

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов № 4»
г. Михайловска**

**Принята на заседании
педагогического совета
«26» августа 2024 г.
Протокол № 1**

**«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ с
углубленным изучением
отдельных предметов №4»**

_____/ **Н.Л.Попова**
«02» сентября 2024г.

**Программа социальной адаптации детей -
мигрантов в условиях образовательной
организации**

г. Михайловск
2024г.

Программа по социализации и адаптации детей мигрантов для педагогов, психологов общеобразовательных учреждений.

Актуальность программы продиктована изменениями, происходящими в миграционных процессах на территории Российской Федерации, 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.

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 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	4
Цели и задачи	8
Практическая значимость программы	8
Ожидаемые результаты	9
Условия реализации программы	9
Содержание и структура программы	10
Учебно-тематический план к программе по социализации (адаптации) детей мигрантов	11
Программа по социализации (адаптации) детей мигрантов	12
Программа развития толерантности в полиэтнической школе.....	41
Тренинг «Жить в мире с собой и другими»	45
Диагностический инструментарий межличностного взаимодействия и социокультурной адаптации несовершеннолетних иностранных граждан со сверстниками и их интеграции в новой среде	65
Мониторинг психологической социализации и адаптации несовершеннолетних иностранных граждан	106
Литература.....	109

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.

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

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

Ученые выделили две группы факторов, влияющих на психическое здоровье мигрантов. Первая включает факторы, воздействующие на мигранта до отъезда – исходный уровень психического здоровья, образование, возраст, интеллектуальное развитие, система социальной поддержки и религия. Во вторую группу входят факторы, определяющие психическое здоровье

мигрантов после отъезда: предубеждения местных жителей, экономика, доминирующие ценности и социальные механизмы принимающей стороны.

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

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

К внутренним факторам преодоления культурного шока относятся личностные характеристики детей. Если ребенок обладает такими качествами, как высокая самооценка, экстравертность, интерес к окружающим людям, склонность к сотрудничеству, самоконтроль, смелость и настойчивость, то ему легче адаптироваться в новой среде. Важное значение имеет и мотивация. Самая сильная обычно наблюдается у детей, чьи родители добровольно переехали на постоянное место жительства в другую страну. Намного хуже обстоит дело с вынужденными переселенцами, которые не хотели покидать родину и не желают привыкать к новым условиям жизни. От мотивации мигрантов зависит, насколько хорошо они знают язык, историю и культуру той страны, куда едут и везут своих детей. Наличие этих знаний, безусловно, облегчает адаптацию.

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

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.

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

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

Современная школа становится полиэтнической, ее отличительными чертами можно считать многонациональный состав школы в целом,

многонациональный состав класса в частности, разный уровень владения русским языком, разный уровень общей культуры. К числу существенных проблем полиэтнической школы сегодня можно отнести следующее:

1. Низкая успеваемость по русскому языку и другим предметам по причине плохого знания русского языка;
2. Замкнутость, отчужденность детей-мигрантов, порождаемая некомфортным пребыванием в другой культуре;
3. Отсутствие профессиональных знаний и опыта работы с полиэтническим составом учащихся у педагогов.

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

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

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

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

1. Цели и задачи

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

- актуализация потребности детей мигрантов в приобретении опыта сотрудничества, на основе осмысления того, что мешает и помогает общей работе;
- 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;
- умение прислушиваться к своим чувствам, оценивать результаты своих усилий (рефлексия собственной деятельности);
- организация самопознания в доброжелательную, конструктивную обратную связь в процессе педагогического взаимодействия;
- оказание помощи детям, в разрешении межличностных конфликтов;
- обеспечение коррекции развития личности (при наличии проблемы);
- консультирование родителей, детей, педагогов.

2. Практическая значимость программы

Программа представляет практическую разработку занятий в виде тренинговых практических заданий информации по заданной теме и нацелена на оказание специальной помощи обучающимся, направленной на раскрытие внутреннего потенциала личности, активизацию его собственных ресурсов по решению проблем.

При этом могут быть успешно решены следующие группы проблем в развитии ребенка:

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

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

3. Ожидаемые результаты

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.

4. 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 мигрантов важнейшей является проблема социально-психологической адаптации к новой ситуации обучения в новой языковой и

культурной среде, так как попадая в школьный мир, ребенок оказывается перед множеством разнообразных выборов, касающихся всех сторон жизни в нем: как учиться и строить свои отношения с учителями, общаться со сверстниками, относиться к тем или иным требованиям и нормам.

В 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.

5. 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 рефлексю. 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.

**Учебно-тематический план к программе по социализации
(адаптации) детей мигрантов.**

№ п/п	Тема занятия	Часы
1.	Разрешите представиться.	2
2.	Индивидуальность, или чем я отличаюсь от других.	2
3.	Я в мире людей.	2
4.	Поведение и культура.	2
5.	Общение в моей жизни.	2
6.	Общение и уважение.	2
7.	Конфликт-неизбежность или...	2
8.	Комплимент-дело серьезное?	2
9.	А без друзей на свете трудно жить...	2
10.	На пути к гармонии...	2
ВСЕГО ЧАСОВ		20

Программа по социализации (адаптации) детей мигрантов.

Занятие № 1. «Разрешите представиться»

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

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.

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?

Работа по теме занятия «Правила»

Ведущий. Для того чтобы всем было комфортно работать в группе, необходимо принять правила.

Правила работы в группе

Нужно	Нельзя
<ul style="list-style-type: none"> ■ Смотреть на того, к кому ты обращаешься. ■ Выразить 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Угрожать, драться, обзывать, 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.

Домашнее задание

Заполнить анкету (раздается каждому ребенку).

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 _____

Упражнение «Колокол»

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

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

Рефлексия занятия.

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

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

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

Малкольм Форб

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

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

Приветствие

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

Упражнение «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.

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...

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.

Упражнение «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?

Упражнение «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.

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.

Домашнее задание

Нарисовать себя в виде растения, животного.

Рефлексия занятия

Обмен впечатлениями. Проводится по кругу.

Занятие № 3. «Я в мире людей»

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

Л. Витгенштейн

Цель: развивать коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу, Уважать обычаи нравы других народов.

Материалы: клубок ниток, свеча, магнитофон, аудиокассета.

Упражнение «Приветствие»

Участникам предлагается образовать круг и разделить 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?

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?

Упражнение «Клубочек»

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

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

Информационный блок

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

Инструменты повышения само- и взаимоеффективности:

- 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. Понравилось ли тебе «животное», частью которого ты был? Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

Притча «Солнце и ветер»

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

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

Упражнение «Давайте жить дружно»

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

Рефлексия занятия

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

Занятие № 4. «Поведение и культура»

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

И. Гёте

Цель: стимулировать поведенческие изменения, обучать индивидуализированным приемам межличностного общения.

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

Упражнение «Приветствие»

Все участники встают в два круга (внутренний и внешний) лицом друг к другу. Задание: поприветствовать друг друга глазами, головой, руками, словами.

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.

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 культуры 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?

Рефлексия занятия

Обмен впечатлениями. Проводится по кругу.

Занятие № 5. «Общение в моей жизни»

Давайте понимать друг друга с полуслова, чтоб, ошибившись раз, не ошибиться снова.

Булат Окуджава

Цель: дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.

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

Упражнение «Приветствие»

Ведущий предлагает детям поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Как дела?» Говорить нужно только эти слова. Освободить свою руку от приветствия можно лишь после того, как участник начинает здороваться другой рукой со следующим членом группы.

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.

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, а 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!

Рефлексия занятия

Ведущий предлагает детям поделиться впечатлениями о занятии:

- Что понравилось?
- Что бы вы хотели изменить?
- Давайте оценим наше занятие: на счет «три» покажите нужное количество пальцев одной руки.

Занятие № 6. «Общение и уважение»

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

У. Шекспир

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

Материалы: листки бумаги и ручки по количеству участников.

Упражнение «Приветствие»

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

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.

Упражнение «Расшифруй слово»

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

О - объединение, открытость;

Б - близость, безопасность;

Щ - щедрость;

Е - единомыслие;

Н - необходимость;

И - искренность, истина;

Е - единение.

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

Информационный блок

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

Примером этому может служить Авраам Линкольн, выдающийся президент Америки. Свое общение с людьми он строил таким образом, что не только не избегал общения с неприятными ему людьми, но и отвечал на неприязнь по отношению к себе теплым и человечным отношением. В 1864 году, в разгар предвыборной борьбы за президентский пост, Аврааму Линкольну пришлось столкнуться с очень решительным, влиятельным и мстительным оппонентом Чарльзом Совордом. Этот человек использовал любую возможность, чтобы высказать негативное отношение к будущему президенту Америки. Однако несмотря на это Линкольн победил и неожиданно для всех пригласил Соворда занять один из ключевых постов в своей администрации. Близкое окружение Линкольна не могло понять, почему президент это сделал и как он сумел найти общий язык с Совордом.

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

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

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

Упражнение «Подойди ближе»

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

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

Информационный блок

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

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

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

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

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

Упражнение «Слепой и поводырь»

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

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

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

Ответы можно начинать следующими предложениями:

- ✓ Мне было легко, потому что...
- ✓ Мне было трудно, потому что...

Итак, **общение - это:**

- стремление к пониманию;
- желание быть понятым;
- внимание и внимательность не только к знакомым людям;
- желание и умение позитивно самовыражаться.

Рефлексия занятия

Обмен впечатлениями. Проводится по кругу.

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

Я не ищу конфликтов, но я не боюсь конфликтов,
я смело иду на их решение.

Г. Н. Сытин

Цель: обучать детей поиску альтернативных вариантов поведения в конфликте.

Материалы: магнитофон, аудиозаписи.

Упражнение «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.

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!»

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.

Упражнение «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?

Упражнение «Ситуация»

Школьникам предлагается разыграть ситуацию «В классе».

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

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

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

- с угрозой, указаниями, поучениями (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать);
- с критикой (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту);
- с обобщениями (ты такой же бестолковый, как все новенькие);
- с безразличием к новенькому (он 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 оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твоё достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твоё 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 «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 занятия

Обмен впечатлениями. Проводится по кругу.

Занятие № 8. «Комплимент - дело серьезное?»

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.

Упражнение «Приветствие»

Все здороваются, называя друг друга по имени.

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.

Работа по теме занятия

Ведущий. Согласны ли вы со следующими утверждениями:

- Культурного человека отличает умение приятно и свободно общаться с окружающими. Он может внимательно выслушать то, что говорит собеседник, даже поможет ему высказать свое мнение.
- Такой человек сумеет расположить к беседе даже замкнутого или расстроенного человека.
- Почти у каждого человека есть возможность стать обаятельным и доброжелательным собеседником.

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

Комплимент - любезные, приятные слова, лестный отзыв.

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

Лесть - лицемерное, угодливое восхваление.

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

Упражнение «Шаг навстречу»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Игра «Король комплимента»

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

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

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

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

Правило 1. Искренне интересуйтесь другими людьми.

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

Правило 3. Улыбайтесь.

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

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

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

Во время обсуждения участники высказывают свое отношение к правилам.

Рефлексия занятия

Обмен впечатлениями. Проводится по кругу.

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

Настоящий друг везде верен в счастье и беде.

У. Шекспир

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

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

Упражнение «Приветствие»

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

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.

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?

Рефлексия занятия

Обмен впечатлениями. Проводится по кругу.

Занятие № 10. «На пути к гармонии...»

Искренность, уравновешенность, понимание самого себя и других - вот залог счастья и успеха в любой области деятельности.

Г. Селье

Цель: закрепить полученные знания.

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

Упражнение «Приветствие»

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

Упражнение «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)...

Упражнение «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.

Упражнение «Коммуникация»

Ведущий по порядку произносит 10 предложений, описывающих реакции человека на некоторые ситуации. Каждое из предложений участники должны оценить как верное или неверное по отношению к себе, записав на листке

порядковый номер предложения. Если утверждение кажется верным, то оценивается цифрой «1», если неверным, проставляется «0».

Список предложений:

1. Мне не кажется трудным искусство подражать повадкам других людей.
2. Я, пожалуй, мог бы свалить дурака, чтобы привлечь внимание окружающих или позабавить их.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем есть на самом деле.
5. В компании я часто оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать не только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

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

Происходит обсуждение.

Рефлексия занятия

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.

Программа развития толерантности в полиэтнической школе

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 надеются обрести в России.

Эмоционально-энергетический блок

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

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

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

Рассмотрим каждое занятие более подробно.

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

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

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

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

Четвертое занятие. Упражнения этого этапа направлены на регуляцию дыхания.

Пятое занятие. Упражнения этого занятия направлены на регуляцию тонуса кровеносных сосудов брюшной полости. Они способствуют снятию неприятных ощущений и боли в животе, обеспечивают гармоничное функционирование органов брюшной полости, нормализуют и регулируют кровообращение.

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

Технологический блок

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

В рамках этого блока мы предлагаем провести тренинг, разработанный в проекте «Формирование установок толерантного сознания и профилактики экстремизма в российском обществе» сотрудниками кафедры 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».

Тренинг «Жить в мире с собой и другими»

Занятие 1. Толерантность: что это?

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 «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 «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 2. Толерантность: что это?

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.

Процедура проведения. На предыдущем этапе участники выработали собственные определения толерантности и ознакомились с уже существующими. Ведущий отмечает, что обсуждение проходило на интеллектуальном, абстрактном уровне.

Следующее упражнение позволит подойти к этому с другой стороны: участникам предстоит создать эмблему толерантности. Каждый попытается самостоятельно нарисовать такую эмблему, которая могла бы печататься на суперобложках, национальных флагах. Процесс рисования занимает 5-7 минут. После завершения работы участники рассматривают рисунки друг друга (для этого можно ходить по комнате). После ознакомления с

результатами творчества других участники должны разбиться на подгруппы на основе сходства между рисунками. Важно, чтобы каждый участник самостоятельно принял решение о присоединении к той или иной группе. Каждая из образовавшихся подгрупп должна объяснить, что общего в их рисунках, и выдвинуть лозунг, который отражал бы сущность их эмблем (на обсуждение – 3-5 минут).

Заключительный этап упражнения - презентация эмблем каждой подгруппы.

