**ПРОГРАММА ПО СОЦИАЛИЗАЦИИ (АДАПТАЦИИ) ДЕТЕЙ,** **эвакуированных из зоны военных действий и прибывших из вновь присоединенных территорий РФ»**

**Составлена педагогом-психологом МБОУ СОШ № 11 г-к Анапа**

**Костенко-Колесник Е.В.**

(составлено по материалам практики педагогов-психологов РФ, опубликованных в СМИ )

**Анапа, 2023**

**Введение**

**Актуальность** программы продиктована изменениями, происходящими в миграционных процессах на территории бывшего Союза, что привело к появлению в российских школах детей мигрантов. Дети, резко изменившие среду проживания, языковую среду, испытывают 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.

Прибывающим на территорию Краснодарского края несовершеннолетним обеспечен доступ к получению общего образования посредством зачисления их в близлежащие школы и детские сады. При поступлении детей в обучающие организации большая ответственность ложится не только на администрацию данных учреждений, но и на специалистов: учителей, воспитателей и психологов. Задача психологов – оказание социально-психологической помощи детям, эвакуированным из зоны военных действий и прибывших из вновь присоединенных территорий РФ.

При этом под психологической помощью понимается комплекс мероприятий, направленных на содействие детям в предупреждении, разрешении психологических проблем, преодолении последствий кризисных ситуаций, в том числе путем активизации собственных возможностей детей , создания условий на информирование детей и родителей о причинах психологических проблем и способах их предупреждения и разрешения, на развитие личности ребенка (подростка), ее совершенствование и самореализацию.

Для того, чтобы оказать квалифицированную психологическую помощь необходимо, прежде всего, своевременно выявить проблемы, волнующие ребенка.Следует отметить, что, дети, прошедшие ситуацию вынужденной миграции, требуют особого внимания со стороны психологов. Экстремальные переживания  не просто изменяют личность - они накладывают неизгладимый отпечаток на *развитие*ребенка, зачастую в корне меняя его направление. Дети, пережившие военные действия часто получают посттравматическое стрессовое расстройство, с которым справиться самостоятельно они не смогут.

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 предназначена для детей младшего школьного и подросткового возраста и **ориентирована** на создание ситуации успеха, что позволяет каждому обучающемуся участвовать в достижении общей цели с помощью сотрудничества и взаимодействия.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка…………………………………………………………..…….3

Цели и задачи……………………………………………………………………….…..7

Практическая значимость программы и ожидаемые результаты..……………..……7

Условия реализации программы………………………………………………….……8

Содержание и структура программы……………………………………...………......9

Критерии эффективности………………………………………………………..…....32

Методическое обеспечение к программе по социализации (адаптации) детей, эвакуированных из зоны военных действий и прибывших из вновь присоединенных территорий РФ ………………………...………………………32

Приложение. Диагностический материал…………………………………………….46

Список использованных источников………………………………………………….64

**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 испытали на себе дискриминацию и ненависть населения в местах прежнего проживания и часто переживают неприязнь окружения, в которое попадают на новом месте. При этом дети уже имеют культурный опыт (акцент, манеры, взгляды, привычки) социальной среды, частью которой они является в прошлом.

Травматический 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. Калиненко, 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 – детей, эвакуированных из зоны военных действий и прибывших из вновь присоединенных территорий РФ (далее – дети- мигранты). Отмечено, что младшие школьники адаптируются быстрее и успешнее старшеклассников. 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. Имеют большое значение условия, сложившиеся в стране пребывания: насколько доброжелательны местные жители к приезжим, готовы ли помочь им, общаться с ними.

Ученые выявляют факты стойкой агрессии детей из семей мигрантов, которая сохраняется до тех пор, пока индивид полностью не адаптируется к новой культуре, что может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет, а порой и всю жизнь.

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 учащихся; способности создать толерантный климат в учебном заведении. 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 учащихся, на самом деле может оказаться их культурной особенностью, поэтому необходимо анализировать каждую отдельную ситуацию, выявлять причины «необычного» поведения учащегося, исходя из его культурного контекста.

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.

Работа с детьми эвакуированными из зоны военных действий и прибывшими из вновь присоединенных территорий РФ 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, эвакуированных из зоны военных действий и прибывших из вновь присоединенных территорий РФ 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 данной категории людей.

**Цели и задачи**

Создание благоприятной психологической и культурной среды, способствующей социально-психологической адаптации детей, эвакуированных из зоны военных действий и прибывших из вновь присоединенных территорий РФ, к новой ситуации обучения.

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

**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.

**Ожидаемые результаты**

Результаты работы по программе должны показать: что учащиеся, которые учились 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.

**Условия реализации программы**

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

Работа педагогов с учащимися многонационального коллектива в общеобразовательной школе как система взаимодействия развития личности в культурно-исторических условиях общества предполагает определенный характер таких контактов. В связи с вышесказанным 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 учащимся 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, эвакуированных из зоны военных действий и прибывших из вновь присоединенных территорий РФ, 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 свете обозначенных выше проблем в программе психолого-педагогического сопровождения обучающихся и педагогов (которая является неотъемлемой частью образовательного процесса ОУ), необходимо предусматривать психологическую подготовку учителей, работающих в классах с детьми-мигрантами. А так же консультации классных руководителей по проведению занятий по данной программе.

**Содержание и структура программы**

Предлагаемая программа направлена на адаптацию детей-мигрантов в ОУ 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.

Данный курс помогает приобрести знания об образе жизни обычаях нравах в системе этнокультурных свойств того или иного народа, наладить адекватные межличностные взаимоотношения, повысить коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства, скорректировать 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 рефлексию. Программа состоит из 9 занятий, продолжительностью от одного часа до одного часа двадцати минут. Занятия проводятся с группой 12-15 человек один раз в неделю,

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

**Содержание и структура программы**

Занятие № 1. «Разрешите представиться»

(1 час 20 минут)

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?

