

Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики

**Государственное бюджетное учреждение
«Центр психолого- медико- социального сопровождения»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

**Методические рекомендации
для педагогов и специалистов образовательных организаций**

**Автор-составитель: Гутаева М.Х. - педагог-психолог высшей
квалификационной категории ГБУ ЦПМСС**

г. Нальчик

2023 год

**Социально-психологическая адаптация несовершеннолетних
иностранцев граждан в образовательной среде**
Методические рекомендации для педагогов и специалистов
образовательных организаций

Введение

В 2022 г. Кабардино-Балкарская Республика в очередной раз приняла значительное число мигрантов, иностранных граждан, возвращенных из зон боевых действий (Сирии и Ирака), жителей Украины, республик ДНР и ЛНР.

Большую часть прибывших составили женщины и дети, вынужденно покинувшие зону боевых действий и переживающие за судьбу оставшихся в зоне конфликта родных и родителей, так как многие дети прибыли с родственниками или даже соседями и знакомыми.

Так как дети и подростки прибыли в период учебного года, то важными задачами стали:

- организация образовательного и воспитательного процесса;
- организация дополнительного образования;
- создание условий для социально-психологической адаптации детей несовершеннолетних иностранных граждан в образовательных организациях.

Целью данных методических рекомендаций является ознакомление специалистов с особенностями жизненной ситуации несовершеннолетних иностранных граждан и условиями, необходимыми для их социально-психологической адаптации к новой социокультурной ситуации.

В методических рекомендациях обобщен многолетний опыт работы с детьми мигрантами ГБУ ЦПМСС. Большую помощь в их разработке оказали семинары-совещания, вебинары и методические материалы, организованные и подготовленные специалистами ФГБОУ ВО МГППУ.

Вынужденная миграция как травматическое событие

В данных методических рекомендациях мы будем использовать термин «дети мигранты» для обозначения несовершеннолетних иностранных граждан, прибывших на территорию КБР.

«Вынужденные мигранты» – обобщающее понятие для определения таких категорий, как вынужденные переселенцы, беженцы и лица, ищущие убежища. В соответствии с международным правом (Конвенция 1951 года о статусе беженца) и Российским законодательством (законы «О беженцах» и «Вынужденных переселенцах») беженцем признается лицо, не имеющее Российского гражданства, а вынужденным переселенцем - гражданин РФ.

Ситуация вынужденной миграции является для человека экстремальной. Экстремальность ситуации определяется, с одной стороны, высоким уровнем

стрессогенных событий, послуживших причинами миграции (военные действия, катастрофы, преследования), с другой, длительностью и сложностью процесса адаптации личности в новой социокультурной среде.

Выделяются такие основные параметры, влияющие на интенсивность психологического стресса в ситуации миграции, как:

- враждебность ситуации (угроза жизни, физической и психической целостности самого человека или его близких);
- интенсивность негативных воздействий;
- продолжительность негативных воздействий;
- неопределенность ситуации (ее непредсказуемость, многозначность);
- невозможность контроля над ситуацией (происходящее совершается против воли человека);
- недостаток социальной поддержки;
- несовместимость нового опыта с привычной реальностью;
- невозможность рационального объяснения происходящего.

Для обозначения состояния, которое испытывает мигрант при столкновении с иной культурой, был введен термин «культурный шок» (Оберг К.) и выделены признаки культурного шока:

- напряжение, сопровождающее усилия, необходимые для психологической адаптации;
- чувство потери или лишения (статуса, друзей, родины, профессии, имущества);
- чувство неприятия представителями другой культуры и неприятие новой культуры;
- сбой в ролевой структуре (ролях, ожиданиях), путаница в самоидентификации, ценностях, чувствах;
- чувство тревоги в результате осознания культурных различий;
- чувство неполноценности от неспособности адаптироваться к новой среде.

Концепция культурного шока в том виде, в котором она была сформулирована вначале, опиралась на так называемый клинический подход к изучению процессов адаптации в другой культуре. В дальнейшем культурный шок стали рассматривать как нормальную реакцию, как часть обычного процесса адаптации к новому культурному окружению.

Хотя культурный шок часто ассоциируется с негативными последствиями, он в определенных дозах оказывает положительное влияние на личностный рост. Результатом культурного шока может быть приобретение новых ценностей, установок и паттернов поведения. В столкновении с другой культурой индивид получает знания опытным путем, начиная понимать источники своего собственного этноцентризма и приобретая новые взгляды на природу человеческого многообразия.

В качестве основных показателей успешности социокультурной адаптации мигрантов выделяют следующие (9):

- установление позитивных связей с новой средой;
- решение ежедневных житейских проблем (школа, семья, работа);
- участие в социальной и культурной жизни принимающего общества;
- удовлетворительное психическое состояние и физическое здоровье;
- адекватность в общении и межкультуральных отношениях;
- целостность и интегрированность личности.