Упражнение «Пантомима толерантности»

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

Задача: пантомимически изобразить это определение таким образом, чтобы остальные участники догадались, о 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 3. Толерантная личность(часть 3)

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

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.

Толерантной личности свойственны 15 характеристик	Колонка А	Колонка Б
1. Дружелюбие		
2. Умение прощать обидчика		
3. Терпение		
4. Чувство юмора		
5. Чуткость		
6. Доверие		
7. Способность помочь товарищу в трудную минуту		
8. Терпимость к тому, что в твоём товарище не похоже на тебя		
9. Умение контролировать свои слова и поступки		
10. Доброжелательность		
11. Любовь к животным		
12. Любовь к людям		
13. Умение слушать		
14. Любознательность		
15. Способность сочувствовать другому человеку		

Инструкция. Сначала в колонке А поставьте: «+» напротив тех трёх черт, которые, по вашему мнению, у вас наиболее выражены; «О» напротив тех трёх черт, которые у вас наименее выражены. Затем в колонке Б поставьте: «+» напротив тех трёх черт, которые, на ваш взгляд, наиболее характерны для толерантной личности. Этот бланк останется у Вас, и о результатах никто не узнает, поэтому вы можете отвечать честно, ни на кого не оглядываясь.

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).

Участники получают возможность сравнить:

- представление о толерантной личности каждого из членов группы с общегрупповым представлением;
- представление о себе («+» в колонке А) с портретом толерантной личности, созданным группой.

Упражнение «Волшебная лавка»

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

Процедура проведения. Попросите участников группы представить, что существует лавка, в которой есть весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, терпимость к различиям, умение владеть собой, доброжелательность, склонность не осуждать других, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию. Напомним, что с этими качествами группа работала в предыдущем упражнении «Черты терпимой (толерантной) личности», и бланк с их перечнем всё ещё висит на доске.

Ведущий выступает в роли продавца, который обменивает одни качества на какие-нибудь другие. Вызывается один из участников. Он может приобрести одну или несколько «вещей», которых у него нет. Это те качества, которые, по мнению группы, важны для толерантной личности, но отмечены «О» в колонке А опросника этого участника, т.е. слабо выражены у него. Например, покупатель просит у продавца «терпения». Продавец выясняет, сколько ему нужно «терпения», зачем оно ему, в каких случаях он хочет быть «терпеливым». В качестве платы продавец просит у покупателя что-то взамен, например, тот может расплатиться «чувством юмора», которого у него с избытком.

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.

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 (другой вариант: встать по кругу). Группа может сделать несколько попыток.

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: повышение настроения и самооценки, активизация участников группы.

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определённым умением или качеством (например: «Встаньте все те, кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах, любит смотреть сериалы, мечтает научиться играть в большой теннис» и др.). Остальные участники группы аплодируют тем, кто встал.

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.

Подготовка: нарисовать на доске таблицу «Мои лучшие качества».

Мои лучшие качества (черты)	Мои способности и таланты	Мои достижения

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой приём. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Ведущий предлагает участникам проделать подобную работу. Участникам раздаются бланки с таблицами, которые они должны заполнить самостоятельно.

«Мои лучшие качества (черты)»: в эту колонку участники должны записать черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону.

«Мои способности и таланты»: сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек может гордиться.

«Мои достижения»: в этой графе записываются достижения участника в любой области.

Индивидуальная работа.

Ведущий на свое усмотрение (в зависимости от уровня доверия в группе) предлагает членам группы зачитать свои памятки.

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

Рефлексия занятия.

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

Упражнение «На какого сказочного героя я похож?»

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

Задание. Выберите среди участников группы человека, который, по вашему мнению, похож на какого-нибудь персонажа из кинофильма, мультфильма, сказки (преподаватель обращается к кому-нибудь из группы) и бросьте ему мяч. При этом скажите, кого именно напоминает вам данный участник (например: «Аня, мне кажется, что ты похожа на русалочку»). Участник, который поймал мяч, бросает его другому, называя персонаж, который напоминает ему этот человек. Запомните, от кого вы получили мяч и как вас назвали. Последний участник, к которому попал мяч, должен бросить его человеку, от которого мяч только что был получен, и высказать своё мнение относительно слов (например: «Витя, ты сказал, что я похож на Чебурашку, а на самом деле я чувствую себя крокодиллом Геной»).

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 её обладателя (например: «Ты

очень добрый», «Ты всегда заступаешься за слабых», «Мне очень нравятся твои стихи» и т.д.). Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с «комплиментами».

Групповая работа.

Обсуждение.

- Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей «руке»?

- Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

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.

На листе бумаги выпишите приведенные ниже вопросы и ответьте на них:

1. Мой жизненный путь: мои основные успехи и неудачи.
2. Мои дружеские связи: с кем я дружен и почему.
3. Мои конфликты: в чем они состоят и чем я их объясняю.
4. Мои стимулы: что или кто контролирует мою жизненную активность.
5. Негативные воздействия: какие и как я хочу их устранить.
6. Позитивные воздействия: какие хочу использовать или поддержать.
7. Мои проблемы: что мне мешает жить и что я хочу в связи с этим изменить.

Рефлексия занятия.

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

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 подарок окажется самым удачным, получает в награду улыбку от «именинника». Затем становится «именинником» и получает подарки другой участник.

Упражнение «Замороженный»

Цель: совершенствование навыков эмоционального контакта.

Процедура проведения. “Реаниматор” в течение 1 минуты пытается вызвать у “замороженного” какую-то реакцию (смех, улыбку, шевеление рукой и т. д.). Запрещается кричать на ухо, дотрагиваться, брать вещи, оскорблять кого-то. Затем участники меняются ролями.

Упражнение «Как быть толерантным в общении»

Цель: обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.

Процедура проведения. Каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций - кто-то обижается, кто то пытается найти конструктивное решение. Можно ли выйти из конфликтной ситуации с помощью толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не унизив другого? Ведущий предлагает кому-нибудь из участников 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 объяснение является продолжением и закреплением предыдущего.
4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит свое поведение: «... тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям».

Предложите выполнить это задание нескольким парам участников.

Упражнение «Я-высказывание - Ты-высказывание»

Цели:

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

Рефлексия занятия.

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

Цели:

- показать масштабы и опасность проявлений нетерпимости между народами и культурами;
- дать возможность осознать причины и следствия непонимания, возникающего в результате взаимодействия человека с представителями других культур;
- развить социальное воображение и социальную перцепцию;
- сформировать навыки и установки, необходимые для успешного взаимодействия с представителями другой культуры, людьми, исповедующими другие взгляды; помочь осознать многообразие культур.

Упражнение «Угадай цвет по жесту»

Цель: развитие невербальной экспрессии.

Процедура проведения. Желаящий начать игру участник выходит за дверь, а группа в это время выбирает какой-нибудь цвет из числа разложенных на столе образцов. Вернувшийся участник должен будет отгадать, какой цвет выбрала группа. Для этого он может обратиться к любому из участников, и этот человек должен показать выбранный цвет движением. При этом нельзя использовать движения, имеющие непосредственную смысловую связь с

цветом, или изображать предметы, имеющие определенную окраску (например, имея в виду голубой цвет, показывать на небо, или имитировать переливание воды). Отгадывающий может обращаться к разным участникам до тех пор, пока не сформулирует свою гипотезу.

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, чувствуящему себя униженным.

Процедура проведения. Ведущий просит участников вспомнить и назвать какой-либо народ, который традиционно является объектом насмешек и анекдотов, предлагает кому-то из участников сыграть роль выбранного народа. Этот участник садится в центре круга на стул, а остальные начинают рассказывать о названной национальности анекдоты, основанные на

отрицательных стереотипах и предрассудках, или высказывать бытующие негативные представления. После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника, представляющего «народ», веревкой, как бы опутывая «паутиной предрассудков», до тех пор, пока тот не сможет пошевелиться.

Игра «Карамбия»

Цели:

- предоставить подросткам возможность понять и почувствовать, каковы причины и следствия межкультурного непонимания;
- помочь осознать, что успешное общение с представителями другой культуры невозможно без знания ее норм и правил.

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

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

1. Мы можем говорить только с человеком того же пола, что и мы сами.
2. В нашем словаре всего два слова — «да» и «нет».
3. 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. Ведущий вызывает добровольца, который отвернувшись от группы должен максимально точно описать любого участника, которого назовет ведущий.

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 рассказать 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).

Ситуация 1. Ты - мальчик 12 лет из Чечни. Несколько месяцев назад ты со своими родителями бежал из Чечни в Центральную Россию. Ты очень хочешь учиться, но тебя не принимают в местную школу, потому что у твоих родителей нет прописки. Можешь ли ты что-нибудь изменить?

Ситуация 2. Ты - девочка, тебе 15 лет, твои родители беженцы из Грузии. Ты ходишь в школу, но у тебя нет настоящих друзей. Тебе кажется, что одноклассники относятся к тебе не очень хорошо. Может быть, так происходит потому, что твое поведение и твоя внешность отличают тебя от других? Какие чувства ты испытываешь по отношению к местным сверстникам?

Ситуация 3. Ты - сын беженцев из Афганистана. Уже несколько лет вы живете всей семьей в Москве. Твои родители - образованные люди, но у них нет законного права работать в России и они плохо знают русский язык.

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.

Упражнение «Успей вставить слово»

Цель: развитие навыков межличностного взаимодействия.

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

Упражнение «Обсуждение Декларации прав человека»

Цели:

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

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

- ◆ Какие права человека чаще всего нарушаются?
- ◆ Какие интолерантные действия чаще всего приводят к нарушению прав человека?
- ◆ Какие последствия нарушения прав человека вы можете назвать?
- ◆ Какие права человека нарушаются в случае этнических конфликтов?
- ◆ Какие действия, по-вашему, должны предприниматься в случае нарушения прав человека?
- ◆ Может ли конкретный человек повлиять на соблюдение прав человека? Какими способами?

Упражнение «Кодекс толерантности»

Цель: создание «Кодекса толерантности».

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

Упражнение «Суд присяжных»

Цель: принятие решений на основе толерантных отношений между людьми.

Ведущий предлагает участникам группы представить, что они – граждане некой страны, в которой все судебные решения по гражданским и уголовным

делам принимаются по законам толерантности. Участники делятся на три группы: обвинители, защитники и присяжные заседатели. В суде рассматривается несколько дел (см. ниже). Участники группы выбирают любую ситуацию из предложенных. Для слушания каждого дела может выдвигаться новый состав суда. По каждому делу присяжными выносятся специальные решения.

После завершения упражнения участники группы обсуждают важность соблюдения в жизни законов толерантности и критерии допустимости или недопустимости толерантного поведения в различных жизненных ситуациях.
Список ситуаций для рассмотрения в суде.

1. Эвтаназия. К врачу обратился смертельно больной пациент, испытывающий мучительные боли, с просьбой проявить человеколюбие и избавить его от страданий. Больной просил дать ему смертельную дозу снотворного. Пациенту, находившемуся в больнице, больше не к кому было обратиться с этой просьбой. Врач, давно наблюдавший этого пациента знал, что жить ему осталось не больше месяца. Никакой надежды на излечение не было. После мучительных раздумий врач принимает решение выполнить просьбу больного. Об этом факте становится известно, и родственники умершего подают на врача в суд. Суд должен принять решение о виновности или невиновности подсудимого?

2. Проблемы сексуальных меньшинств. В одном из жилых районов города находится кафе, где собираются гомосексуалисты. Посетители кафе никому не мешают и ведут себя тихо и спокойно. Однако жители района считают, что сам факт нахождения такого заведения в жилом районе, там, где, в частности, гуляют дети, не допустим. Поэтому жильцы дома, рядом с которым находится кафе, подали прошение в суд о том, чтобы заведение закрыли. Суд должен принять или отклонить просьбу?

3. Осуждение или принудительное лечение. Серийный маньяк-убийца в результате экспертизы признан психически больным человеком, не способным справиться с собственными инстинктами. В результате этого его направляют на принудительное лечение в психиатрическую клинику. Через несколько лет он выходит из клиники, убивает человека и вновь оказывается в суде. Какое решение должен принять суд в этом случае?

4. Дело о разводе. В суд обратился с заявлением о разводе мужчина, который узнал, что его жена не может иметь детей. Это - единственная причина, по которой он требует развода. Его жена не дает своего согласия, мотивируя это тем, что она любит мужа и считает, что семья может быть счастливой и без детей. Суд должен принять решение - удовлетворить или не удовлетворить просьбу мужа о разводе.

5. Проблема наркомании. У молодого человека, употребляющего наркотики, полиция обнаружила дозу героина. Очевидно, что он не занимается продажей и распространением наркотиков, а приобретает их исключительно для себя. Тем не менее, не него заведено уголовное дело, и сегодня оно рассматривается в суде. Суд должен принять решение о том,

подлежит ли уголовному наказанию подсудимый за употребление наркотиков.

6. Дело «зеленых». Слушается судебное дело о порче личного имущества членом партии «зеленых», выступающей против убийства животных. Он обрызгал из пульверизатора несмываемой краской дорожную норковую шубу женщины, вышедшей из магазина. Пострадавшая женщина подала на него в суд. Суд призван рассмотреть это дело и вынести подсудимому вердикт: «виновен» или «не виновен».

Рефлексия занятия.

Занятие XI. Завершение

Цели:

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

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.

В т о р о й в а р и а н т . 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.

**Диагностический инструментарий
межличностного взаимодействия и социокультурной адаптации
несовершеннолетних иностранных граждан со сверстниками
и их интеграции в новой среде.**

Психолого-педагогическая диагностика	
Методики	Задачи направления деятельности
Дошкольники	
1.Методика «Два домика»	Определить круг значимого общения ребенка, особенности взаимоотношений в группе, выявление симпатий к членам группы
2.Методика « Паравозик».	Определение позитивного и негативного психического состояния ребенка.
3.Тест тревожности. Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен	Исследование тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми.
Начальная школа	
4.Методика «Лесенка»	Выявление уровня развития самооценки.
5.Анкета «Мое отношение к школе» Н.Г. Лусканова.	Выявление школьной адаптации и мотивации младших школьников
6.Тест тревожности. Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен	Исследование тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми.
Подростки	
7.Тест"Нахождение количественного выражения уровня самооценки" (по С.А. Будасси).	Выявление количественного выражения уровня самооценки
8.Опросник исследования тревожности у старших подростков (Ч.Д.Спилбергер, адаптация А.Д.Андреева)	Шкалы: тревожность, познавательная активность, негативные эмоциональные переживания
9.Адаптация личности к новой социокультурной среде (тест Л.В.Янковского);	Опросник позволяет выявить уровень и тип адаптации эмигрантов к новой социокультурной среде.