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

Правила работы в группе

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

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 моро­сящего 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. Моросящий 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

Упр ажнение «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»

(1 час 20 минут)

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»

(1 час 20 минут)

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. Взаимоподдер-живающая система отношений объединяет людей, дает им возможность эффективно развиваться.

Инструменты повышения само- и взаимоэффектив­ности:

- 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, то пожимают 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»

( 1 час 10 минут)

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

И. Гёте

Цель: стимулировать поведенческие изменения, обучать индивидуализированным приемам межличностного общении

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»

(1 час 20 минут)

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. Освобождать

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нравственное качество | Свойства, признаки, элементы, характеризующие это качество личности | Степень сформированности |
|  | 1. Благодарность |  |
| 2. Великодушие |  |
| 3. Вежливость |  |
| 4. Доброжелательность |  |
| 5. Доброта |  |
| Человечность | 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 пере­сесть. 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»

(1 час 20 минут)

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, берется за нее 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 понятия «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.

1. Рефлексия.

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

(1 час 20 минут)

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 приказа: «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 недостоин 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 оправданна, 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 подруги, 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, непременным 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.

Рефлексия.

Занятие № 8. «Комплимент — дело серьезное?»

(1 час 20 минут)

Давайте говорить друг другу комплименты,

ведь это всё любви прекрасные моменты.

Булат Окуджава

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 рада 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...»

(1 час 10 минут)

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 № 9. «На пути к гармонии...»

1 час 10 минут)

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 свалять дурака, чтобы привлечь внимание окружающих или позабавить их.

1. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
2. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем есть на самом деле.
3. В компании я часто оказываюсь в центре внимания.
4. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
5. 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.

**Критерии эффективности**

Критерием эффективности реализуемой программы для детей, эвакуированных из зоны военных действий и прибывших из вновь присоединенных территорий РФ, 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 Тэммл, 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 Сишора. 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.

Можно использовать и другие диагностические методики, которые можно было использовать и при первичной диагностике. Перечень методик и блаки даны в приложении.

**Методическое обеспечение к программе по социализации (адаптации) детей, эвакуированных из зоны военных действий и прибывших из вновь присоединенных территорий РФ**

Предлагаемая программа развития толерантности стоит 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 надеютсяобрести 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 пси 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 разбивают: -на 3—4 подгруппы (по 3—5 человек). Каждая подгрупп: 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»

Целы 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 рассказывав никам о Нобелевской премии, а затем записывает на доске вопросы, на основе которых участники группы мс 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 меж­ичностного 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 ладошке 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 **общение»**

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 отчитал: 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 обьяснение является продолжением и закреплением предыдущего.

1. 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 частников.

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.

1. 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-четырех 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, чувствующему 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»

Цел: 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 приводятк 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, продолжающую 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

**Методика самооценки психических состояний (по Г. Айзеку)**

Опросник самооценки психических состояний предназначен для диагностики уровня выраженности таких состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Опросник представляет собой перечень из 40 утверждений, которые испытуемый должен оценить относительно себя по трихотомической шкале (варианты ответов: "подходит", "подходит, но не очень", "не подходит"). При этом утверждения сгруппированы в 4 шкалы: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

**Возрастной критерий: 5-11 классы**

**Инструкция:**

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то -1 балл; если совсем не походит – то 0 баллов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Психическое состояние | Подходит | Подходит, но не очень | Не  подходит |
| 1. | Не чувствую в себе уверенности | 2 | 1 | 0 |
| 2. | Часто из-за пустяков краснею | 2 | 1 | 0 |
| 3. | Мой сон беспокоен | 2 | 1 | 0 |
| 4. | Легко впадаю в уныние | 2 | 1 | 0 |
| 5. | Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях | 2 | 1 | 0 |
| 6. | Меня пугают трудности | 2 | 1 | 0 |
| 7. | Люблю копаться в своих недостатках | 2 | 1 | 0 |
| 8. | Меня легко убедить | 2 | 1 | 0 |
| 9. | Я мнительный | 2 | 1 | 0 |
| 10. | С трудом переношу время ожидания | 2 | 1 | 0 |
| 11. | Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно  найти выход | 2 | 1 | 0 |
| 12. | Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом | 2 | 1 | 0 |
| 13. | При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя | 2 | 1 | 0 |
| 14. | Несчастья и неудачи ничему меня не учат | 2 | 1 | 0 |
| 15. | Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной | 2 | 1 | 0 |
| 16. | Я нередко чувствую себя беззащитным | 2 | 1 | 0 |
| 17. | Иногда у меня бывает состояние отчаяния | 2 | 1 | 0 |
| 18. | Чувствую растерянность перед трудностями | 2 | 1 | 0 |
| 19. | В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели | 2 | 1 | 0 |
| 20. | Считаю недостатки своего характера неисправимым | 2 | 1 | 0 |
| 21. | Оставляю за собой последнее слово | 2 | 1 | 0 |
| 22. | Нередко в разговоре перебиваю собеседника | 2 | 1 | 0 |
| 23. | Меня легко рассердить | 2 | 1 | 0 |
| 24. | Люблю делать замечание другим | 2 | 1 | 0 |
| 25. | Хочу быть авторитетом для окружающих | 2 | 1 | 0 |
| 26. | Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего | 2 | 1 | 0 |
| 27. | Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю | 2 | 1 | 0 |
| 28. | Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться | 2 | 1 | 0 |
| 29. | У меня резкая, грубоватая жестикуляция | 2 | 1 | 0 |
| 30. | Я мстителен | 2 | 1 | 0 |
| 31. | Мне трудно менять привычки | 2 | 1 | 0 |
| 32. | Нелегко переключаю внимание | 2 | 1 | 0 |
| 33. | Очень настороженно отношусь ко всему новому | 2 | 1 | 0 |
| 34. | Меня трудно переубедить | 2 | 1 | 0 |
| 35. | Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться | 2 | 1 | 0 |
| 36. | Нелегко сближаюсь с людьми | 2 | 1 | 0 |
| 37. | Меня расстраивают даже незначительные нарушение плана | 2 | 1 | 0 |
| 38. | Нередко я проявляю упрямство | 2 | 1 | 0 |
| 39. | Неохотно иду на риск | 2 | 1 | 0 |
| 40. | Резко переживаю отклонения от приятного мною режима | 2 | 1 | 0 |

