поисках путей выхода из глобальных конфликтов.

Процедура проведения. Ведущий и участники перечисляют «горячие точки» планеты и обозначают их на карте с помощью флажков.

Обсуждение:

- ♦ Можно ли оправдать конфликты, приводящие к человеческим жертвам?
- ♦ Каковы основные причины конфликтов?
- ♦ Какие вы могли бы предложить способы, помогающие избежать или не допустить возникновения «горячих точек»?

Упражнение «Групповая картинка»

Цели:

- ♦ осознание стереотипов поведения различных групп;
- ♦ активизация, повышение настроения у участников группы.
- ♦ **Процедура проведения.** Группа делится на подгруппы из трех-четырёх человек. Каждая подгруппа выбирает какую-то национальность, народ, этническую группу и придумывает, как ее изобразить так, чтобы остальные участники могли отгадать, что это за национальность.

Упражнение «Паутина предрассудков»

Цели:

- ◆ показать, как себя чувствует человек, являющийся объектом стереотипов и предрассудков;

- ◆ дать старшеклассникам возможность научиться оказывать поддержку человеку, чувствуящему себя униженным.

Процедура проведения. Ведущий просит участников вспомнить и назвать какой-либо народ, который традиционно является объектом насмешек и анекдотов, предлагает кому-то из участников сыграть роль выбранного народа. Этот участник садится в центре круга на стул, а остальные начинают рассказывать о названной национальности анекдоты, основанные на отрицательных стереотипах и предрассудках, или высказывать бытующие негативные представления. После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника, представляющего «народ», веревкой, как бы опутывая «паутиной предрассудков», до тех пор, пока тот не сможет пошевелиться.

Игра «Карамбия»

Цели:

- ◆ предоставить подросткам возможность понять и почувствовать, каковы причины и следствия межкультурного непонимания;

- ◆ помочь осознать, что успешное общение с представителями другой культуры невозможно без знания ее норм и правил.

Процедура проведения. Из числа участников выберите двух-трех членов группы, которые будут в этой игре выполнять роль «посланников». Не заостряя на этом внимания, ведущий должен так подобрать посланников, чтобы они различались между собой по значимым внешним признакам: например, мальчиков и девочек. «Посланники» удаляются в другую комнату. Там они получают инструкцию и на ее основе готовят вопросы для группы.

Пока посланники выполняют задание, дайте всей группе следующую инструкцию: «Мы — карамбийцы. Мы должны следовать трем правилам, которые действуют в нашей стране:

- ◆ Мы можем говорить только с человеком того же пола, что и мы сами.
- ◆ В нашем словаре всего два слова — «да» и «нет».

♦ Наш ответ на вопрос зависит от того, улыбается тот, кто нас спрашивает, или нет. Если человек улыбается, мы отвечаем «да», если не улыбается, отвечаем «нет».

Ведущий должен убедиться в том, что участники усвоили правила.

Начните игру, когда «посланники» готовы. Приглашайте их по одному, так, чтобы другие посланники не знали, какие вопросы задают его коллеги.

После опроса каждый из посланников представляет свой отчет о культуре Карамбии и ее жителях.

После обсуждения вопросов «карамбийцы» могут рассказать посланникам о правилах поведения и общения, принятых в их культуре.

Рефлексия занятия.

Занятие VIII. Толерантность к другим: разные миры (часть II)

Игра «Неведомые миры»

Процедура проведения. Минимальное вмешательство со стороны ведущего, творческий, исследовательский характер игры позволяет подросткам в полной мере ощутить особенности взаимодействия между представителями разных групп, существенно различающихся между собой в культурном, социальном, идеологическом плане. Перед началом игры все участники разбиваются на две команды. Когда команды окончательно сформированы, можно начинать игру.

Игра состоит из трех этапов.

Этап 1. «Создание миров». Команды составляют «легенду» своего мира.

Этап 2. «Встреча». Команды собираются в одной комнате.