ДОШКОЛЬНИКИ

1. Методика: «Два домика»

Данная методика предложена И. Вандвик, П. Экблад в 1994 г. и предназначена для диагностики сферы общения ребенка.

Цель исследования: определить круг значимого общения ребенка, особенности взаимоотношений в группе, выявление симпатий к членам группы.

Материал и оборудование: лист бумаги, красный и черный карандаши (фломастеры).

Стимульный материал: лист бумаги.

Проведение исследования: методика предназначена для обследования детей 3,5-6 лет. Исследование проводится строго индивидуально. Сначала кратко обсуждается, в каком доме живет ребенок. Затем психолог предлагает: «А теперь давай выстроим для тебя прекрасный, красный, красивый дом». (И рисует на глазах у ребенка красный дом, еще и еще раз подчеркивая его привлекательность). «А теперь давай этот прекрасный дом заселим. Конечно, в нем будешь жить ты, ведь мы его для тебя и построили! (Около дома записывается имя ребенка). А кто еще? Здесь, в этом новом доме могут жить все, кого ты захочешь поселить с собой, не важно, живете вы сейчас рядом или нет. Поселяй, кого хочешь!» Когда ребенок называет будущего обитателя красного дома, психолог записывает новое имя и как можно более нейтрально интересуется, а кто это. Записав двух-трех новоселов в красный дом, психолог рисует рядом еще один дом – черный, но никак его не характеризует. «Может быть, кого-то ты не захочешь поселить рядом с собой в красный дом. Но надо, чтобы им тоже было где жить». (В классическом варианте проведения этой методики оба дома рисуются сразу. Но это получается слишком грубо, навязчиво, поэтому о черном доме лучше вспомнить потом, как бы между прочим.) Ни в коем случае не сообщается, что этот дом плохой или чем-то хуже красного. Черный дом вообще не оценивается, это просто другой дом.

Если кто-то из реального окружения ребенка вообще не упомянут, то психолог может спросить о нем напрямую: «Ой, а учительницу (или бабушку) мы вообще никуда не поселили. А ведь ей тоже надо где-то жить?!» Разумеется, этот вопрос тоже задается нейтральным тоном, и ни в коем случае не в акцентированной форме: «Ты поселишь учительницу с собой или отдельно?»

Обработка и анализ результатов:

Результаты этой методики интерпретируются «впрямую», без символической дешифровки. Учитываются и количественные показатели (сколько людей ребенок охотно вселяет в свой дом), и, главное, показатели качественные. Очень важно, куда поселит ребенок родителей (поэтому методику «Два дома» лучше проводить не в их присутствии), младшего брата или сестру, воспитателей, попадут ли в число новоселов другие сверстники.

2. Методика «Паровозик».

Цель. Определение позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния ребенка .

Стимульный материал. Белый паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный). Паровозики беспорядочно размещаются на белом фоне.

Инструкция. « Рассмотрите все вагончики. Надо построить необычный поезд. Первым поставь вагончик, который тебе кажется самым красивым. Теперь выбери из оставшихся паровозиков самый красивый, и т.д.»

Фиксируется позиция цвета вагончиков, высказывания ребенка.

Обработка данных.

1балл – вагон фиолетового цвета на вторую позицию; черный, серый, коричневый на - 3 позицию; красный, желтый, зеленый – на 6.

2балла - вагон фиолетового цвета на 1 позиции; черный, серый, коричневый на 2 позиции; красный, желтый, зеленый – на 7 позиции; синий на – 8 позиции.

3 балла – черный, серый, коричневый – 1 позиция; синий на – 7 позиции; красный, желтый, зеленый – на 8 позиции.

Если в результате суммирования полученных данных, баллов оказалось менее 3, то психическое состояние оценивается как позитивное.

При 4-6 баллах – как негативное психическое состояние низкой степени (НПС нс)

При 7-9 баллов – НПС средней степени.

Больше 9 – НПС высокой степени.

Наряду с полученными данными можно определить и общий психологический климат группы детского сада.

Сумма всех ППС (а) и НПС (б), разница между ними делится на количество детей и умножается на 100%.

$$\frac{a-b}{\text{количество детей}}$$

70% и выше – высокая степень благоприятности психологического климата (с БПК).

42 – 69% - средняя (с БПК).

26 – 41,9 – незначительная (с БПК).

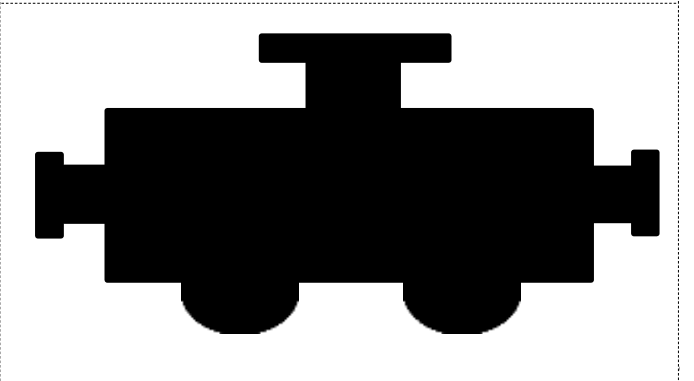
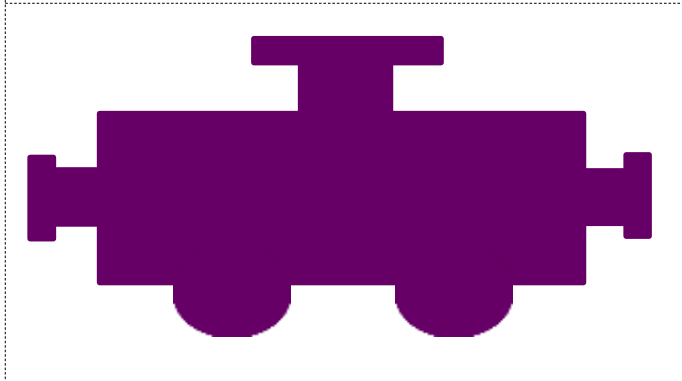
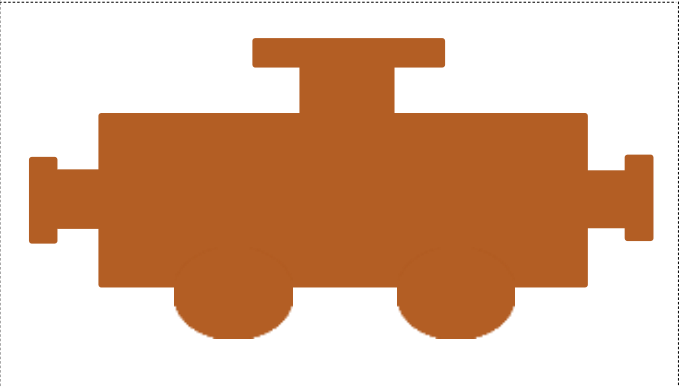
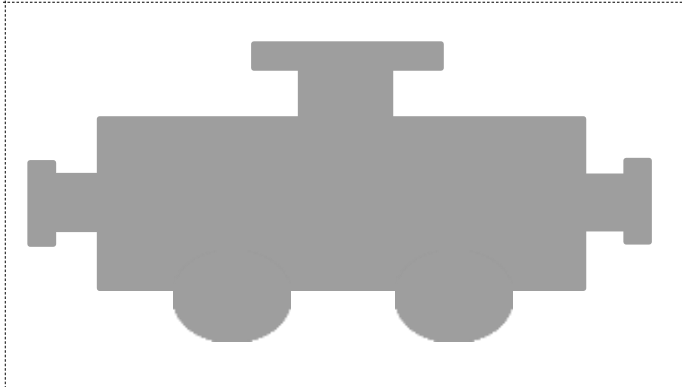
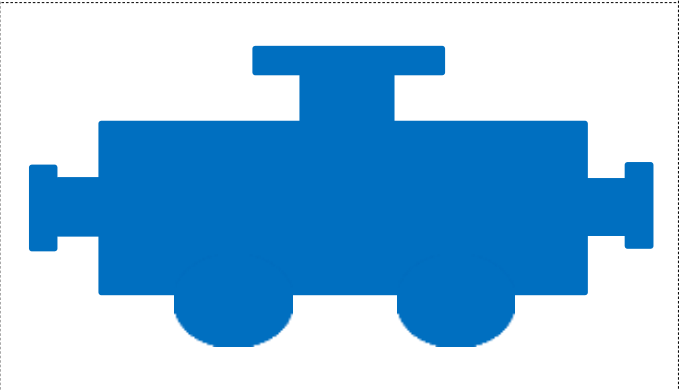
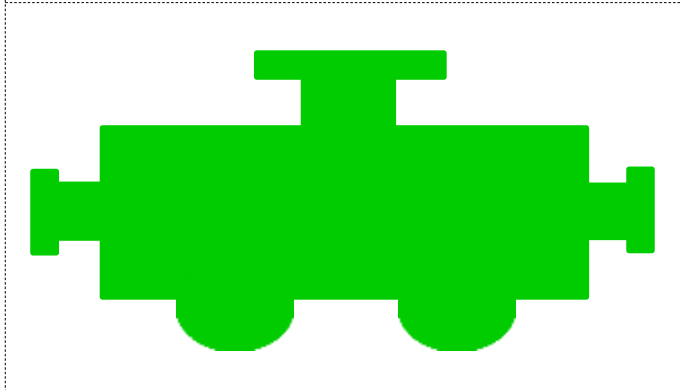
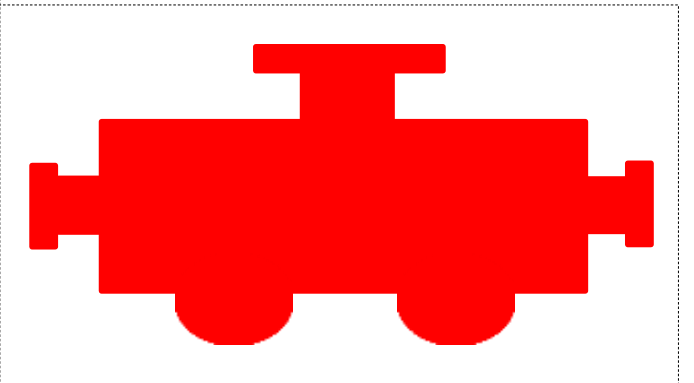
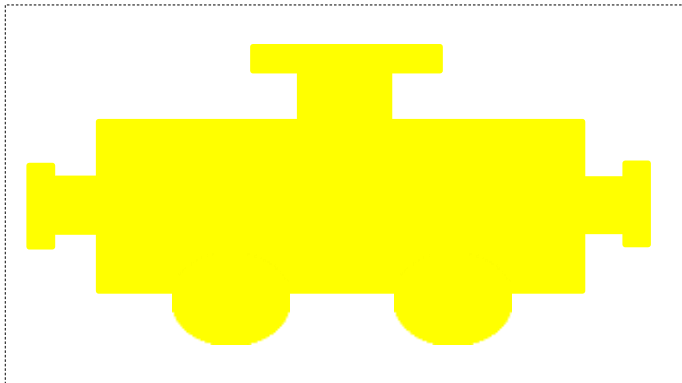
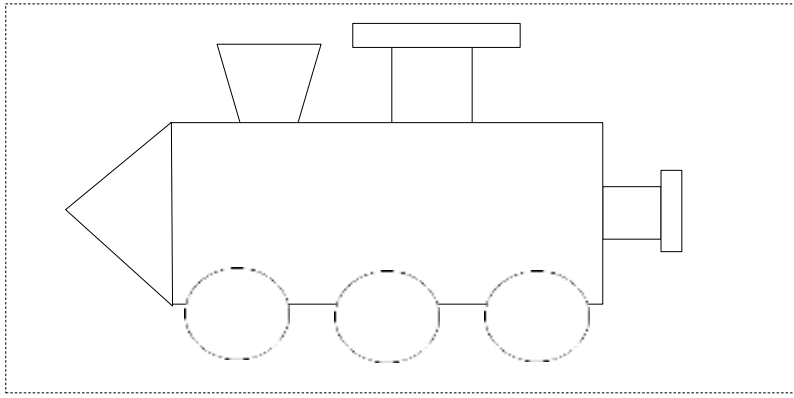
0-25% - незначительная степень неблагоприятного психологического климата (с НПК).

-1 до-25% - средняя (с НПК).

-26 и ниже – сильная (с НПК).

Протокол по методике «Паровозик».

	1	2	3	4	5	6	7	8
цвет								
высказывание ребенка								



3. Тест тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

Цель методики: Определить уровень тревожности ребенка. Методика предназначена для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Экспериментальный материал: 14 рисунков (8,5x11 см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

Проведение исследования: Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию.