**Интерпретация**

 Посчитайте сумму баллов за каждую из 4 групп вопросов (таблицу № 1)

 Таблица № 1 (результаты тестирования)

|  |  |
| --- | --- |
| Баллы | Самооценка психического состояния |
|  | **I.                   Тревожность (вопросы 1-10)** |
| 0-7  8-14  15-20 | Не тревожны  Тревожность средняя, допустимого уровня  Очень тревожны |
|  | II.                 **Фрустрация**– психическое состояние (обман, тщетное ожидание), наполненное тревогой, досадой, внутренним дискомфортом. Возникает, если не наступают события, которых человек ожидал, не исполняются надежды, возникают преграды на пути к цели.  **(вопросы 11-20)** |
| 0-7  8-14  15-20 | Вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей  У вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач |
|  | **III. Агрессивность (вопросы 21-30)** |
| 0-7  8-14  15-20 | Вы спокойны, выдержаны  Средний уровень  Вы агрессивны, невыдержаны. Есть трудности в работе с людьми |
|  | **IV. Ригидность** (жесткий, твердый), неготовность к изменениям программы действий, в соответствии с новыми ситуационными требованиями.  **(вопросы 31-40)** |
| 0-7  8-14  15-20 | Ригидности нет, легкая переключаемость  Средний уровень  Сильно выраженная ригидность, вам противопоказаны место смена работы, изменения в семье. |

**1. Тревожность.**

Низкие показатели:

Эмоциональная уравновешенность, спокойствие, раскованность, непринужденность. Уверенность в себе и в своих способностях решать жизненные проблемы. Низкая чувствительность в отношении тех негативных событий или неудач, которые предположительно могут случиться или произойти.

Высокие показатели:

Эмоциональная неустойчивость, отрицательно окрашенное переживание внутреннего беспокойства и озабоченности, неудовлетворенность, напряженность, чувство необходимости каких-то поисков. Высокая чувствительность в отношении тех негативных событий или неудач, которые только предположительно могут случиться или произойти. Выраженная предрасположенность к

восприятию широкого круга ситуаций как угрожающих своей самооценке, престижу, самоуважению или жизнедеятельности.

**2. Фрустрация.**

Низкие показатели:

Психологическая устойчивость к стрессовым ситуациям. Направленность на преодоление препятствий, возникающих на пути к достижению цели, удовлетворению какой-нибудь жизненной потребности или к решению задачи.

Высокие показатели:

Психологический стресс, вызванный объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) препятствиями, возникшими на пути к достижению цели, удовлетворению какой-нибудь жизненной потребности или к решению задачи. Внутренний конфликт личности между ее направленностью (влечения, желания, интересы, склонности, идеалы, мировоззрение и убеждения) и объективными возможностями, с которыми личность не согласна. Доминирование отрицательных эмоций, связанных с разрушением планов, переживанием неудач.

Чувство незащищенности, отчаяния, растерянность перед трудностями. Ощущение безвыходности ситуации, склонность винить себя в случившихся неприятностях. Убежденность в неисправимости недостатков своего характера. Направленность на отказ от борьбы, убежденность в ее бесполезности.

**3. Агрессивность.**

Низкие показатели:

Высокий самоконтроль над проявлением агрессивных реакций в межличностных отношениях. Выраженное стремление избегать проявления негативных чувств по отношению к окружающим. Выдержанность, спокойствие.

Высокие показатели:

Низкий самоконтроль над агрессивностью и сдерживании агрессивных актов. Невыдержанность, вспыльчивость, раздражительность. Выраженная готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (гнев, враждебность, ненависть).

**4. Ригидность.**

Низкие показатели:

Гибкость в изменении намеченной программы деятельности и характера поведения при внезапно меняющихся обстоятельствах. Быстрая смена доминирующей концепции, готовность в любой момент отказаться от своей точки зрения. Подвижность эмоциональных реакций. Легкость переключения внимания, перестройки восприятия, представлений и мышления в изменившейся ситуации.

Высокие показатели:

Выраженные трудности в изменении намеченной программы деятельности, в обстоятельствах, требующих от личности гибкости и изменения характера поведения. Склонность к "застреванию" на эмоционально значимых переживаниях. Упорство и бескомпромиссность в отстаивании своей позиции, приверженность определенной идее. Тенденция к негативным переживаниям в случаях нарушения намеченного плана или отклонения от принятого режима.

**Методика «Опросник психических состояний» из сб. Н.А. Литвинова**

Данная методика является еще одной, позволяющей определить наличие негативных тенденций психики. В этой методике применяются не биполярные ответы типа «да» или «нет», а многофакторная шкала оценок, как по степени проявления состояния, так и по степени его длительности. Можно предложить два способа выполнения методики. Сначала испытуемый может заполнить графу ответов о всех состояниях по силе, а затем по продолжительности.

Можно заполнять графу ответов по каждому состоянию сразу по двум параметрам.

**Инструкция:** просим вас оценить обычно присущие вам психические состояния. Оценка состояния проводится как по силе, так и по продолжительности. На бланке методики выделены два столбца ответов для выставления выбранных вами оценок.

Не следует торопиться – внимательно, перед самим ответом, проанализировать вид состояния и свое отношение к нему. При оценке этих состояний необходимо руководствоваться следующими указаниями. Просим вас оценить силу психических состояний в соответствии со следующими критериями:

5 – данное состояние выражено сильно, практически максимально

4 – выраженность состояния выше среднего

3 – средний уровень выраженности состояния

2 – низкая выраженность данного состояния

1 – данное состояние отсутствует

Просим вас оценить также продолжительность ваших психических состояний в соответствии со следующими критериями:

5 – длительное (год и более)

4 – продолжительное (месяцы, около года)

3 – текущее (дни, месяцы)

2 – кратковременное (минуты, часы)

1 – данное состояние отсутствует

**Интерпретация данных.**

При оценке состояний необходимо рассматривать отдельно две категории:

– позитивные (стенические) №№ 7, 8, 11,12, 13, 14, 17, 18, 19, 20.