Далее происходит поочередная презентация «миров». Презентации лучше проводить по определенному плану. Сначала «хозяева» сообщают название своего мира, учат гостей принятому в их цивилизации приветствию, показывают портрет обитателя и рассказывают о нем, знакомят гостей со своим законодательством. В заключение гостей угощают блюдами инопланетной кухни, обучают «национальному» танцу.

Этап 3. «Принятие общих законов».

На этом этапе командам предстоит договориться между собой об определенных правилах взаимодействия на не известной планете и распределении имеющихся ресурсов полезных ископаемых. В конце все участники ставят под «законодательством» свои подписи, после этого ватман прикрепляется на стену.

Рефлексия занятия.

Занятие IX. Толерантность к другим: учимся сочувствию

Цель: развитие у подростков способности к пониманию, сопереживанию и сочувствию.

Разминка.

Упражнение «Будь внимательным»

Цель: развитие наблюдательности.

Процедура проведения. Участники сидят по кругу. Ведущий предлагает им внимательно посмотреть друг на друга и, по возможности, запомнить, кто во что одет.

Упражнение «Ванька-Встанька»

Цель: развитие доверия и поддержки внутри группы.

Процедура проведения. Участники становятся в круг как можно плотнее друг к другу. Один из них выходит в центр круга. Он пытается максимально расслабиться, а остальные игроки, вытянув руки перед собой, покачивают участника, находящегося в центре, из стороны в сторону, поддерживая его и не давая упасть. В центре круга могут побывать все желающие.

Ведущий задает вопрос всем, побывавшим в центре круга:

— Кто действительно сумел расслабиться, снять зажимы, довериться людям в кругу?

Членам группы надо оценить степень своего доверия по 5-балльной системе, подняв руку с соответствующим числом пальцев. Участников с «низкой» степенью доверия группе можно спросить, почему они не сумели расслабиться, что им мешало и т. п.

Упражнение «Пойми меня»

Цель: понять мысли и чувства собеседника, его точку зрения.

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает каждому по очереди кратко рассказав о ситуации, когда с ним поступили несправедливо. Сосед, сидящий слева, должен пересказать эту историю как можно точнее, а также попытаться понять и передать чувства рассказчика. Автор истории, в свою очередь, оценивает точность пересказа. Упражнение можно проводить по кругу.

Упражнение «Глаза в глаза»

Цель: концентрация на мыслях и чувствах другого человека.

Процедура проведения. Участники разбиваются на пары. В течение трех минут партнеры молча смотрят друг другу в глаза, пытаясь понять мысли и чувства, как бы общаясь глазами. Затем участники делятся своими ощущениями с группой.

Упражнение «Войди в роль беженца»

Цель: развитие у старшеклассников способности поставить себя на место другого человека, сочувственного отношения к социально уязвимым группам общества.

Процедура проведения. Ведущий рассказывает участникам группы о социальном и правовом положении вынужденных мигрантов — относительно новом явлении в нашей стране. Вынужденные мигранты, переселенцы и беженцы в наибольшей степени страдают от нетерпимости окружающих и нуждаются в особой поддержке. Многие из них пережили ужас войны, потеряли близких и родной дом. На новом месте условия их жизни часто оставляют желать лучшего. Кроме того, они чувствуют себя одинокими и чужими среди новых соседей.

Ведущий предлагает участникам карточки с описаниями различных ситуаций, в которые попадают беженцы. Участники должны войти в положение своих героев и рассказать группе их историю от первого лица (время на прочтение и подготовку рассказа — 5—7 минут).

Рефлексия занятия:

- ◆ Трудно ли поставить себя на место другого человека и понять его переживания?
- ◆ Какие группы людей особенно нуждаются в сочувствии, поддержке и понимании?

Занятие X. Границы толерантности

Цели:

- ◆ помочь понять и почувствовать границы толерантного поведения;
- ◆ найти критерии, определяющие допустимость толерантного поведения в том или ином случае;
- ◆ развивать способность к критическому анализу, самостоятельность мышления (в противовес комфортности); ◆ развивать социальное восприятие.