Инструкция.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
11. Собираание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»

12.Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

13.Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»

14.Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

Образец протокола:

Протокол к тесту тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Имя: -----

Возраст: -----

Дата: -----

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми			
2. Ребенок и мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6. Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			
10. Агрессивность			
11. Собираание игрушек			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
14. Еда в одиночестве			

Анализ результатов: Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

Количественный анализ: на основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):









$$\text{ИТ} = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

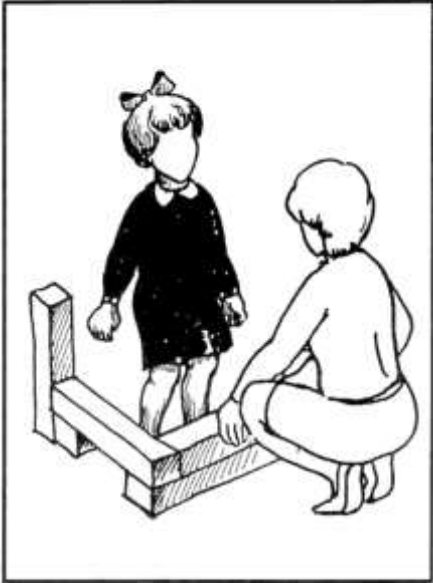
- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Стимульный материал к тесту тревожности
(Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Картинки к тесту для девочек:

<p>1</p>  	<p>2</p>  
<p>3</p>  	<p>4</p>  

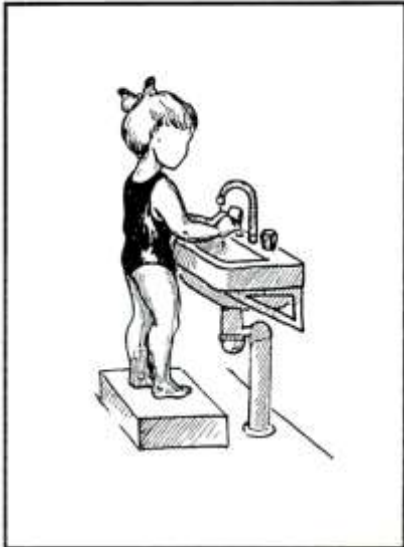
5



6



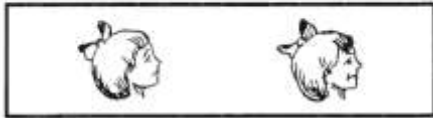
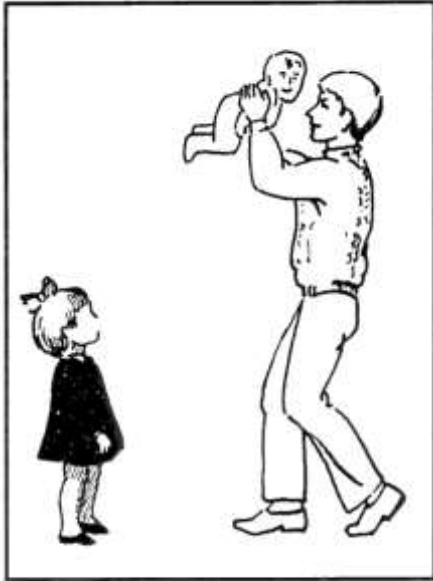
7



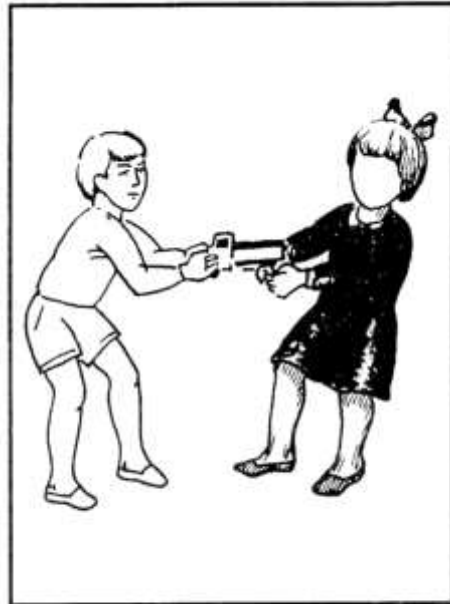
8



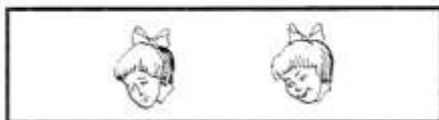
9



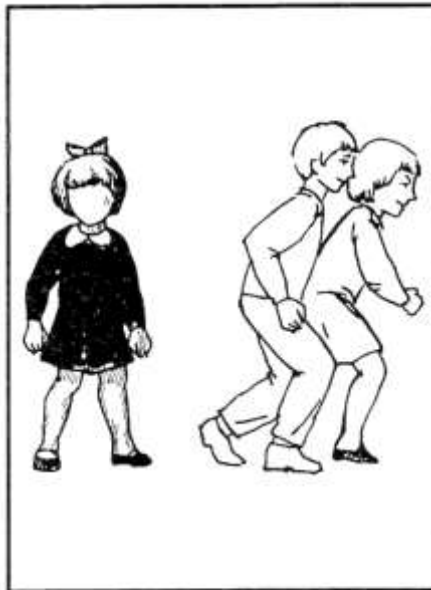
10

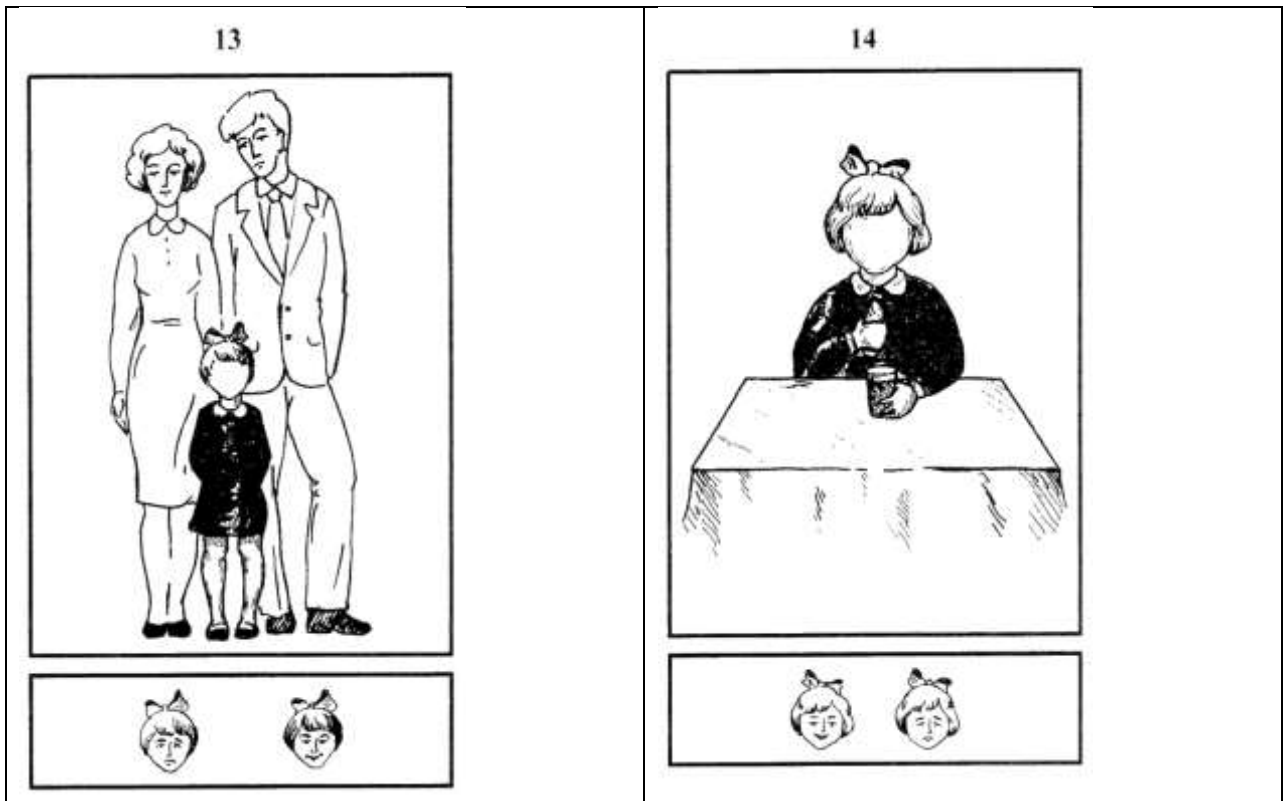


11

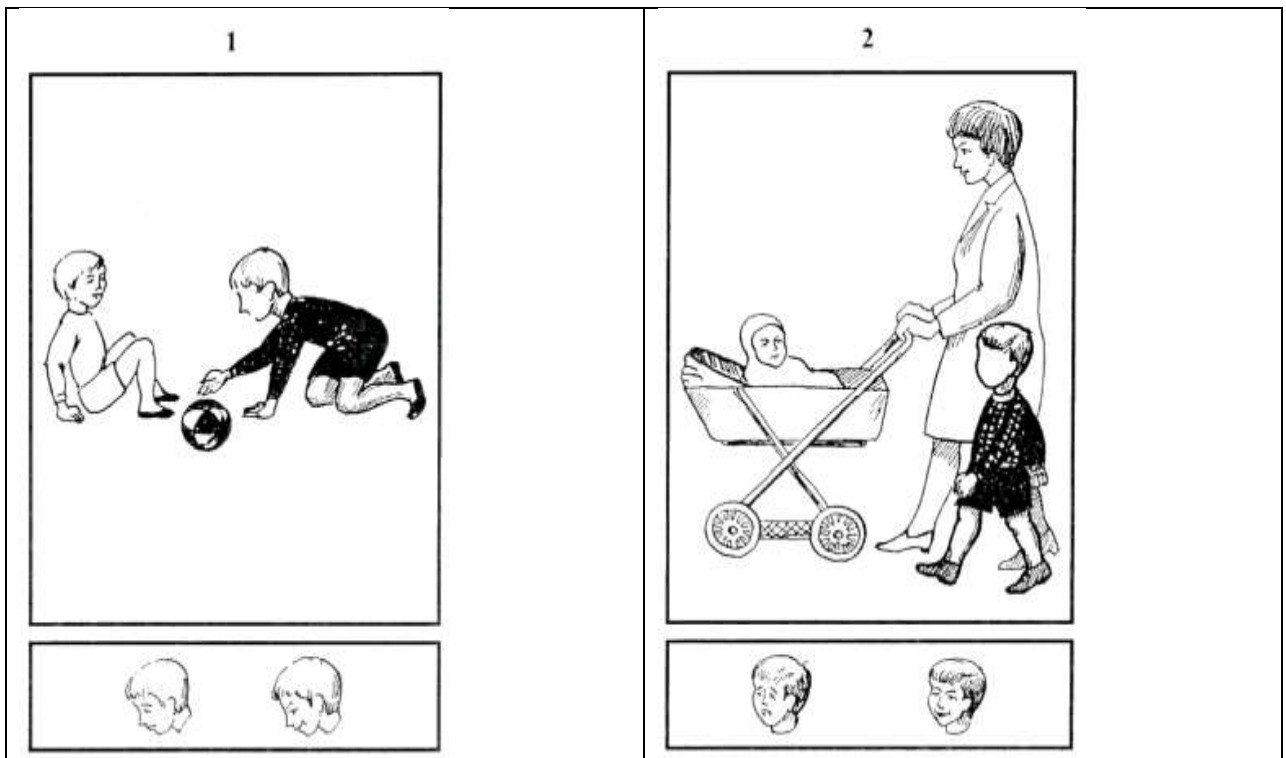


12





Картинки к тесту для мальчиков:



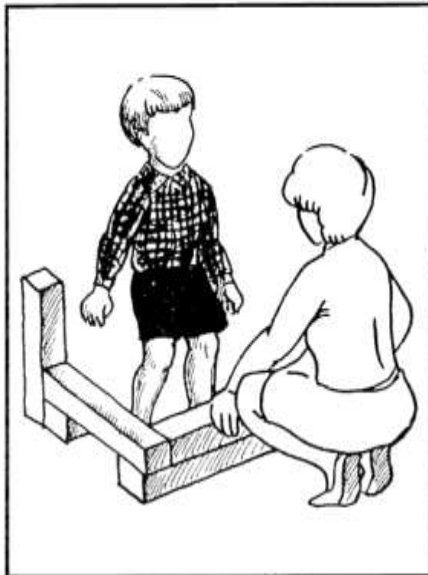
3



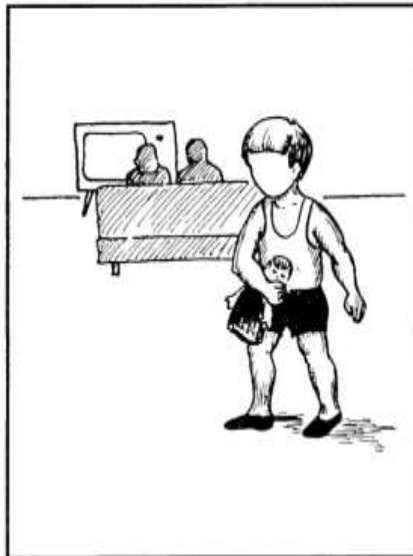
4



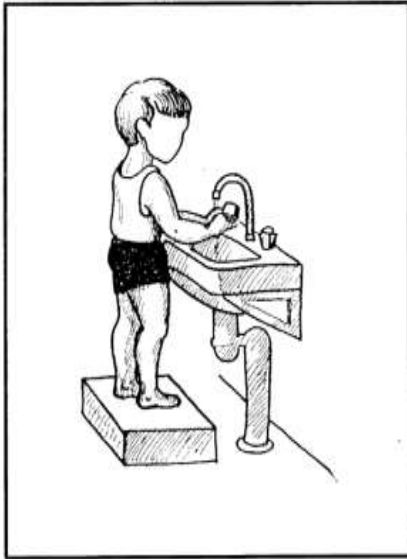
5



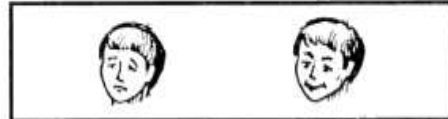
6



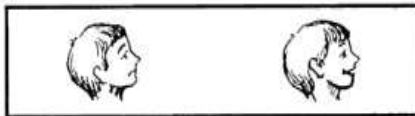
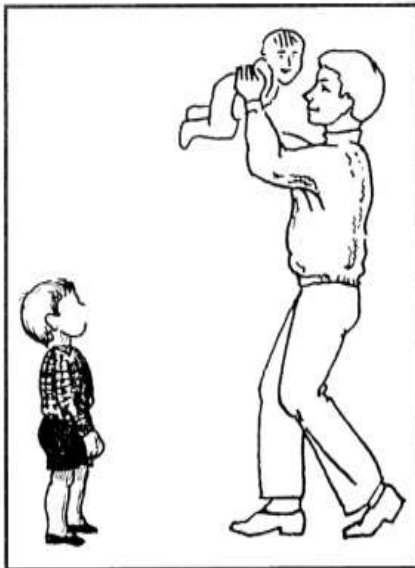
7