– негативные (астенические) **№№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16.**

Анализ количественных результатов исследования по двум категориям обязательно должен приводить к их качественному анализу, то есть суммы баллов по двум показателям должны не просто сравниваться, а учитывать связь с событиями жизни и биографическими данными. Явное преобладание негативных баллов над позитивными может говорить об устойчивых негативных, неблагоприятных факторах различной степени влияния и продолжительности. Это могут быть значимые, влиятельные локальные события жизни, которые оказали свое негативное влияние. Чаще всего это последствия пережитых ЧС или личного горя. Это могут быть комплексные, глобальные причины. Указанные выше категории детей и подростков, оказавшихся в трудных жизненных обстоятельствах, обычно показывают при тестировании негативные показатели, что может являться реальным подтверждением наличия тревожных симптомов.

**Именно в отношении таких подростков применение данной методики достаточно эффективно и дает хорошие результаты.**

**Бланк теста «Психические состояния»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **состояния** | **Оценка состояния по** | | **№** | **состояния** | **Оценка состояния по** | |
| силе | длитель  ности | силе | длитель  ности |
|  | Апатия (равнодушие, вялость, безразличие) |  |  | 11 | Желание учиться, стремление к знанию |  |  |
|  | Усталость (утомление, упадок сил) |  |  | 12 | Интерес (увлеченность, любопытство) |  |  |
|  | Страх (робость, боязнь, ужас, паника) |  |  | 13 | Настойчивость (упрямство, упорство) |  |  |
|  | Безысходность, безнадежность |  |  | 14 | Усидчивость |  |  |
|  | Беспокойство, тревога |  |  | 15 | Подавленность (удрученность) |  |  |
|  | Взволнованность |  |  | 16 | Безволие (слабость воли) |  |  |
|  | Веселость (радость, хорошее настроение) |  |  | 17 | Решимость (решительность) |  |  |
|  | Внимание, сосредоточение |  |  | 18 | Спокойствие (невозмутимость, хладнокровие) |  |  |
|  | Печаль (грусть, горе, душевная боль) |  |  | 19 | Дисциплинированность (организованность) |  |  |
|  | Досада (недовольство, раздражительность) |  |  | 20 | Смелость (храбрость, мужество) |  |  |

**Методика «Опросник поведения» из сб. Н.А. Литвинова**

**Инструкция:** следующие утверждения касаются вашего поведения, чувств и переживаний, и затрагивают различные сферы жизни. Ответьте на поставленные вопросы «да» или «нет». Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте на вопросы, не раздумывая долго. Лучшим является тот ответ, который первым приходит в голову. Постарайтесь не пропускать ни одного вопроса и не переживайте по поводу их содержания.

Возраст: **от 10 лет**

**Опросник поведения**

1. Иногда бываю сильно напряжен.

2. Я забочусь о своем здоровье.

3. Я часто так сильно во что-то погружен, что не могу заснуть.

4. Я часто чувствую себя ранимым и уязвимым.

5. Мне трудно заговорить с новыми людьми.

6. Я нередко опаздываю на назначенную встречу.

7. Часто чувствую себя усталым просто так.

8. Мне кажется, что люди относятся ко мне излишне критично.

9. Часто меня долго преследуют совершенно бесполезные мысли.

10. Иногда я откладываю на потом то, что можно сделать сразу.

11. Мне кажется, что меня многие не понимают.

12. Мои манеры за столом дома свободны и часто лишены правил.

13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.

14. У меня бывают очень странные и необычные переживания.

15. Я мечтаю и фантазирую больше чем нужно.

16. Если бы против меня не были настроены, то все было бы хорошо.

17. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.

18. Иногда я говорю о вещах, в которых мало разбираюсь.

19. Иногда я сильно дрожу от волнения.

20. У меня часто меняется настроение.

21. Часто испытываю чувство страха без реальной на то причины.

22. Нередко говорю неправду.

23. Мое настроение может меняться мгновенно.

24. Критика или выговор меня очень задевают и ранят.

25. Временами я так обеспокоен, что не могу усидеть на месте.

26. Нередко сильно переживаю по пустякам.

27. Я часто испытываю недовольство.

28. Часто мне трудно сконцентрироваться на самом главном.

29. Я делаю много такого, о чем потом приходиться сожалеть.

30. Иногда я теряю терпение и впадаю в ярость.

31. Мне то радостно, то грустно без видимых причин.

32. Иногда кажусь себе ни на что не годным.

33. Я много копаюсь в себе.

34. Я страдаю от чувства неполноценности.

35. Иногда у меня все болит.

36. Часто чувствую себя просто скверно.

37. У меня нередко бывает гнетущее состояние.

38. Мне нередко кажется, что у меня что-то с нервами.

39. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.

40. Самая тяжелая борьба для меня – это борьба с самим собой.

**Шаблон ответов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **да/нет**  **+ / -** | **№ вопроса** | **да/нет**  **+ / -** | **№ вопроса** | **да/нет**  **+ / -** | **№ вопроса** | **да/нет**  **+ / -** |
| 1 |  | 11 |  | 21 |  | 31 |  |
| 2 |  | 12 |  | 22 |  | 32 |  |
| 3 |  | 13 |  | 23 |  | 33 |  |
| 4 |  | 14 |  | 24 |  | 34 |  |
| 5 |  | 15 |  | 25 |  | 35 |  |
| 6 |  | 16 |  | 26 |  | 36 |  |
| 7 |  | 17 |  | 27 |  | 37 |  |
| 8 |  | 18 |  | 28 |  | 38 |  |
| 9 |  | 19 |  | 29 |  | 39 |  |
| 10 |  | 20 |  | 30 |  | 40 |  |

**Интерпретация полученных данных**

Общая оценка результатов опроса осуществляется по количеству ответов «да».