Разминка.

Упражнение «Печатная машинка». Упражнение «Успей вставить слово»

Цель: развитие навыков межличностного взаимодействия.

Участники игры бросают друг другу мяч. Бросающий называет какое-нибудь существительное, а тот, кому адресован мяч, должен быстро назвать глагол, подходящий по смыслу. Кто говорит бессмыслицу — выбывает из игры. Тот, кто правильно подобрал глагол, называет свое существительное и бросает мяч другому участнику, и т. д.

Игра ведется в быстром темпе.

Упражнение «Обсуждение Декларации прав человека»

Цели:

- ◆ ознакомление подростков с Всеобщей декларацией прав человека;
- ◆ обсуждение вопросов, касающихся нарушения прав человека и человеческого достоинства;
- ◆ осознание личной ответственности каждого человека за соблюдение прав всего человечества; ◆ понимание того факта, что нарушение прав человека является одной из форм нетерпимости.

Процедура проведения. Ведущий инициирует обсуждение Всеобщей декларации прав человека по следующим вопросам:

- ◆ Какие права человека чаще всего нарушаются?
- ◆ Какие интолерантные действия чаще всего приводят к нарушению прав человека?
- ◆ Какие последствия нарушения прав человека вы можете назвать?
- ◆ Какие права человека нарушаются в случае этнических конфликтов?

- ◆ Какие действия, по-вашему, должны предприниматься в случае нарушения прав человека?
- ◆ Может ли конкретный человек повлиять на соблюдение прав человека? Какими способами?

Упражнение «Кодекс толерантности»

Цель: создание «Кодекса толерантности».

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам группы на основе Всеобщей декларации прав человека создать «Кодекс толерантности».

Упражнение «Суд присяжных»

Цель: принятие решений на основе «Кодекса толерантности».

Рефлексия занятия.

Занятие XI. Завершение

Цели:

- ◆ совместное обсуждение результатов тренинга;
- ◆ получение обратной связи от группы;
- ◆ подведение итогов, прощание с участниками тренинга. *Разминка.*

Цель: повторение и обобщение пройденного.

Упражнение «Общий ритм» Упражнение «Вспомнить все»

Процедура проведения. Участники бросают друг другу мяч, называя качества и особенности поведения, присущие, с их точки зрения, толерантному человеку. Надо стараться не повторять уже названные характеристики.

В игре должны принять участие все члены группы.

Упражнение «Круг "обратной связи"»

Цель: получение обратной связи от группы, обмен чувствами и впечатлениями.

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам по кругу высказать свои мнения по следующим темам:

- ◆ Что больше всего запомнилось, понравилось в тренинге?
- ◆ Какая тема была особенно актуальной, интересной?
- ◆ Нужны ли, с вашей точки зрения, подобные тренинги для подростков?

♦ Какие вопросы, касающиеся обсуждения темы «Толерантность» (из тех, которые не были затронуты), было бы интересно обсудить в подобном цикле?

♦ Как вы собираетесь использовать то, чему научились в группе?

Упражнение «Поэма о толерантности»

Цель: обобщение полученного опыта, обратная связь о тренинге.

Процедура проведения.

Первый вариант. Все участники получают по листу бумаги и фломастеру. Каждый участник

пишет на своем листе короткую строчку, с которой будет начинаться поэма. Ведущий собирает у участников их листочки и зачитывает их один за другим как поэму.

Второй вариант. Каждый участник пишет свою строчку, потом передает листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжаящую поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на листе, законченная поэма возвращается ведущему.

Поэму можно размножить и раздать всем участникам тренинга.

В завершение устраивается чаепитие.