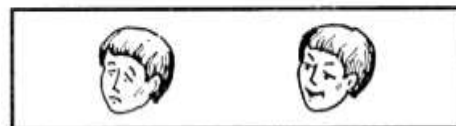
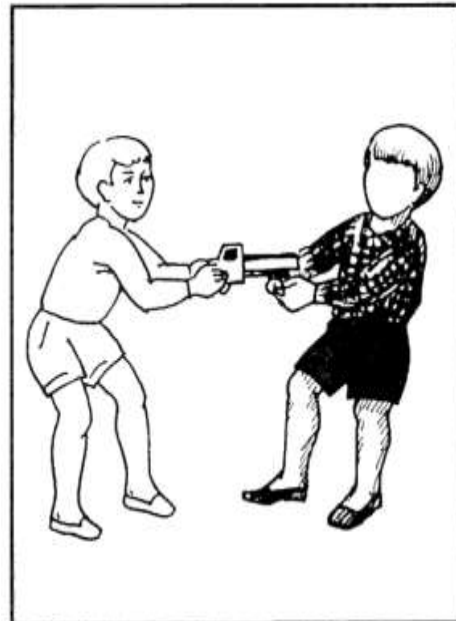
8



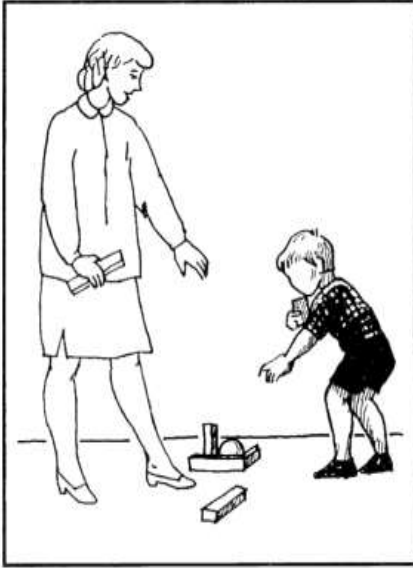
9



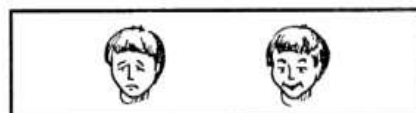
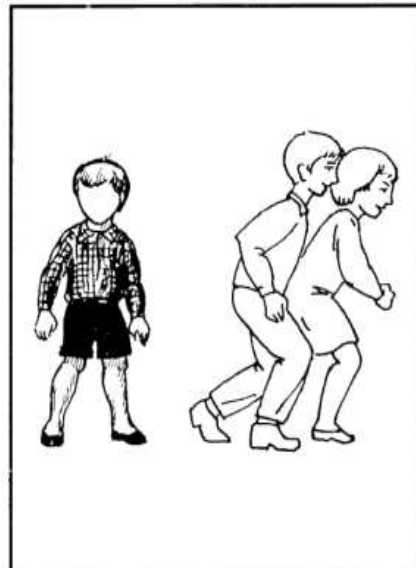
10



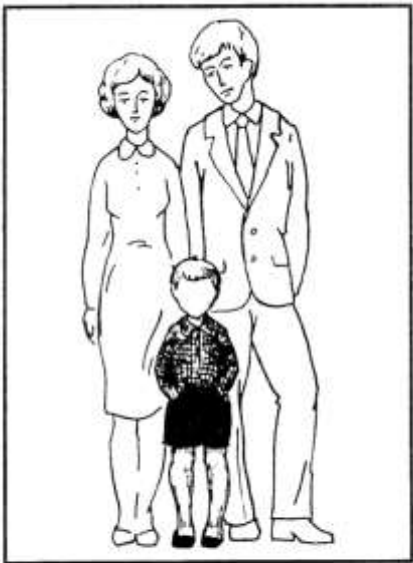
11



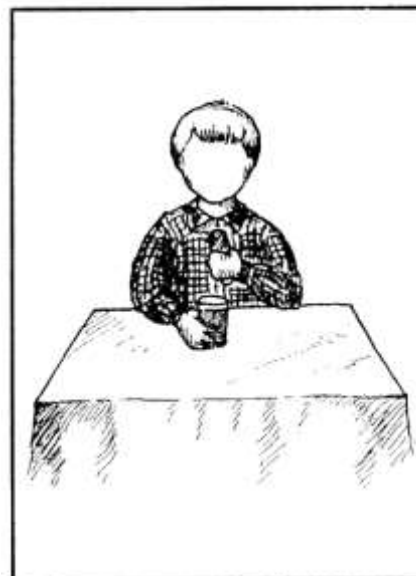
12



13



14



НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

4. Методика «Лесенка»

Цель: выявление уровня развития самооценки.

Возраст: 1- 5 класс.

Инструкция: Ребята, нарисуйте на листе бумаги лестницу из 10 ступенек (или раздать бланки с изображением лесенки со ступеньками)

На самой нижней ступеньке стоят самые плохие ученики, на второй ступеньке чуть- чуть получше, на третьей – еще чуть- чуть получше и т.д., а вот на верхней ступеньке стоят саамы лучшие ученики. Оцените сами себя, на какую ступеньку вы сами себя поставите? А на какую ступеньку поставит вас ваша учительница? А на какую ступеньку поставит вас ваша мама, а папа?

Критерии оценивания:

1-3 ступени – низкая самооценка;

4-7 ступени – адекватная самооценка;

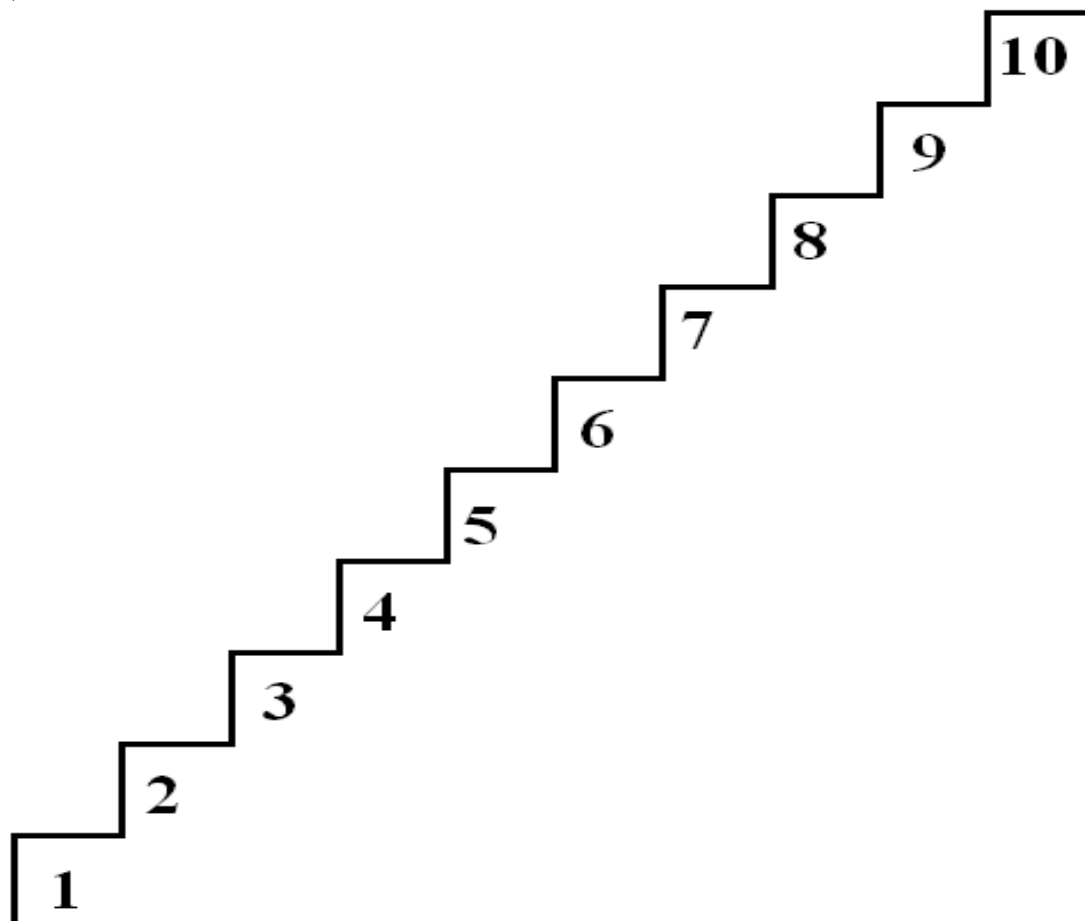
8-10 ступени – завышенная самооценка.

Методике «Лесенка»

Имя: -----

Возраст: -----

Дата: -----



5. Анкета «Мое отношение к школе». Н.Г. Лусканова.

Цель: Определение уровня школьной адаптации и мотивации.

Инструкция: ответы на 10 вопросов, которые оцениваются от 0 до 3 баллов (отрицательный ответ – 0 баллов, нейтральный – 1, положительный – 3 балла). Анкета допускает повторные опросы, что позволяет оценить динамику школьной мотивации. Снижение уровня школьной мотивации может служить критерием школьной дезадаптации, а его повышение – положительной динамики в обучении и развитии.

Вопросы анкеты:

1. Тебе нравится в школе или не очень?
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе хочется остаться дома?
3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам, ты бы пошел в школу или остался дома?
4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?
5. Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?
7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?
8. Ты бы хотел, чтобы у тебя был менее строгий учитель?
9. У тебя в классе много друзей?
10. Тебе нравятся твои одноклассники?

Шкала оценок.

Учащиеся, набравшие

25-30 баллов, характеризуются высоким уровнем школьной адаптации

20-24 балла характерны для средней нормы школьной адаптации

15-19 баллов, указывают на внешнюю мотивацию,

10-14 баллов свидетельствуют о низкой школьной мотивации

ниже 10 баллов – о негативном отношении к школе, школьной дезадаптации.

Выявляются три уровня адаптации детей к школе:

1. Высокий уровень – ребенок положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко; полно овладевает программой, прилежен; внимательно слушает указания учителя; выполняет поручения без внешнего контроля; проявляет интерес к самостоятельной работе, всем предметам; поручения выполняет охотно; занимает благоприятное статусное положение в классе.
2. Средний уровень – ребенок положительно относится к школе; понимает учебный материал; усваивает основное в программе; самостоятельно решает типовые задачи; внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний, но требует контроля; сосредоточен по интересу, готовится к урокам, поручения выполняет; дружит со многими детьми в классе.
3. Низкий уровень – ребенок относится к школе отрицательно или безразлично; жалуется на нездоровье; преобладает плохое настроение; нарушает дисциплину; учебный материал усваивает фрагментарно; к

самостоятельным занятиям не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно; требует контроля и помощи, нуждается в паузах, пассивен, близких друзей в классе не имеет.

Анкета

Имя: -----

Возраст: -----

Дата: -----

Инструкция: Выбери один из трёх предъявляемых ответов (наиболее тебе подходящий) на поставленный вопрос, отметь его галочкой.

Вопросы для опроса:

1. Тебе нравится в школе?

- а) не очень
- б) нравится
- в) не нравится

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

- а) чаще хочется остаться дома
- б) бывает по-разному
- в) иду с радостью

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, что желающие могут остаться дома, ты пошел бы в школу или остался дома?

- а) не знаю
- б) остался бы дома
- в) пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

- а) не нравится
- б) бывает по-разному
- в) нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- а) хотел бы
- б) не хотел бы
- в) не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

- а) не знаю
- б) не хотел бы
- в) хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

- а) часто
- б) редко
- в) не рассказываю

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

- а) точно не знаю

б) хотел бы

в) не хотел бы

9. У тебя в классе много друзей?

а) мало

б) много

в) нет друзей

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

а) нравятся

б) не очень

в) не нравятся

Ключ:

В протоколе отмечается количество баллов, которые можно получить за каждый из трех ответов на вопросы анкеты.

№ вопроса

№ вопроса	оценка за ответ а)	оценка за ответ б)	оценка за ответ в)
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

6. Тест тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

Цель методики: Определить уровень тревожности ребенка. Методика предназначена для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Экспериментальный материал: 14 рисунков (8,5x11 см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

Проведение исследования: Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию.