(0–8) баллов – позитивное психическое состояние.

(9–16) баллов – психическое состояние преимущественно позитивное

(17–24) балла – средние показатели, состояние носит неопределенный характер, может зависеть от настроения, случайных обстоятельств.

(25–32) балла – в психическом состоянии проявляется негативная тенденция. (33–40) баллов – результаты показывают наличие негативного психического состояния, существует вероятность возникновения невроза.

**Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона**

**Инструкция:** вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и выясните, с точки зрения частоты, их проявление применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: часто, иногда, редко, никогда. Выбранный вариант отметьте знаком «+».

**Бланк теста «Субъективное ощущение одиночества»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | утверждение | частота | | | | № | утверждение | частота | | | |
| Часто | Иногда | Редко | Никогда | Часто | Иногда | Редко | Никогда |
|  | Я несчастлив и занимаюсь многими вещами в одиночку |  |  |  |  | 11 | Я не умею раскрепоститься с теми, кто меня окружает |  |  |  |  |
|  | Мне не с кем хорошо поговорить |  |  |  |  | 12 | Я чувствую себя совершенно одиноким |  |  |  |  |
|  | Для меня невыносимо быть одиноким |  |  |  |  | 13 | Мои отношения с другими людьми не очень прочны и длительны |  |  |  |  |
|  | Мне не хватает общения |  |  |  |  | 14 | Хочу чаще бывать в больших компаниях |  |  |  |  |
|  | Я чувствую, что многие меня не понимают |  |  |  |  | 15 | Никто хорошо меня не знает |  |  |  |  |
|  | Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят мне или пришлют смс |  |  |  |  | 16 | Я чувствую свою изолированность от других людей |  |  |  |  |
|  | Нет никого, к кому я бы мог обратиться |  |  |  |  | 17 | Когда меня отвергают в общении, чувствую себя несчастным |  |  |  |  |
|  | Я сейчас не имею близких друзей |  |  |  |  | 18 | Мне трудно заводить друзей |  |  |  |  |
|  | Те, кто меня окружает, не разделяют моих взглядов |  |  |  |  | 19 | Чувствую себя исключенным из общества |  |  |  |  |
|  | Я чувствую себя покинутым |  |  |  |  | 20 | Люди вокруг меня, но не со мной |  |  |  |  |

**Обработка результатов и их интерпретация**.

Подсчитывается число ответов всех видов из каждого варианта. Сумма ответов «**часто**» **умножается** **на 3**. Сумма ответов «**иногда**» **умножается на 2**. Сумма ответов «**редко**» **умножается на 1**. Сумма

ответов «**никогда**» **умножается на 0**.

Полученные результаты складываются и оценивается итоговая сумма. Максимальный показатель одиночества – 60 баллов, минимальный – 0 баллов.

от 40 до 60 – высокая степень одиночества

от 20 до 40 – умеренная степень одиночества

от 0 до 20 – низкая степень одиночества.

**Крайне высокие значения, то есть сумма выше 50 и тем более выше 55, может отражать очень тревожные тенденции социального одиночества.**

**Методика «Контурный С.А.Т. – Н» Автор Э. Крис, авторская модификация Н.Я. Семаго.**

Методика предназначена для исследования особенностей эмоционально-волевой сферы детей. Результаты диагностики позволяют понять существующие отношения между ребенком и окружающими его людьми в наиболее важных или травмирующих его жизненных ситуациях.

**Описание методики:**

Стимульный материал состоит из восьми сюжетов с контурным изображением человеческих фигур. Его диагностическая ценность основывается на существовании в человеческой психике двух ярко проявляющихся тенденций:

1. Выражается в стремлении каждую многозначную ситуацию, с которой сталкивается человек, истолковывать в соответствии со своим жизненным опытом, своими личными потребностями.

2. Опираясь на свои переживания, ребенок отражает собственные потребности, страхи, тревогу, иные чувства через описание поведения и чувств персонажей своих рассказов.

**Стимульный материал** необходимо предъявлять в определенной последовательности в соответствии с порядковым номером:

1. Три вертикально стоящие фигуры, расположенные на некотором расстоянии друг от друга в разных позах.

2. Одна вертикально стоящая фигура в неопределенной позе.

3. Группа из четырех стоящих фигур справа и одной фигуры слева.

4. Одна стоящая фигура в центре справа и сидящее рядом животное слева.

5. Внизу слева лежащая фигура, одна стоящая фигура чуть выше, стоящая фигура справа (все в неопределенных позах).

6. Фигуры, находящиеся на наклонной плоскости на четвереньках, головой вправо.

7. Две фигуры в полусидящих позах, лицом друг к другу, между ними что-то круглое.

8. Сидящая фигура в центре слева и стоящая рядом с ней фигура в неопределенной позе справа.

**Процедура проведения**

При использовании методики «Контурный С.А.Т. – Н» необходимо обратить внимание на особенность применения подобного рода тестов для детей. Нужно установить контакт с ребенком. Для этого лучше с ним предварительно познакомиться. В качестве инструкции лучше сказать ребенку, что мы будем играть в игру, в которой он должен представить историю по рисункам, где нужно рассказать, что произошло, что делает человечек на картинке, что было до этого, что потом, чем закончится история. Ответы записываются дословно, а затем анализируются. Необходимо обратить внимание на важность информации о реальной жизни ребенка, его семье, его поведении в различных ситуациях. 42 Важно выяснить в ходе исследования, отражает ли история (или некоторые ее детали) реальный порядок вещей или представляет желаемое.

**Интерпретация**

Рассказывая по картинке, ребенок вынужден выйти за пределы объективных сведений, предлагаемых изображением. Он делает это в своей манере, которая зависит от его эмоционального жизненного опыта, от сиюминутного эмоционального состояния и проявляется под влиянием предложенного стимульного материала. При интерпретации существует несколько особенностей, на которые психолог должен обратить внимание:

**1. Основная тема** В целом экспериментатора интересует, что «берет» ребенок из изображения и почему рассказывает именно такую историю. Интерпретация будет полнее, если анализировать темы не одной отдельно взятой истории, а определить ее повторяемость или связь с темами историй, рассказанных по всем картинкам.