Время адаптации и степень выраженности культурного шока зависят от многих показателей, в том числе от индивидуальных различий (личностных и демографических); от готовности к переменам и знания языка, культуры, условий жизни; индивидуального опыта пребывания в инокультурной среде; степени сходства и различия между культурами и др.

Можно отметить, что схожесть систем культурно-исторических ценностей наших стран (России и Украины), владение украинцами русским языком положительно влияет на процесс адаптации мигрантов.

Негативно влияет на процесс адаптации то, что многие мигранты приехали неполными семьями, в большинстве это женщины и дети, вынужденно покинувшие зону боевых действий и переживающие за судьбу оставшихся в зоне конфликта родных и родителей, так как многие дети прибыли с родственниками или даже соседями и знакомыми. Многие из них настроены на краткосрочное, временное пребывание в месте переселения. Часть прибывших в КБР мигрантов была размещена в пунктах временного размещения (ПВР).

Достаточно сильно влияет на процесс адаптации возраст. Быстро и успешно адаптируются маленькие дети, но уже для школьников этот процесс часто оказывается мучительным, так как в классе они должны во всем походить на своих соучеников – и внешним видом, и манерами, и языком, и даже мыслями.

Анализ психологических проблем и психических расстройств вынужденных мигрантов показывает, что они носят комплексный характер, затрагивающий все основные сферы личности: эмоциональную, когнитивную, поведенческую, мотивационную, коммуникативную.

Нарушения в эмоциональной сфере вынужденных мигрантов разнообразны - от безразличия, подавленности, потери интереса к жизни, заторможенности, переходящей в апатию и депрессию, до раздражительности, агрессивности, неконтролируемых вспышек гнева. Усиливается тревожность, повышается возбудимость, возникают резкие перепады настроения, фобические реакции. Встречаются серьезные расстройства сна: бессонница, трудности с засыпанием, ночные кошмары.

Для вынужденных мигрантов характерна высокая степень фрустрации как базовых потребностей, так и потребностей более высокого уровня. В мотивационной сфере происходит изменение иерархии потребностей и

ценностных ориентацией, что приводит к снижению уровня притязаний и резкому падению самооценки.

Происходят негативные изменения в структуре идентичности, которые приводят к тому, что вынужденные мигранты чувствуют себя выброшенными из жизни общества, в их самосознании формируется комплекс самоуничижительного отношения - смесь жалости к самому себе и ощущения собственной ненужности.

В когнитивной сфере наблюдаются расстройства всех основных познавательных процессов - нарушение памяти (амнезии - потери памяти; сложности запоминания), рассеянность внимания, отвлекаемость, нарушения восприятия (например, времени), расстройства мышления (соскальзывание - произвольный уход от основной темы разговора; чрезмерная обстоятельность).

Серьезные проблемы обнаруживаются и в области межличностного общения: как в супружеских отношениях и отношениях с детьми, так и в сфере взаимодействия с представителями собственной и другой культуры.

Вынужденные мигранты часто находятся в социальной изоляции. И спустя несколько лет после проживания на новом месте ситуация не улучшается. Отсутствие полноценного взаимодействия с местными жителями порождает взаимное непонимание, отчуждение, неприятие друг друга. Даже те, кто получили жилье и устроились на работу, остро ощущают наличие вокруг себя «социального вакуума», сталкиваются с отсутствием взаимопонимания с соседями и сотрудниками, чувствуют себя выброшенными из жизни общества.

Таким образом, травматический характер влияния ситуации вынужденной миграции на детей определяют следующие моменты:

- условия, при которых оставляют дом и родные места, опасные переезды;
- потеря близких людей, дома, символически важных вещей;
- отделение от семьи;
- неизвестность судьбы членов семьи;
- насилие над людьми;
- материальная угроза;
- зависимость от помощи, которую получает семья;
- чувство неизвестности и временности;
- отсутствие привычных и неподходящие бытовые условия жилья;
- недостаток условий для игры;
- перемена школы или садика, привычек, условий проживания (село/город);
- распад расширенной семейной сети;
- потеря друзей-ровесников;
- недостаток поддержки внутри и вне семьи;
- общественное клеймение.

К сожалению, детско-родительские отношения в ситуации миграции изменяются в сторону снижения поддержки, роста непонимания и конфликтов. С одной стороны, это обусловлено тем, что дети, в силу возрастных особенностей, быстрее и легче адаптируются к новой ситуации, нежели родители. С другой стороны, это обусловлено фрустрацией жизненных потребностей и состоянием родителей и детей.