Инструкция.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
11. Собираание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»

12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»

14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

Образец протокола:

Протокол к тесту тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Имя: -----

Возраст: -----

Дата: -----

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми			
2. Ребенок и мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6. Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			
10. Агрессивность			
11. Собираание игрушек			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
14. Еда в одиночестве			

Анализ результатов: Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

Количественный анализ: на основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):









$$\text{ИТ} = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

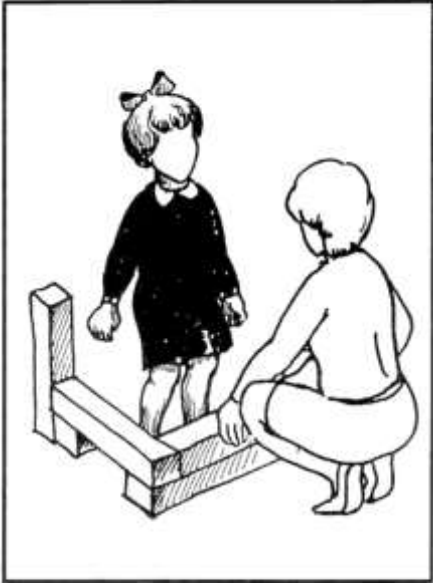
- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Стимульный материал к тесту тревожности
(Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Картинки к тесту для девочек:

<p>1</p>  	<p>2</p>  
<p>3</p>  	<p>4</p>  

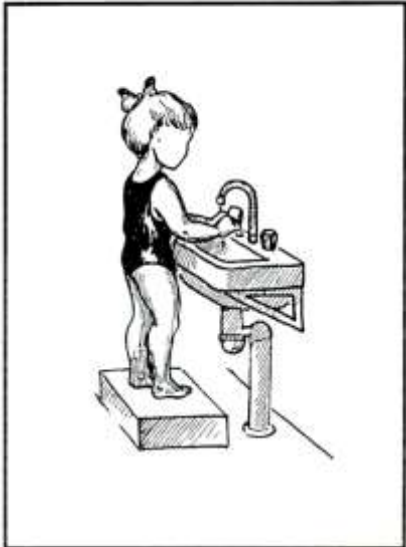
5



6



7



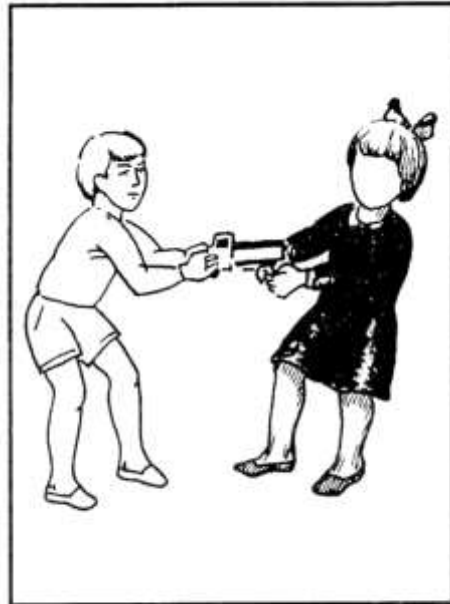
8



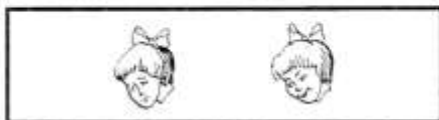
9



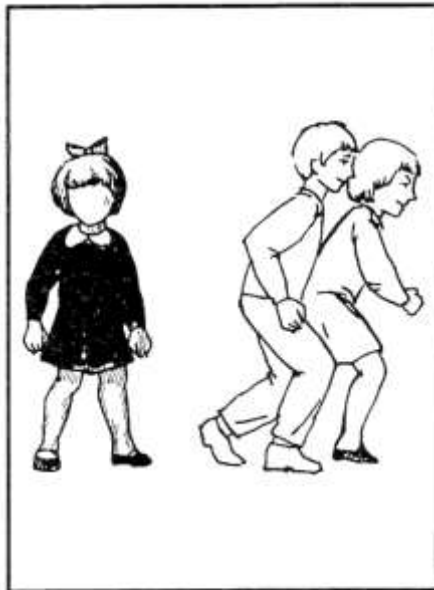
10



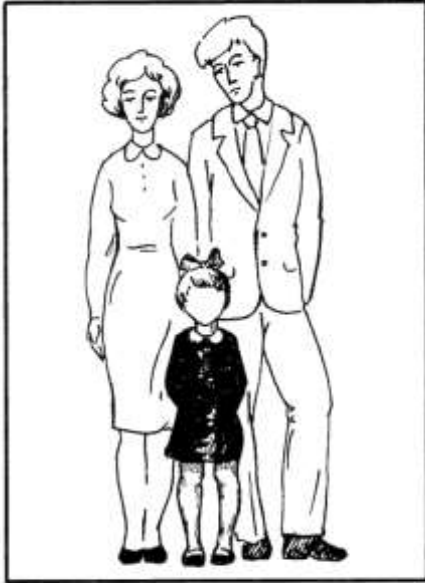
11



12











13



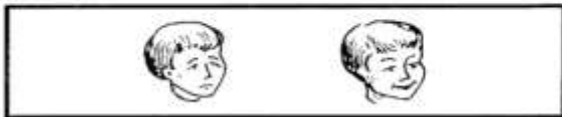
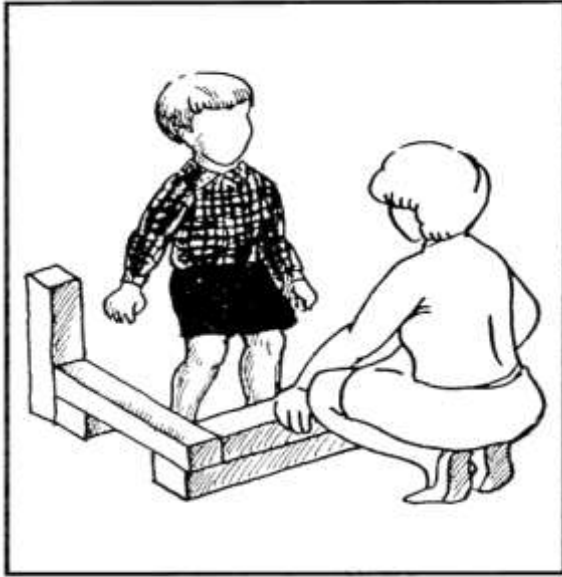
14



Картинки к тесту для мальчиков:

<p>1</p>  	<p>2</p>  
<p>3</p>  	<p>4</p>  

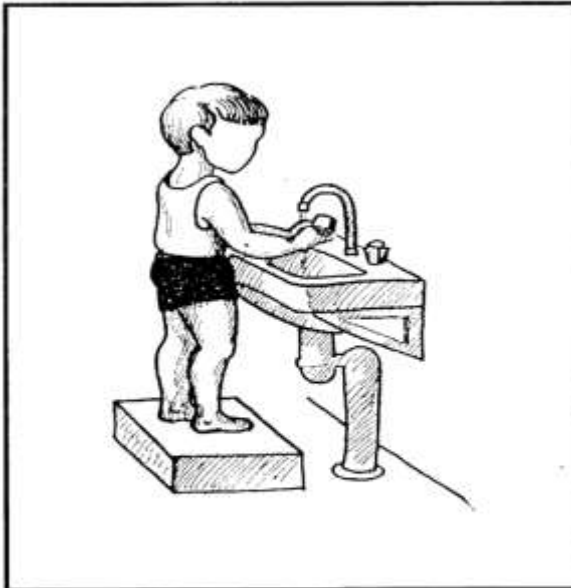
5



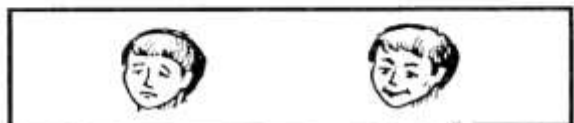
6



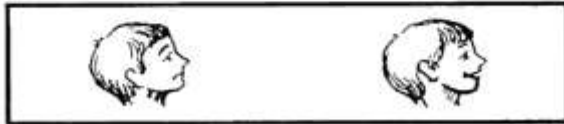
7



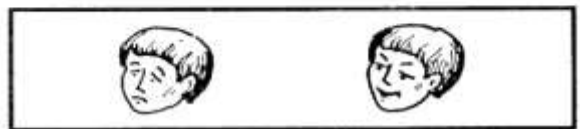
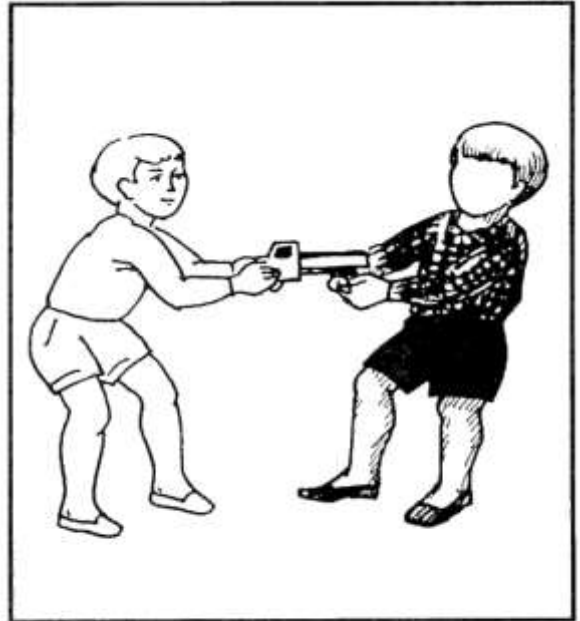
8



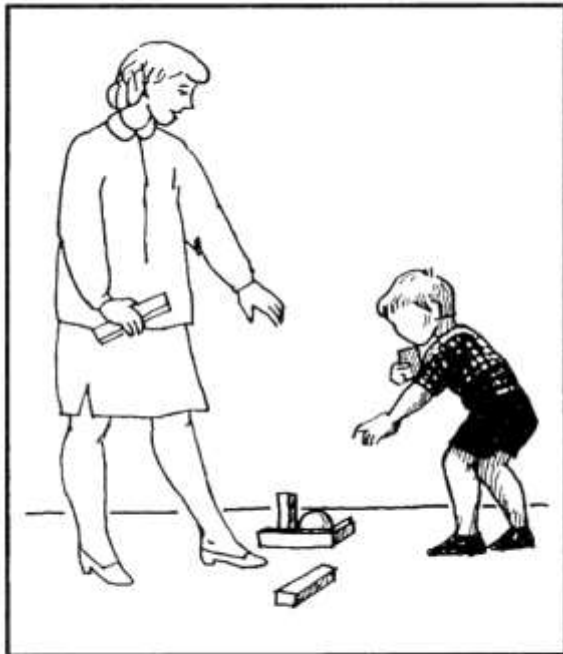
9



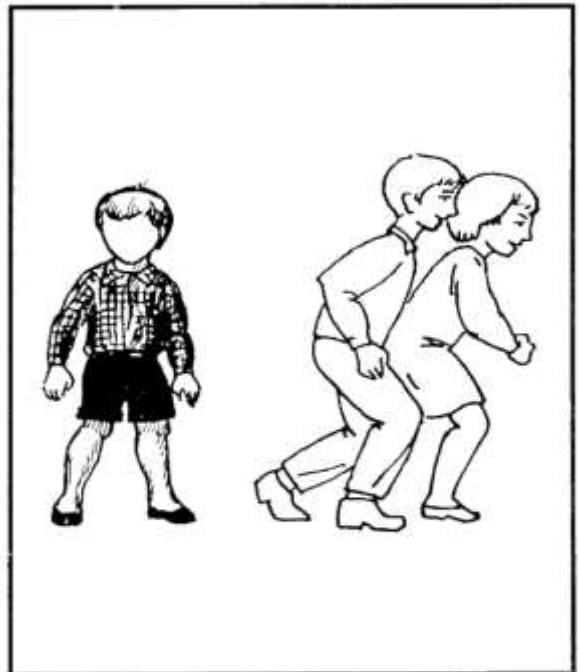
10



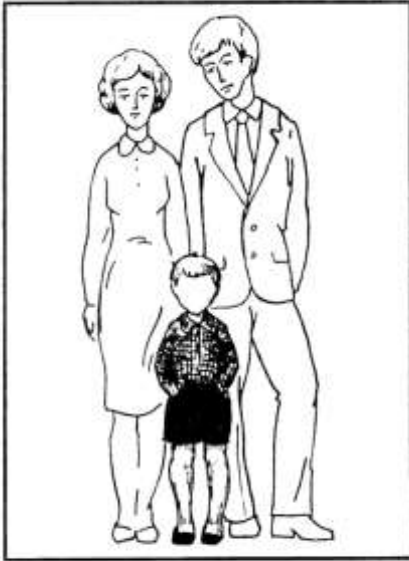
11



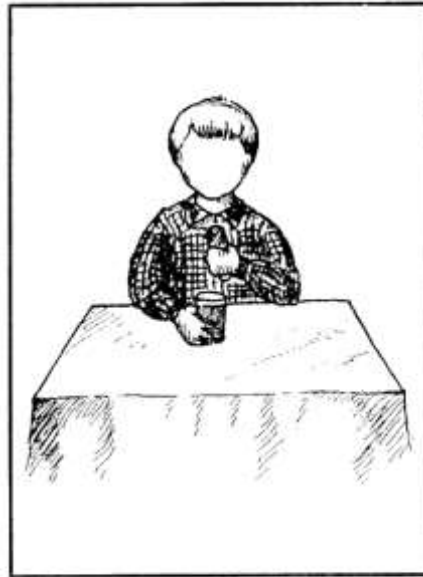
12



13



14



ПОДРОСТКИ

7. Тест "Нахождение количественного выражения уровня самооценки" (по С.А. Будасси).

Назначение методики: выявить количественное выражение уровня самооценки.

Оборудование: слова, характеризующие отдельные качества личности.

Порядок исследования: испытуемый внимательно просматривает список слов, характеризующих отдельные качества личности. На основе предложенного списка респондент выписывает во вторую колонку таблицы 20 значимых свойств личности, из которых 10 описывают идеального с точки зрения испытуемого человека, а другие 10 – отрицательные, то есть те, которые не в коем случае не должны быть у идеала.

После того, как заполнена вторая колонка таблицы, испытуемый начинает заполнять колонку X1, работая со словами из второй колонки. Он должен описать **себя** таким образом, чтобы на первом месте колонки №1 стояло то качество, которое ему присуще больше всего, на втором месте – присуще, но менее, чем то качество, которое записано под №1 и т.д. Под номером 20 должно стоять то качество, которое испытуемому свойственно менее всего. Очередность положительных и отрицательных качеств в данном случае не учитывается. Главное – максимально достоверно описать себя.

После того, как выполнен этот этап работы, испытуемый заполняет колонку X2. В ней он должен описать свой идеал человека, поставив на первое место в колонке то качество, которое, на его взгляд, должно быть выражено у идеального человека больше всего, на втором – выражено, но менее, чем первое и т.д. Под № 20 должно стоять то качество, которого в идеале практически не должно быть. Для заполнения данной колонки таблицы испытуемый должен работать только со словами из колонки №2. (Колонку №1 с описанием себя испытуемый должен закрыть листом бумаги на время заполнения колонки X1).

В колонке №4 респондент должен подсчитать разность номеров рангов по каждому выписанному качеству. Например: такое свойство как "аккуратность" в первой колонке стоит на 1 ранговом месте, а в третьей – на 7. d будет равно $1-7 = -6$; такое качество как "отзывчивость" и в первой, и в третьей колонке стоит на 3 ранговом месте. В этом случае d будет равно $3-3=0$; такое качество как "беспечность" в первой колонке стоит на 20 ранговом месте, а в третьей – на 2. В этом случае d будет равно $20-2=18$ и т.д.

В колонке № 5 нужно подсчитать d^2 по каждому качеству.

В колонке № 6 подсчитывается сумма d^2 , то есть $\sum d^2 = d1^2 + d2^2 + d3^2 + \dots + d20^2$.