**2. Основной герой** Так как история ребенка может включать несколько персонажей, необходимо понять, кто из них главный герой, желательно уточнить критерии для выделения героя из остальных персонажей, совпадает ли он по возрасту и полу ребенка, история рассказывается от лица героя или о нем. Все это является важной информацией о ребенке, особенно рассказы о героях, в которых история является компенсаторным удовлетворением желания. Здесь же необходимо проанализировать то, как ребенок видит окружающих главного героя персонажей, как он реагирует на них.

**3. Остальные персонажи** Включение в рассказ ребенком не нарисованного на карточке персонажа является крайне значимым. Это необходимо отметить отдельно и проанализировать, так как это дает сведения о среде, в которой ребенок живет, и о его эмоциональном отношении к данной среде. С другой стороны, если ребенок пропускает некоторых персонажей, нарисованных на карточке (не включает их в свой рассказ), необходимо рассмотреть принадлежность этих персонажей к реально существующим лицам, так как основное объяснение данному факту – это желание ребенка (осознанное или бессознательное) ликвидировать, убрать этот объект (реальное лицо) с картинки (из своей жизни).

**4. Идентификация** Очень важно отметить то, с кем идентифицирует себя ребенок. Необходимо исследовать реальность и характеристику согласованности объекта идентификации и самого ребенка. В некоторых случаях объект идентификации – персонаж второстепенный. Причиной этого может быть бессознательное подавление ребенком некоторых своих интересов, желаний, недостатков, оплошностей, приписываемых главному герою, которыми ребенок либо обладает и не желает этого, либо хочет, но боится обладать.

**5. Тревожность (страхи)** Нет необходимости настаивать на определении основного типа тревожности и/или страхов у детей. Важно, присутствует ли тревожность у ребенка вообще и насколько интенсивно. То же и в отношении страхов. Необходимо отметить то, какую форму защиты выработал ребенок в тревожных и пугающих его ситуациях: избегание, регрессивное поведение, пассивность, оральное проявление, отказ от реальности и прочее. Подобный анализ дает возможность изучить начальное формирование защитных механизмов, особенно с точки зрения их социальности и адаптивности поведения ребенка при проявлении защит.

**6. Наказание за поступок** В рассказанной истории соотношение между совершенным поступком и связанным с ним наказанием позволяет оценить уровень развития «сверх-Я» ребенка. Полезно изучить обстоятельства, при которых осуществляется наказание, и то, кем оно налагается и исполняется. Необходимо расспросить о чувствах и ощущениях наказываемого и о том, с кем ребенок идентифицирует себя.

**7. Развязка истории** Важно, чем заканчивается история: имеет ли счастливый конец, реалистичен ли он, оптимистичен или наоборот. Эти данные могут свидетельствовать об общем эмоциональном настрое ребенка (подавленный или оптимистичный). Необходимо оценить уместность наказания в истории и на картинке, частоту его повторения в рассказах.

**Стимульный вариант для младших школьников и дошкольников (применялась при диагностике детей 1-2 классов)**









**Методика «Рисованный апперцептивный тест» РАТ (вариант теста Мюррея)**

Методика предназначена для исследования особенностей эмоционально-волевой сферы подростков и юношей. Является аналогом предыдущей методики, но только ориентированной на более поздний возраст. Может быть успешно использована в отдельных случаях для диагностики взрослых людей. Результаты диагностики позволяют понять существующие отношения между подростком и окружающими его людьми в наиболее важных или травмирующих подростка жизненных ситуациях. **Описание методики**: Стимульный материал состоит из восьми сюжетов с контурным изображением человеческих фигур. Его диагностическая ценность аналогична предыдущей методике, и также основывается на существовании в человеческой психике двух ярко проявляющихся тенденций:

– выражается в стремлении каждую многозначную ситуацию, с которой сталкивается человек, истолковывать в соответствии со своим жизненным опытом, своими личными потребностями;

– опираясь на свои переживания, подросток отражает собственные потребности, страхи, тревогу, иные чувства через описание поведения и чувств персонажей своих рассказов.

В данной методике именно в отношении подростков и юношей хорошо проявляется иммерсивность, то есть восприятие рисунков на основе эффекта погружения, по аналогии с восприятием фильма, чтения книги и т.д. Различные примеры эффекта погружения мы наблюдаем в кино, театрализованных представлениях или на стадионах. Чем глубже эффект иммерсивности, тем важнее стимульный материал для подростка.

**Стимульный материал** необходимо предъявлять в определенной **последовательности** в соответствии с порядковым номером:

1. Две фигуры в процессе убегания, погони или совместного бега, расположенные на некотором расстоянии друг от друга практически в одинаковых позах.

2. Две фигуры, сидящего и стоящего человека, возможно, они ведут беседу или выясняют отношения. Стоящая фигура в напряженной позе.

3. Также две фигуры, но только сидящего и уходящего человека. В фигуре сидящего может прослеживаться отчаяние, а в фигуре уходящего – самодовольство.

4. Две фигуры человека, стоящего и на коленях.

5. Две фигуры человека, стоящего и лежащего.

6. Три фигуры. Две фигуры обращены друг к другу, а третья в положении нейтрального наблюдателя.

7. Три фигуры. Две также обращены друг к другу, а третья в положении уходящего или проходящего мимо человека.

8. Три фигуры. Две находятся в телесном контакте, а третья в позе участника, судьи или советчика.