Приложение 2

Психодиагностическая методика оценки эмоционального благополучия детей (разработана Латвийским Государственным университетом физической культуры, лабораторией ВНИИФК)

Методика на изучение эмоционального благополучия (в условиях учебной деятельности) состоит из 30 утверждений, по поводу которых возможны 3 варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». При обработке знаний:

1. Подсчитывается количество ответов «да» с 1 по 20 утверждение.
2. Количество ответов «нет» с 21 по 30.
3. Количество ответов «не знаю» по всей анкете. От них в общий результат берется только половина.
4. Необходимо сложить все три числа и полученный результат сравнить со шкалой оценок.

Шкала оценки уровня эмоционального благополучия

Уровень		
Низкий, 0— -10 баллов	Средний, 11 —18 баллов	Высокий, 18—22 баллов

Инструкция. Вам предлагается ответить на 30 утверждений. Если утверждения соответствуют вашему имеющемуся опыту или часто повторяющимся состояниям, то у его порядкового номера поставьте знак « + ». Если же вы с этим утверждением не согласны, то напишите знак « — ». Если вы затрудняетесь ответить, то напишите «не знаю». Старайтесь не делать пропусков и отвечать на все утверждения.

Далее даются в устной или письменной форме суждения такого вида:

1. Мне с трудом удается сосредоточить свое внимание на уроке.

Отступления учителем от основной темы занятий сильно отвлекают меня.

2. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной, проверочной работе, экзамене.

3. Иногда мне кажется, что мои школьные знания по отдельным предметам ничтожны.

4. Отчаявшись выполнить какое-либо задание, я обычно «опускаю руки».

5. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.

6. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя. 7. Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.

8. Меня сильно беспокоит мое положение в классе.

10. Я безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.

11. Я с трудом сосредоточиваюсь на каком-либо задании, и это раздражает меня.

12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед опросом на уроке, экзаменах.

13. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала, и это меня пугает.

14. Во время ответа на уроке я обычно сильно смущаюсь.

15. Возможные неудачи на экзаменах очень тревожат меня.

16. Во время выступления или ответа я начинаю заикаться.

17. Мое состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
18. Я часто сорюсь с друзьями по школе из-за пустяков и потом жалею об этом.
19. Состояние класса и его отношение ко мне очень влияет на мое настроение.
20. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.
21. У меня обычно не бывает головных болей после длительной и напряженной работы.

Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.

22. Невыполнение задания или неудачи на контрольных работах не волнуют меня.
23. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед ответом на уроке, экзамене, если уверен в своих знаниях.
24. Я обычно в числе первых заканчиваю контрольную работу или иду отвечать на экзамене и стараюсь не думать о возможных ошибках.
25. Мне обычно не требуется много времени обдумывание дополнительного вопроса, заданного учителем.
26. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.
27. Я обычно сплю спокойно и не мучаюсь во сне даже если у меня в школе неприятности.
28. В классе я чувствую себя легко и непринужденно.
29. Мне легко организовать свой распорядок дня, обычно я успеваю сделать все, что запланировал.

Приложение 3

Тест Филлипса на школьную тревожность

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этот: хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорил?

7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

8. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?

9. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?

10. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?

11. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

12. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?

16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?

20. Похож ли ты на своих одноклассников?

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирает проверить твою готовность к уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те и: учеников, которые не справляются с учебой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание? .

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных дел больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспкоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Приложение

4. Незавершенные рассказы на школьные темы (О. И. Павлюк)

1. Ученика неожиданно вызвали к доске решать трудную задачу.
2. В классе самостоятельная работа. Учитель предложил ребятам выбрать один из трех вариантов задания. Первый вариант был довольно легким: каждый мог выполнить его, если внимательно читал учебник. Второй вариант был непростым - требовал эрудиции, смекалки, его нельзя было решать обычным способом. Третий вариант был развлекательным. Учитель отметил, что оценка будет ставиться за правильность выполнения задания независимо от того, какой вариант был выбран учеником.
3. Проблема, которую разбирали на уроке, была особенно интересной, и урок начался необычно.
4. Ученик, отвечающий у доски, внимательно следил за реакцией учительницы. Она кивала, подтверждая правильность его слов, а один раз даже отметила: «Очень хорошо!» Когда ученик писал на доске письменную работу, он также смотрел на учительницу, ожидал одобрения, но увидел, что она отвлеклась и следит за дисциплиной в классе.