Бланк тестируемого

Имя: -----

Возраст: -----

Дата: -----

X1	Качества	X2	d=X1-X2	d 2	∑ d2
1	1				
2	2				
...	...				
20	20				

Обработка и анализ результатов:

Необходимо подсчитать коэффициент ранговой корреляции по Спирмену:

$$R = 1 - 0,00075 \sum d^2$$

Значения R будут находится в пределах [-1; +1]. Если R находится в пределах [-1;)), то это свидетельствует о неприятии себя, о заниженной самооценке по невротическому типу.

Если R = 0,1; 0,2; 0,3, то самооценка заниженная.

Если R = 0,4; 0,5; 0,6, то самооценка адекватная.

Если R = 0,7; 0,8; 0,9, то самооценка завышена по невротическому типу.

Если R = 1, то самооценка завышенная.

Список слов

АККУРАТНОСТЬ	НЕЖНОСТЬ
БЕСПЕЧНОСТЬ	НЕПРИНУЖДЕННОСТЬ
ВДУМЧИВОСТЬ	НЕРВОЗНОСТЬ
ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ	НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ
ВОСПРИИМЧИВОСТЬ	НЕСДЕРЖАННОСТЬ
ГОРДОСТЬ	ОБАЯНИЕ
ГРУСТЬ	ОБИДЧИВОСТЬ
ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ОСТОРОЖНОСТЬ
ЗАБОТЛИВОСТЬ	ОТЗЫВЧИВОСТЬ
ЗАВИСТЛИВОСТЬ	ПЕДАНТИЧНОСТЬ
ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	ПОДВИЖНОСТЬ
ЗЛОПАМЯТНОСТЬ	ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ
ИСКРЕННОСТЬ	ПРИНЦИПИАЛЬНОСТЬ
ИЗЫСКАННОСТЬ	ПОЭТИЧНОСТЬ
КАПРИЗНОСТЬ	ПРЕЗРИТЕЛЬНОСТЬ
ЛЕГКОВЕРИЕ	РАДУШИЕ
МЕДЛИТЕЛЬНОСТЬ	РАЗВЯЗАННОСТЬ
МНИТЕЛЬНОСТЬ	РАССУДОЧНОСТЬ
МСТИТЕЛЬНОСТЬ	РЕШИТЕЛЬНОСТЬ
НАСТОЙЧИВОСТЬ	САМОЗАБВЕНИЕ
СДЕРЖАННОСТЬ	СОСТРАДАТЕЛЬНОСТЬ
СТЫДЛИВОСТЬ	ТЕРПЕЛИВОСТЬ
ТРУСОСТЬ	УВЛЕКАЕМОСТЬ
УПОРСТВО	УСТУПЧИВОСТЬ
ХОЛОДНОСТЬ	ЭНТУЗИАЗМ

8. Опросник исследования тревожности у старших подростков (Ч.Д.Спилбергер, адаптация А.Д.Андреева)

Шкалы: тревожность, познавательная активность, негативные эмоциональные переживания

Назначение теста: Опросник позволяет выявить уровень познавательной активности, тревожность и гнев как наличное состояние и как свойство личности. Методика является модификацией опросника Ч.Д.Спилбергера (STPI – State Trait Personal Inventory) адаптированной А.Д.Андреевой в 1988 году.

Под познавательной активностью здесь понимается присущая человеку любознательность (в отличие от любопытства на уровне восприятия), непосредственный интерес к окружающему миру, активизирующие познавательную деятельность субъекта.

Гнев и тревога – базальные эмоции, зависящие от иерархически организованных структур мозга, они усиливают действие эмоциогенных стимулов, и это усиление внешне проявляется в виде затрудненного приспособления субъекта к жизненно значимым ситуациям. Поскольку эмоция гнева практически не имеет реального выхода в условиях школьного обучения, А.Д.Андреева рассматривает последнюю шкалу более широко как направленную на выявление отрицательных эмоциональных переживаний, связанных с учебной деятельностью школьников.

Описание теста: Опросник делится на две части: в одну объединены шкалы познавательной активности, тревожности и негативных эмоциональных переживаний, характеризующие личностные свойства субъекта, а в другую – эти же шкалы, но в отношении состояния человека в конкретный момент. В соответствии с задачей диагностики эмоционального отношения к учению была модифицирована направленность входящих в методику высказываний и инструкции испытуемому таким образом, чтобы вторая часть опросника отражала состояние учащихся на уроке, в ходе учебной работы в классе. Такое построение методики позволяет сопоставить уровень изучаемых эмоциональных состояний в условиях учебной деятельности с фоновым и определить, каким образом процесс учения влияет на особенности эмоциональных переживаний школьника. Кроме того, вторая часть опросника может быть использована и для изучения эмоционального отношения учащихся к тому или иному учебному предмету; в этом случае текст инструкции конкретизируется применительно к данному предмету.

Опросник наиболее целесообразно использовать в ходе индивидуальной работы с ребенком. Таким образом, шкалы познавательной активности, тревожности и негативных эмоций входят в обе части опросника, причем каждая шкала состоит из 10 пунктов, расположенных в определенном порядке.

Опросник Ч.Д.Спилбергер, адаптация А.Д.Андреева

<https://psytests.org/emvol/dmueu.html>

Имя: -----

Возраст: -----

Дата: -----

Инструкция к тесту

К 1-й части. Прочти внимательно каждое предложение и обведи кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, как ты обычно себя чувствуешь, каково твое обычное состояние. Что означает каждая цифра, написано вверху страницы.

Ко 2-й части. А теперь постарайся оценить, как ты себя чувствуешь на уроках в школе.

	Часть I	«Почти никогда» (1 балл)	«Иногда» (2 балла)	«Часто» (3 балла)	«Почти всегда» (4 балла)
1	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
2	Мне хочется изучать то, что меня окружает	1	2	3	4
3	Я несдержан	1	2	3	4
4	Я доволен собой	1	2	3	4
5	Я испытываю любопытство	1	2	3	4
6	Я вспыльчив	1	2	3	4
7	Я нервничаю и беспокоюсь	1	2	3	4
8	Мне интересно	1	2	3	4
9	Я горячий человек	1	2	3	4
10	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие	1	2	3	4
11	Я любознателен	1	2	3	4
12	Я сержусь, когда из-за чужих ошибок мне приходится действовать медленнее	1	2	3	4
13	Я неудачник	1	2	3	4
14	Я энергичен	1	2	3	4
15	Меня раздражает, когда меня не хвалят за хорошую работу	1	2	3	4

16	Мне становится не по себе, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4
17	Я чувствую себя исследователем	1	2	3	4
18	Я легко выхожу из себя	1	2	3	4
19	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
20	Я легко возбуждаюсь	1	2	3	4
21	Когда я взбешен, я могу сказать все что угодно	1	2	3	4
22	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
23	Меня ничто не интересует	1	2	3	4
24	Меня бесит, когда меня критикуют при других	1	2	3	4
25	Я чувствую, что не приспособлен для жизни	1	2	3	4
26	Я чувствую, что у меня хорошо работает голова	1	2	3	4
27	Когда мне мешают, мне хочется кого-нибудь ударить	1	2	3	4
28	Я беспокоюсь даже тогда, когда для этого нет повода	1	2	3	4
29	Мне скучно	1	2	3	4
30	Меня приводит в ярость, когда за хорошую работу я получаю плохую оценку	1	2	3	4

	Часть II	«Почти никогда» (1 балл)	«Иногда» (2 балла)	«Часто» (3 балла)	«Почти всегда» (4 балла)
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне хочется узнать, что мы проходим на уроке	1	2	3	4
3	Я разъярен	1	2	3	4
4	Я напряжен	1	2	3	4
5	Я испытываю любопытство	1	2	3	4
6	Мне хочется стукнуть кулаком по столу	1	2	3	4

7	Я чувствую себя совершенно свободно	1	2	3	4
8	Я заинтересован	1	2	3	4
9	Я рассержен	1	2	3	4
10	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
11	Мне хочется знать, понять, докопаться до сути	1	2	3	4
12	Мне хочется на кого-нибудь накричать	1	2	3	4
13	Я нервничаю	1	2	3	4
14	Я чувствую себя исследователем	1	2	3	4
15	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
16	Я взвинчен	1	2	3	4
17	Я возбужден	1	2	3	4
18	Я взбешен	1	2	3	4
19	Я раскован	1	2	3	4
20	Я чувствую, что у меня хорошо работает голова	1	2	3	4
21	Я раздражен	1	2	3	4
22	Я озабочен	1	2	3	4
23	Мне скучно	1	2	3	4
24	Мне хочется кого-нибудь ударить	1	2	3	4
25	Я уравновешен	1	2	3	4
26	26. Я энергичен	1	2	3	4
27	27. Я чувствую себя обманутым	1	2	3	4
28	28. Я испуган	1	2	3	4
29	Мне не интересно	1	2	3	4
30	Мне хочется ругаться	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

- *Тревожность*: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28.
- *Познавательная активность*: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29.
- *Негативные эмоциональные переживания*: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30.

При ответе испытуемые пользуются четырех балльной шкалой оценок: «Почти никогда» (1 балл), «Иногда» (2 балла), «Часто» (3 балла), «Почти всегда» (4 балла).

- на бланке отмечено 1, 2, 3, 4.-вес для подсчета: 4, 3, 2, 1.

Таковыми пунктами являются:

Часть I

- По шкале тревожности: 1, 4, 19.
- По шкале познавательной активности: 23, 29.

Часть II

- По шкале тревожности: 1, 7, 19, 25.
- По шкале познавательной активности: 23, 29.

<i>Уровень эмоции</i>	<i>Класс</i>	<i>Тревожность</i>		<i>Познавательная активность</i>		<i>Негативные эмоциональные переживания</i>	
		<i>обычно</i>	<i>на уроке</i>	<i>обычно</i>	<i>на уроке</i>	<i>обычно</i>	<i>на уроке</i>
Низкий	7-й	10-17	10-18	10-21	10-20	10-14	10
	8-й	10-16	10-18	10-22	10-20	10-16	10-11
	9-й	10-17	10-17	10-23	10-17	10-16	10-11
	10-й	10-17	10-17	10-23	10-20	10-16	10-11
Средний	7-й	18-23	19-24	22-29	21-27	15-22	11-17
	8-й	17-24	19-25	23-28	21-28	17-25	12-19
	9-й	18-24	18-26	24-30	18-28	17-27	12-21
	10-й	18-25	17-23	24-31	21-29	17-25	12-18
Высокий	7-й	24-40	25-40	30-40	28-40	23-40	18-40
	8-й	25-40	26-40	29-40	29-40	26-40	20-40
	9-й	25-40	27-40	31-40	29-40	28-40	22-40
	10-й	26-40	24-40	30-40	30-40	26-40	19-40

9. Адаптация личности к новой социокультурной среде (Тест Л.В.ЯНКОВСКОГО)

psytests.org>life/alkns-run.html

Шкалы: тип адаптации - адаптивный, конформный, интерактивный, депрессивный, ностальгический, отчужденный

Назначение теста: Опросник позволяет выявить уровень и тип адаптации эмигрантов к новой социокультурной среде.

Инструкция к тесту: «Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить степень успешности вашей адаптации к новой социокультурной среде. Если вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак "+" ("да"), если нет – знак "-" ("нет"), если какое-нибудь утверждение к вам не относится, поставьте знак "0". Отвечайте, пожалуйста, искренне и честно».

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Шкала адаптивности

- + : 22, 25, 52, 57, 59, 60, 69, 79, 89.
- - : 35, 40, 50, 56, 64, 80, 87.

Шкала конформности

- + : 1, 5, 13, 38, 53, 55, 61, 66, 71, 75, 78, 96.
- - : 14, 67, 73, 76.

Шкала интерактивности

- + : 2, 3, 6, 7, 8, 15, 28, 43, 44, 46, 47, 77, 88.
- - : 54, 62, 90

Шкала депрессивности

- + : 10, 19, 23, 27, 32, 39, 68, 81, 84.
- - : 16, 18, 20, 58, 63, 70, 86.

Шкала ностальгии

- + : 17, 30, 51, 65, 72, 74, 85, 94.
- - : 4, 12, 26, 41, 42, 45, 49, 93.

Шкала отчужденности

- + : 11, 21, 24, 31, 33, 82, 83, 91, 92.
- - : 9, 29, 34, 36, 37, 48, 95.

При совпадении с ключом за каждое утверждение начисляется 1 балл, при несовпадении – 0 баллов (ответ «это ко мне не относится» не учитывается). По каждой шкале баллы суммируются и определяется уровень адаптации:

- *высокий* – сумма баллов превышает 12,
- *средний* – от 6 до 12,
- *низкий* – менее 6 баллов.

Далее определяется преобладающий тип адаптации из шести возможных вариантов: адаптивный, конформный, интерактивный, депрессивный, ностальгический и отчужденный.

Интерпретация результатов теста

Шкала адаптивности

Высокие оценки свидетельствуют о личной удовлетворенности; положительном отношении к окружающим и принятии их; чувстве социальной и физической защищенности; чувстве принадлежности к данному обществу и сопричастности с ним. Для эмигрантов характерны: стремление к самореализации; высокий уровень активности; уверенность в отношениях с другими; планирование своего будущего, основанное на собственных возможностях и прошлом опыте.

Шкала конформности

Высокие оценки означают: стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми; ориентацию на социальное одобрение; зависимость от группы; потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми; принятие системы/ ценностей и норм поведения данной среды. Поведение эмигрантов формируется под воздействием ожиданий группы в зависимости от степени заинтересованности в достижениях своих целей и от предполагаемого вознаграждения.

Шкала интерактивности

Высокие оценки соответствуют: принятию данной среды; активному вхождению в эту среду; настроенности на расширение социальных связей; чувству уверенности в своих возможностях; критичности к собственному поведению; готовности к самопреобразованию; желанию реализовать себя путем достижения материальной независимости; направленности на сотрудничество с другими; контроль над собственным поведением с учетом социальных норм, ролей и социальных установок данного общества; направленности на определенную цель и подчинению себя этой цели.