**Интерпретация**

Интерпретация производится по аналогии с предыдущей методикой. Нет необходимости приводить этот материал повторно, в силу значительного объема, но только требования к рассказу могут быть в силу возраста более высокими, а вопросы исследователя – более сложными. Рассказывая по картинке, подросток может связать ее с реальными событиями или обстоятельствами жизни, спроецировав их на изображение. Он может делать это в той манере, которую считает оптимальной и наиболее благоприятной для изложения. Зависимость от сиюминутного эмоционального состояния может быть так же выражена, но проявляется реже и не так заметна, как у детей.

**Стимульный материал для подростков (применялась при диагностике детей 3-5 классов)**





**Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге (адаптация Т.И. Балашовой)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | утверждение | частота | | | | | № | | утверждение | | частота | | | |
| Никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |  | |  | | Никогда | | Иногда | часто | Почти всегда |
| 1 | Я чувствую подавленность |  |  |  |  | 11 | | Я мыслю так же ясно, как и обычно | |  | |  |  |  |
| 2 | Утром я чувствую себя лучше всего |  |  |  |  | 12 | | Мне легко делать то, что я умею | |  | |  |  |  |
| 3 | У меня бывают разные периоды плача или близости к слезам |  |  |  |  | 13 | | Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте | |  | |  |  |  |
| 4 | У меня плохой ночной сон |  |  |  |  | 14 | | У меня есть надежда на будущее | |  | |  |  |  |
| 5 | Аппетит у меня не хуже обычного |  |  |  |  | 15 | | Я более раздражителен, чем обычно | |  | |  |  |  |
| 6 | Мне приятно смотреть на привлекательных или красивых людей противопо-  ложного пола, раз-  говаривать с ними, находиться рядом |  |  |  |  | 16 | | Мне легко принимать решения | |  | |  |  |  |
| 7 | Я замечаю, что теряю вес |  |  |  |  | 17 | | Я чувствую, что полезен и необходим | |  | |  |  |  |
| 8 | Меня беспокоят запоры |  |  |  |  | 18 | | Я живу достаточно полной жизнью | |  | |  |  |  |
| 9 | Мое сердце часто бьется чаще, чем обычно |  |  |  |  | 19 | | Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру | |  | |  |  |  |
| 10 | Я могу устать без всяких причин |  |  |  |  | 20 | | Меня до сих радует то, что радовало всегда | |  | |  |  |  |

Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии. Данная методика может быть использована как для массовых исследований, так и в целях предварительной доврачебной диагностики. Полное тестирование с обработкой занимает примерно 20-30 минут. Испытуемый отмечает ответы на специальном бланке.

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и поставьте **«+»** в том столбце, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в настоящее время. Над вопросами и ответами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Лучшим является тот, который первым приходит в голову.

**Бланк теста диагностики депрессивных состояний Зунге**

**Интерпретация:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |
| **Прямое высказывание**  1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Обратное высказывание**  2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. | 4 | 3 | 2 | 1 |

Уровень депрессии (УД) оценивается по формуле: УД = сумма прямых ответов + сумма обратных ответов.

**Сумма прямых ответов** – это сумма зачеркнутых цифр к прямым высказываниям №№ 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19.

**Сумма обратных ответов** – это сумма цифр, обратных зачеркнутым высказываниям №№ 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Например: у высказывания № 2 зачеркнута цифра 1 – ставим 4 балла; у высказывания № 5 зачеркнута цифра 2 – ставим 3 балла; у высказывания № 6 зачеркнута цифра 3 – ставим 2 балла; у высказывания № 11 зачеркнута цифра 4 – ставим 1 балл.

В результате получаем УД, который имеет диапазон от 20 до 80 баллов.

– УД не более 50 баллов – состояние без депрессии.

– УД от 51 до 60 баллов – легкой депрессии ситуативного или невротического характера

– УД от 61 до 70 баллов – субдепрессивное состояние или маскировочная депрессия.

**– УД от 71 до 80 баллов – истинная депрессия, которая может иметь негативные последствия.**

**«Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности»  
(Ю. Щербатых и Е. Ивлевой, ИСАС)**

Для того чтобы определить интенсивность страхов, а также наличие (или отсутствие) фобий, можно воспользоваться приведенным опросником, разработанным Ю. Щербатых и Е. Ивлевой.

**Инструкция** Внимательно прочитайте вопросы. При положительном ответе на вопрос попытайтесь оценить интенсивность возникающей эмоции по 10-бальной шкале, крестиком отметив, справа от вопроса интенсивность переживаний того или иного страха. Если вы совсем не испытываете данного страха, поставьте крестик на цифре «1».

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Можно ли сказать, что некоторые животные (например, пауки, змеи) вызывают у Вас беспокойство? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 2. Боитесь ли Вы темноты? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 3. Беспокоит ли Вас возможность болезненных изменений в Вашем психическом состоянии? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 4. Насколько сильно Вас беспокоит возможность болезни близких людей? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 5. Боитесь ли Вы оказаться жертвой преступного нападения на городских улицах? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 6. Испытываете ли Вы неприятные ощущения (учащение дыхания, сердцебиения и пр.) во время вызова на «ковер» к начальству? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 7. Страшат ли Вас возможные изменения в личной жизни (ухудшение взаимоотношений с близким человеком, неверность супруга, развод и т. п.), которые могут произойти в будущем? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 8. Знаком ли Вам страх ответственности (принятия ответственных решений)? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 9. Пугает ли Вас перспектива неизбежной старости? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 10. Возникает ли у Вас чувство страха при нарушении ритма сердца или болевых ощущениях в нем? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 11. Насколько Вас страшит перспектива бедности? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 12. Пугает ли Вас неопределенность будущего? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 13. Насколько высоко Вы можете оценить свой страх, который испытываете, когда идете на экзамен? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 14. Тревожит ли Вас возможность войны? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 15. Часто ли посещает Вас страх смерти? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 16. Возникают ли у Вас неприятные ощущения, когда Вы находитесь в замкнутых пространствах (лифт, закрытая комната)? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 17. Боитесь ли Вы высоты? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 18. Боитесь ли Вы глубины? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 19. Боитесь ли Вы, что в случае болезни близких людей, в Вашей жизни произойдут неблагоприятные изменения? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 20. Испытываете ли Вы повторяющийся страх заболеть каким-либо заболеванием? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 21. Испытываете ли Вы какие-либо страхи, связанные с половой функцией? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 22. Насколько Вам знаком страх самоубийства? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 23. Испытываете ли Вы страх перед публичными выступлениями? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 24. Посещает ли Вас чувство тревоги из-за агрессивного поведения по отношению к своим близким (желания избить, нанести повреждения, убить и т.п.)? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |

**Обработка результатов и интерпретация**

 После выполнения теста сложите все 24 цифры, полученные по каждому страху и Вы получите интегральный показатель страха. У мужчин средний интегральный показатель страха – 77.9±4.7 баллов, у женщин – 104.0±2.5 баллов.  
Вы можете сравнить выраженность Ваших отдельных страхов с аналогичными средними показателями по опроснику ИСАС в группе здоровых испытуемых (18-25 лет).