Возможность родителей оказывать необходимую поддержку детям затрудняют:

- эмоциональные переживания самих родителей. Для многих взрослых мигрантов характерны: чувство вины, тревоги, страха;
- резкое падение социального и профессионального статуса родителей;
- невозможность родителей служить для ребенка полноценным примером для подражания, поскольку лишаются нормальных средств существования и поддержания привычного образа жизни;
- дефицит времени и усталость, которую испытывают родители. Родители должны искать работу, квартиру, обустраиваться на новом месте, создавать себе круг общения, круг деловых контактов и многое другое.

Выделяют переживания, наблюдаемые у детей мигрантов разного возраста.

Для детей дошкольного возраста наиболее значимо сопереживание родным и близким, которые часто испытывают тревогу, раздражение и недовольство собой, своим статусом, окружающими. Дети «заражаются» этими негативными чувствами, не осознавая их содержания.

Для детей младшего школьного возраста значимыми становятся переживания, связанные с:

- определенной изолированностью семьи и изменениями внутрисемейных отношений (тревога, раздражение, недостаток теплоты и доверия);
- отсутствием культуральной преемственности между стилями общения, обучения;
- трудностями усвоения знаний из-за перерыва в учебе.

Для детей подросткового возраста - это переживания:

- обусловленные ограниченностью числа сверстников идентичной культуры;
- своеобразие своего положения, положения своей семьи и близких как жертв социальной несправедливости, как пострадавшей стороны.

Основные расстройства, наблюдаемые у детей мигрантов вследствие воздействия психотравмирующих факторов:

- *страхи* - наиболее часто встречающиеся расстройства после перенесенной психотравмирующей ситуации. Страхи по содержанию могут быть различными, но чаще всего они отражают содержание психотравмирующей ситуации. Обычно чувство страха длится короткое

время, но сопровождается тревогой, учащенным сердцебиением, затрудненным дыханием, дрожью, повышенной потливостью и др;

- *нарушения сна*: нарушение засыпания, частые пробуждения, кошмарные сновидения;

- *астенические расстройства* обычно развиваются при действии затяжных, хронических психотравмирующих факторов у физически (соматически) ослабленных детей преимущественно школьного и подросткового возраста. У детей с астеническими расстройствами наблюдается повышенная утомляемость, ухудшение внимания и памяти, повышенная раздражительность, несдержанность, выраженная нетерпеливость, склонность к плаксивости, непереносимость напряженной деятельности. Кроме этого, очень характерны для этих детей потливость ладоней и стоп, головные боли при утомлении, повышенный рвотный рефлекс и др.;

- *депрессивные состояния*. Отмечается плохое настроение, вялость, пассивность, задумчивость, тихая речь, замедленные движения, плаксивость, склонность к одиночеству;

- *невротические нарушения*: энурез (недержание мочи), навязчивости, привычные действия (тики) в виде частого мигания, облизывания губ, подергивания головой, плечом и др., откусывания ногтей и т.п.;

- *психосоциальные нарушения*. Дети мигранты страдают от низкой самооценки, проявляют стремление к социальной изоляции, испытывают затруднения в общении. Иногда дети поддерживают общение со сверстниками, с которыми вместе пережили кризисную ситуацию, но избегают общения со сверстниками из нового окружения, по отношению к ним проявляют негативизм, повышенную конфликтность.

Можно выделить характерные нарушения у детей мигрантов разного возраста.

Для дошкольников характерны: невнимательность; подвижность, импульсивность; раздражительность, агрессивность; тревожность, настороженность; замкнутость, затрудненность контактов; реакции протеста; страхи; невротические реакции в форме энуреза; нарушений сна и аппетита.

Для младших школьников: трудности в обучении, усвоении отдельных предметов; тревожность, высокий уровень страхов; раздражительность; затрудненность контактов; нарушения поведения.

Для подростков: заниженная самооценка; раздражительность, обидчивость, мнительность; невротические реакции; низкая социальная активность, сложности в межличностных контактах; конфликты с родителями; отсутствие или нереальность профессиональной ориентации; страх перед будущим.

Чаще всего специалисты наблюдают у детей доклинические изменения, но ситуация миграции может привести к развитию посттравматического

стрессового расстройства (ПТСР) и комплексного посттравматического стрессового расстройства (КПТСР).

ПТСР состоит из трех групп симптомов, включая повторное переживание травмы здесь и сейчас, избегание травматических воспоминаний и постоянное чувство текущей угрозы, которое проявляется преувеличенным испугом, повышенной бдительностью.

КПТСР, согласно Международной классификации болезней (МКБ-11), кроме трех групп симптомов ПТСР включает три дополнительные группы признаков: эмоциональная дисрегуляция, негативный образ Я, нарушения в отношениях. КПТСР является последствием пролонгированной травматизации.