Шкала депрессивности

Высокие оценки говорят о дисгармонии личности. Весь мир для такого эмигранта окрашивается в мрачные тона и воспринимается как лишенный смысла и ценностей. Это сопровождается: невозможностью реализовать свой уровень ожиданий, связанный с социальной и профессиональной позицией; пониженной самооценкой; беспомощностью перед жизненными трудностями, сочетающейся с чувством бесперспективности; чувством вины за прошлые события; сомнением, тревогой относительно социальной идентичности; нереализацией собственных способностей, связанной с неприятием себя и других; чувствами подавленности, опустошенности, изолированности.

Шкала ностальгии

Высокие оценки означают: потерю связи с культурой, сопричастности с ней; внутреннее расстройство и смятение, проистекающее из-за чувства разьединенности с традиционными ценностями и нормативами и

невозможности обрести новые; бесприютность, ощущение того, что человек «не на своем месте». Эмоциональное состояние таких эмигрантов характеризуется мечтательностью, тоской, меланхолией, опустошенностью.

Шкала отчужденности

Высокие оценки соответствуют: утверждению норм, установок и ценностей данного общества; неприятию нового социума; низкой самооценке; несогласованию притязаний и реальных возможностей; озабоченности своей идентичностью и своим статусом; влиянию внешнего контроля на общее неприятие себя и других; убежденности, что собственные усилия могут лишь в незначительной степени повлиять на ситуацию. Для таких эмигрантов характерны беспокойство по поводу неспособности удовлетворить свои потребности, паника, беспомощность, ощущение покинутости, нетерпеливость.

Информация, полученная при тестировании, оказывается полезной в процессе психологической консультации и психокоррекции личности эмигранта. Используя ее, можно более эффективно помочь ему адаптироваться в новой социокультурной среде, реализовать свой личностный потенциал для преодоления трудностей, связанных с изменением стереотипов поведения, преобразовать деятельность, самого себя и систему отношений к окружающим людям.

ТЕСТ

Имя: -----

Возраст: -----

Дата: -----

Инструкция к тесту: «Перед вами ряд утверждений, если вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак "+" ("да"), если нет – знак "-" ("нет"), если какое-нибудь утверждение к вам не относится, поставьте знак "0". Отвечайте, пожалуйста, искренне и честно».

1. Мне нравится русская культура.
2. Мне нравится знакомиться с коренными жителями.
3. По-моему, я здесь гораздо способнее и находчивее, чем был в другой стране.
4. У меня есть близкие люди среди коренного населения.
5. У новоприбывших всегда одинаковые проблемы.
6. Я сам виноват в своих неудачах.
7. Я с удовольствием изучаю русский язык.
8. Если я попаду в беду, я всегда могу рассчитывать на помощь.
9. Я знаком с российскими законами.
10. На низкоквалифицированной работе человек теряет уважение знакомых.
11. Я хотел бы работать по специальности, аналогичной той, по которой я работал в другой стране.
12. Я смотрю российское телевидение.
13. Материально обеспеченные люди добрее.
14. Я рассчитываю только на собственные силы.
15. Я провожу свое свободное время так, как мне хочется.
16. Мне достаточно того внимания и той заботы, которые мне уделяют.
17. У меня есть желание переехать в другую страну.
18. Я верю в будущее.
19. Я постоянно озабочен своим материальным положением.
20. Я чаще бываю доволен, чем наоборот.
21. Здесь мне чего-то не хватает.
22. Здесь я работаю по желаемой специальности.
23. Я выбит из колеи.
24. В нашей семье много проблем.
25. Мне нравится здешняя природа.
26. Я представлял себе жизнь здесь такой, какой она и оказалась.
27. Люди часто разочаровывают меня.
28. Мне нравится бывать в местах, где я раньше никогда не был.
29. Я соблюдаю религиозные праздники.
30. Временами я не уважаю себя.
31. Я с удовольствием буду работать на любом месте, лишь бы работа была высокооплачиваемой.

32. В течение последнего времени я чувствую себя хуже.
33. Я думаю, что каждый должен заботиться о другом.
34. Временами мы с коллегами проводим свободное время вместе.
35. Мне не хочется, чтобы о моем положении знали в другой стране.
36. Я хорошо себя чувствую среди местного населения.
37. Я не испытываю материальных затруднений.
38. Очень многие живут хуже, чем могли бы.
39. Лучше никому не доверять.
40. Здесь у меня есть ощущение скованности, внутренней несвободы.
41. У меня мало свободного времени.
42. Я всегда слежуду чувству долга, воспитанному в детстве.
43. Я предпочитаю путешествовать с друзьями, нежели с родственниками.
44. Я буду работать по желаемой специальности, даже если для этого понадобится много времени.
45. Мои ожидания с приездом оправдались.
46. Я против подачи милостыни.
47. Материальная обеспеченность – самое главное в жизни.
48. Я интересуюсь происходящими здесь событиями.
49. Я редко устаю на работе.
50. Я безразличен к религии.
51. Я люблю вспоминать о прошлом.
52. Люди, как правило, нравятся мне.
53. Я хорошо был проинформирован перед отъездом о жизни в России.
54. В другой стране я был материально независим.
55. Религиозный человек более нравственный.
56. Будущее не зависит от меня.
57. Я охотно знакожусь с людьми.
58. Миром правит справедливость.
59. Я люблю праздники.
60. Если ты хороший специалист, то работу тебе найти – нет проблем.
61. Миллионеры в основном люди честные.
62. В России жили мои родственники до моего приезда.
63. Я деятелен, энергичен, инициативен.
64. Мне не хватает знаний, чтобы работать по желаемой специальности.
65. В другой стране остались близкие мне люди.
66. Здесь я чувствую себя защищенным.
67. Я считаю, что мир должен быть без границ.
68. Временами я чувствую себя никому не нужным.
69. Моя повседневная жизнь занята интересными делами.
70. Мне помогают мои близкие.
71. Наша семья всегда придерживалась религиозных убеждений.
72. При определенных обстоятельствах я готов вернуться обратно.
73. Я никогда не начинаю разговор первым.

74. Временами я скучаю по природе в другой стране.
75. Я посоветовал бы своим близким приехать сюда.
76. Я делаю то, что мне нравится.
77. Мои чувства и отношения к окружающим становятся более зрелыми.
78. Если я испытываю какие-нибудь затруднения, я с легкостью спрашиваю совета.
79. Я контролирую свое поведение в соответствии с нормами...
80. Я чувствую неприязнь к тому, что меня окружает.
81. Я интересуюсь событиями, происходящими в России.
82. У меня нет здесь близкого мне человека.
83. Я хотел бы сменить место работы.
84. Еще в другой стране я планировал, по какой специальности буду работать здесь.
85. Временами я думаю о моем приезде в Россию.
86. Я уехал бы раньше, если бы у меня была такая возможность.
87. Я думал, что здесь мне будет лучше.
88. Неудачники должны винить прежде всего себя.
89. Здесь я чувствую себя дома.
90. Меня не волнует, кто какой национальности.
91. Мои знания и опыт, привезенные из другой страны, выше, чем приходится применять здесь.
92. Временами мне не хватает общения.
93. Мне нравится российское телевидение.
94. Иногда мне нечем занять себя.
95. Язык этой страны станет для меня в будущем родным.
96. Все имеют одинаковые возможности добиться материального благополучия.

**Мониторинг психологической социализации и адаптации
несовершеннолетних иностранных граждан дошкольного возраста**

Наименование образовательной организации: _____

№	Ф.И.О.	Возраст Класс	Период пребывания в ОО	Методики, критерии оценивания детей дошкольного возраста		
				«Два домика»	«Паравозик».	Тест тревожности. Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен
				Уровень социализации	Степень психологического климата	Уровень тревожности

**Мониторинг психологической социализации и адаптации
несовершеннолетних иностранных граждан младшего школьного возраста**

Наименование образовательной организации: _____

№	Ф.И.О.	Возраст Класс	Период пребывания в ОО	Методики, критерии оценивания детей младшего школьного возраста		
				«Лесенка»	«Мое отношение к школе» Н.Г. Лусканова.	Тест тревожности. Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен
				Уровень развития самооценки	Уровень школьной адаптации	Уровень тревожности

**Мониторинг психологической социализации и адаптации
несовершеннолетних иностранных граждан подросткового возраста**

Наименование образовательной организации: _____

№	Ф.И.О.	Возраст Класс	Период пребывания в ОО	Методики, критерии оценивания детей подросткового возраста				
				"Нахождение количественного выражения уровня самооценки"	Опросник исследования тревожности у старших подростков			Адаптация личности к новой социокультур ной среде
					Уровень развития самооценки	Уровень тревожности	Уровень познавательной активности	

ЛИТЕРАТУРА

- 1 *Белинская Е. П., Стефаненко Т. Г.* Этническая социализация подростка. М.; Воронеж, 2000.
- 2 *Грушевицкая Т. Г., Попков В. Д., Садохин А. П.* Основы межкультурной коммуникации. М., 2002.
- 3 *Корнеева Е. Н.* Нестандартные дети. Ярославль, 2007.
- 4 *Корнеева Е. Н.* Образовательное взаимодействие и его интегративная регуляция. // Системогенез учебной и профессиональной деятельности. Ярославль, 2005.
- 5 Роль высшего образования в развитии межэтнической толерантности. Сборник научных трудов. Ярославль, 2002.
- 6 *Ильяева И.А., Кожемякин Е.А.* Межкультурные коммуникации в современном мире. Учебное пособие по спецкурсу. – Белгород: изд-во БелГТАСМ, 2001. – 159с.
- 7 *Кожемякин Е.А.* Межкультурные коммуникации: от теории к практике. Монография. – Белгород: изд-во БелГУ, 2003. – 119с.
- 8 *Александрова Д. А. и др.* Дети и родители – мигранты во взаимодействии с Российской школой // Вопросы образования. журн. 2012, № 1. С. 176-187.
- 9 *Шапошникова Т. Д.* К проблеме адаптации детей из семей мигрантов в современном социокультурном пространстве // Начальная школа. Журн. 2012 №5 С 87-92.
- 10 *Дьякин Е. Н. и др.* Обучение детей-мигрантов: проблемы и решения // Коррекционная педагогика Журн. 2012 С 35-38.
- 11 *Юдина Н.* Воспитание коммуникативной культуры у учащихся 5-6 классов // Школьный психолог Журн. 2007 №12 С 18-32.
- 12 *Амонашвили, Ш. А.* Гуманно-личностный подход к детям / Ш. А. Амонашвили — М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО МОДЭК, 1998. – 544 с.
- 13 *Аникина, И. Г.* Воспитательное пространство: социокультурная среда и традиции семьи. / И. Г. Аникина. Нар. образование. - 2005 - № 7. - С. 7.
- 14 *Асмолов, А. Г.* Историческая культура и педагогика толерантности / А. Г. Асмолов // Мемориал. 2001- №24. - С.61-63.
- 15 *Блинова, М. С.* Современные социологические теории миграции населения. - М.: изд-во КДУ, 2009. - 95 с.
- 16 *Болдырева, М. А.* РГПУ Основы мигрантской педагогики (по немецкоязычным источникам).[Электронный ресурс]<http://rspu.edu.ru/university/publish/journal/lexicography/conference/boldyeva.htm>
- 17 *Воробьева О. Д.* Миграционные процессы населения: вопросы теории и государственной миграционной политики // Проблемы правового регулирования миграционных процессов на территории Российской Федерации / Аналитический сборник Совета Федерации ФС РФ — 2003. — № 9 (202). — С. 35.

- 18 Вульф, Б. З. Воспитание толерантности, сущность и средства. Внешкольник-2002 г. № 6. – С. 12-16.
- 19 Габуня, Г. Г. Программа психолого-педагогического сопровождения социокультурной адаптации детей мигрантов «Психолого- педагогическое сопровождение социокультурной адаптации детей мигрантов в иноэтнической среде». М., 2007. – 230 с.
- 20 Александровский Ю.А., Собчик Л.Н. Доболезненные формы эмоциональной напряженности /дефиниция, диагностика, пути предупреждения и коррекция/ В кн. Предболезнь и факторы повышенного риска. Л. 1986 с. 22-27
- 21 Баевский Р.М. Проблема стресса и вопросы прогнозирования состояния человека при экстремальных воздействиях. В кн. Актуальные проблемы стресса. Кишинев, 1976, с.23-33
- 22 Бауэр Е.А. Научно – практические основы психолого- педагогического сопровождения социально – психологической адаптации подростков – мигрантов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. Нижний Новгород, 2012г, с.49-82
- 23 Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Наука, 1988
- 24 Василюк Ф.Е. Психология переживания М. 1984 .--118с
- 25 Вассерман Л.И., Березин М.А., Косенков Н.М. О системном подходе к оценке психологической адаптации //Обзрении психиатрии и медицинской психологии, СПб, И нет. Бехтерева, 1994, №3, стр. 16-25.
- 26 Воробьев В.М. Психическая адаптация как проблема медицинской психологии и психиатрии // Обзрение психиатрии и медицинской психологии. 1993, N 2.
- 27 Гогиберидзе Г.М., Егизарьянц А.А. Этнокультурная направленность образования как фактор формирования межэтнической толерантности подростков"; Северо-Кавказский государственный технический университет.
- 28 Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. Новосибирск, 1980
- 29 Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги.// Вопросы психологии, 1969, N 1 С. 131-138
- 30 Мамайчук И.И. Психологический анализ системы отношений в семьях дошкольников и пути их коррекции. /Вместе с семьей. СПб., 1996.
- 31 Мамайчук И.И., Маан К. Этнопсихологические факторы школьной дезадаптации. Сб. Молодежь в условиях социально-экономических реформ. Спб., 1995 с.148-150
- 32 Реан А.А. К проблеме социальной адаптации личности // Вестник С.- Петерб. ун-та. Сер.6 1995 вып 3.(N 1).
- 33 Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. М. Наука, 1984.- 192 с

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Официальный сайт факультета психологии МГУ: <http://www.psy.msu.ru>
Неофициальный сайт факультета психологии МГУ: <http://www.flogiston.ru>
Портал «Psychology.ru»: <http://www.psychology.ru>
Электронная библиотека портала Auditorium.ru: <http://www.auditorium.ru>