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Страх пауков и змей | 5 |
| 2. Страх темноты | 3 |
| 3. Страх сумасшествия | 4 |
| 4. Страх болезни близких | 8 |
| 5. Страх преступности | 5 |
| 6. Страх начальства | 5 |
| 7. Страх изменений в личной жизни | 5 |
| 8. Страх ответственности | 4 |
| 9. Страх старости | 4 |
| 10. Страх за сердце | 5 |
| 11. Страх бедности | 5 |
| 12. Страх перед будущим | 5 |
| 13. Страх перед «экзаменами» | 5 |
| 14. Страх войны | 6 |
| 15. Страх смерти | 3 |
| 16. Боязнь замкнутых пространств | 3 |
| 17.Страх высоты | 4 |
| 18. Страх глубины | 4 |
| 19. Страх перед негативным последствиями болезней близких людей | 6 |
| 20. Страх заболеть каким-либо заболеванием | 4 |
| 21. Страхи, связанные с половой функцией | 3 |
| 22. Страх самоубийства | 2 |
| 23. Страх перед публичными выступлениями | 4 |
| 24. Страх агрессии по отношению к близким | 3 |

Показатели интенсивности страхов №1-3, 10, 15-18, 20-24 выше 8 баллов указывают на фобическую симптоматику.

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?

1. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
2. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
3. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
4. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
5. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
6. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
7. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
8. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
9. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
10. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
11. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
12. Похож ли ты на своих одноклассников?
13. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
14. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
15. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
16. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
17. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
18. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
19. Боишься ли ты временами вступать в спор?
20. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирает проверить твою готовность к уроку?
21. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
22. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
23. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
24. Как ты думаешь, теряют ли расположение те и: учеников, которые не справляются с учебой?
25. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание? .
26. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
27. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
28. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
29. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
30. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
31. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
32. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
33. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
34. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
36. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
37. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
38. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных дел больше, чем другие ребята?
39. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
40. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
41. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
42. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
43. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
44. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
45. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
46. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
47. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
48. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
49. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли обычно, что делаешь это плохо?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

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.

1. Проблема, которую разбирали на уроке, была особенно интересной, и урок начался необычно.
2. 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.
3. Ученик еще раз взвесил, все ли он знает и помнит, удастся ли справиться с этим заданием. Он поднял руку, но чувствовал ли он уверенность?
4. 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: ...
5. 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?

**Дополнительно:**

- шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности;

- шкала самооценки и уровня притязаний Т. Дембо и С. Я. Рубинштейн;

- тест Куна «Кто Я?», тест двадцати высказываний;

- экспресс-опросник «Индекс толерантности»;

- оценка социально-психологической адаптированности личности .

**Данные методики помогут педагогам-психологам и социальным педагогам выявить личностные особенности учащихся из семей беженцев и определить пути оптимизации и дальнейшего формирования у них эффективных стратегий, способствующих преодолению трудных жизненных ситуаций.**

**Список использованных источников**

1. Абакумова И.В., Гришина А.В., Ермаков П.Н. А13 Организация психологического сопровождения детей беженцев и вынужденных переселенцев из регионов локальных военных конфликтов: учебно-методическое пособие. – М.: КРЕДО, 2015. – 48 с.
2. Александрова Д. А. и др. Дети и родители – мигранты во взаимодействии с Российской школой // Вопросы образования. журн. 2012, № 1. С. 176-187.

# Белинская Е. П., Стефаненко Т. Г. Этническая социализация подростка. М.; Воронеж, 2020.

1. Дьякин Е. Н. и др. Обучение детей-мигрантов: проблемы и решения // Коррекционная педагогика Журн. 2012 С 35-38.
2. Ильяева И.А., Кожемякин Е.А. Межкультурные коммуникации в современном мире. Учебное пособие по спецкурсу. – Белгород: изд-во БелГТАСМ, 2021. – 159с.
3. Корнеева Е. Н. Образовательное взаимодействие и его интегративная регуляция. // Системогенез учебной и профессиональной деятельности. Ярославль, 2021.

# Программа по социализации (адаптации) детей мигрантов (для педагогов, психологов общеобразовательных учреждений Ханты-Мансийского автономного округа-Югры) / А. Б. Григорян – Ханты-Мансийск: редакционно-издательский отдел АУ «Институт развития образования», 2012. – 72 с.

# Психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетних, прибывших из Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики. -электронный ресурс. Режим доступа: <http://cdik-hm.ru/rabota-s-pedagogami-spetsialistami/metodicheskie-materialy-dlya-pedagogov/metodicheskie-materialy-dlya-pedagogov-psikhologov/psikhologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-nesovershennoletnikh-pribyvshikh-iz-donetskoj-narodnoj-respubliki-i-luganskoj-narodnoj-respubliki>

1. Шапошникова Т. Д. К проблеме адаптации детей из семей мигрантов в современном социокультурном пространстве // Начальная школа. Журн. 2012 №5 С 87-92.
2. Юдина Н. Воспитание коммуникативной культуры у учащихся 5-6 классов // Школьный психолог Журн. 2017 №12 С 18-32.