5. Ученик еще раз взвесил, все ли он знает и помнит, удастся ли справиться с этим заданием. Он поднял руку, но чувствовал ли он уверенность?

6. Выполнить задание учителя можно было в три этапа: сначала вспомнить все, что касалось данной темы, затем сопоставить условия и проанализировать их и, наконец, сделать выводы. Один из учеников вызвался отвечать. На каждом этапе он проверял и оценивал свою работу. Вариант: после ответа ученик сел на место и, ожидая оценки, еще раз вспомнил, о чем он говорил. Ну что же, сам он так оценивал свой ответ: ...

7. До конца урока оставалось только 5 минут, а в докладе ученика было много интересных примеров, рисунков. Конечно, они не очень нужны для раскрытия содержания доклада, он просто подобрал их, чтобы было интереснее. Что же делать: раскрыть тему, исключив часть иллюстративно-развлекательного материала, или читать весь доклад, но раскрыть только часть темы?

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Александрова, Д. А. Дети и родители-мигранты во взаимодействии с Российской школой / Д. А. Александрова [и др.] // Вопросы образования. – 2012. – № 1. – С. 176–187.
- 2 Этническая социализация подростка / Е. П. Белинская, Т. Г. Стефаненко. – М. : Моск. психол.-соц. ин-т ; Воронеж : МОДЭК, 2000. – 203, [1] с. – (Библиотека школьного психолога).
- 3 Основы межкультурной коммуникации : [учеб. для вузов по специальности "Межкультур. коммуникация"] / Т. Г. Грушевицкая, В. Д. Попков, А. П. Садохин ; под ред. А. П. Садохина. – М. : ЮНИТИ-Дана, 2002. – 352 с.
- 4 Дьякина, Е. Н. Обучение детей-мигрантов: проблемы и решения : из опыта работы ГОУ СКОШ VI вида № 47 / Е. Н. Дьякина, Т. Л. Логачева // Коррекционная педагогика. – 2012. – № 1. – С. 35–39.
- 5 Ильяева, И. А. Межкультурные коммуникации в современном мире : учеб. пособие по спецкурсу / И. А. Ильяева, Е. А. Кожемякин. – Белгород : Изд-во БелГТАСМ, 2001. – 159 с.
- 6 Кожемякин, Е. А. Межкультурные коммуникации: от теории к практике : монография / Е. А. Кожемякин. – Белгород : Изд-во БелГУ, 2003. – 119 с.
- 7 Нестандартные дети / Е. Н. Корнеева. – Ярославль, 2007.
- 8 Образовательное взаимодействие и его интегративная регуляция / Е. Н. Корнеева // Системогенез учебной и профессиональной деятельности. – Ярославль, 2005.
- 9 Права ребенка : норматив. правовые док. / ред.-сост. Т. В. Цветкова. – 2-е изд., доп. – М. : Сфера, 2007. – 96 с. – (Правовая библиотека образования).
- 10 Роль высшего образования в развитии межэтнической толерантности : сб. науч. трудов. – Ярославль, 2002.

- 11 Шапошникова, Т. Д. К проблеме адаптации детей из семей мигрантов в современном социокультурном пространстве / Т. Д. Шапошникова // Начальная школа. – 2012. – № 5. – С. 87–92.
- 12 Юдина, Н. Воспитание коммуникативной культуры у учащихся 5-6 классов / Н. Юдина // Школьный психолог. – 2007. – № 12. – С 18–32.
13. <https://www.ou33.ru/wp-content/uploads/2020/01/>
14. Кавторин В. Почему народы ссорятся? //Нева. 2007. № 3. С. 169-189