Симптомы комплексного ПТСР, такие как нарушения регуляции эмоций и межличностные проблемы, можно наблюдать у детей в виде регрессивного и/или агрессивного поведения по отношению к себе и другим (7).

Без своевременной помощи эти нарушения могут затруднять адаптацию и привести к патологическим изменениям в будущем.

Деятельность специалистов в период адаптации детей и подростков в образовательной организации должна учитывать особенности последствий травмирующих ситуаций и быть направлена на нормализацию и стабилизацию их жизнедеятельности, введение в учебный процесс.

Создание условий для успешной социально-психологической адаптации детей мигрантов в образовательных организациях

Социально-психологическая адаптация – это взаимодействие личности и социальной среды, которое приводит к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и группы. В ходе социально-психологической адаптации реализуются потребности, интересы и стремления личности, раскрывается и развивается ее индивидуальность, личность входит в новое социальное окружение.

Важную роль в социально-психологической адаптации детей мигрантов выполняют образовательные организации.

По прибытию на территорию Кабардино-Балкарской Республики все несовершеннолетние, проживающие в ПВР и в населенных пунктах, по заявлению родителей (законных представителей) принимаются в общеобразовательные организации в соответствии со степенью обучения на территории постоянного проживания, а также в организации дополнительного образования.

Основными задачами образовательных организаций в осуществлении мероприятий по адаптации детей мигрантов являются:

- создание благоприятного психологического климата, атмосферы толерантности в школе;
- обеспечение приоритета реализации воспитательных и развивающих программ, направленных на преодоление дезадаптации поведения;

- организация и обеспечение педагогической, социально-психологической помощи и коррекции.

Организуя работу по социально-психологической адаптации детей мигрантов, необходимо помнить, что это дети, перенесшие психотравму и (или) находящиеся в неблагоприятных для их развития условиях.

Следующие рекомендации помогут создать условия для успешной социально-психологической адаптации детей мигрантов в образовательный процесс.

Необходимо подготовить педагогический коллектив образовательной организации к работе с данной категорией детей. Нужно провести инструктаж с педагогами, который позволит сформировать единое понимание в образовательной организации об особенностях сопровождения вновь прибывших детей. Для этого может использоваться информация «Реакции детей на травматические события» (Приложение 1).

Важно так распределить детей мигрантов по классам, чтобы они не объединялись в группы. Имея похожий опыт, они лучше понимают друг друга. Но это может препятствовать контактам с другими обучающимися или даже привести к конфронтации.

Необходимо ознакомить детей мигрантов с правилами образовательной организации, а именно, с правилами поведения в данном учреждении, режиме. Обеспечить доступность полезных контактов (памятки с указанием телефонов горячих линий, служб, оказывающих психологическую помощь), к кому из специалистов можно обратиться в школе (график работы на кабинете педагога-психолога, социального педагога, администрации, уполномоченного по правам ребенка и т.д.). Школьная среда должна быть понятной, стабильной и предсказуемой.

Важно не выделять детей мигрантов в специальные группы для проведения мероприятий. Не нужно делать из них ни «жертв», ни «героев». Излишнее пристальное внимание на начальных этапах может их травмировать. В период адаптации необходимо проводить мероприятия для всего класса, которые будут способствовать интеграции детей мигрантов в классные коллективы. Например, конкурсы рисунков, создание тематических коллажей и т.п. Задача педагога: оградить детей мигрантов от дискриминации и организовать сотрудничество. Для этого педагоги могут использовать игры и упражнения на сплочение (Приложение 1).

Необходимо создать условия для того, чтобы дети имели возможность заниматься теми видами деятельности, которые соответствуют их возрасту: играть, выполнять творческие задания, общаться. В процессе игры у детей

формируются навыки адаптивного поведения и взаимопонимания с людьми. Во время игр они имеют возможность снизить уровень внутреннего напряжения, агрессивности, страхов. Спортивные мероприятия, подвижные игры возвращают детям контакт с собой, способность сотрудничать, формируют контроль поведения.

Особенности организации досуга в классах с детьми мигрантами с использованием методов театральной постановки, изобразительного творчества и спортивных мероприятий представлены в Приложении (Приложение 3).

Также важно, чтобы досуговые мероприятия проводились для всего класса или всех желающих. Для организации досуговых мероприятий возможно привлечение волонтеров.

Педагогу важно создавать ситуацию успеха и мотивацию на обучение. Успеваемость у детей мигрантов на этапе адаптации часто снижается из-за их состояния, педагогической запущенности или несоответствия программ. Ребенку мигранту иногда нужны дополнительные занятия для восполнения пробелов знаний. При оценке знаний важна оценка сдвига, прогресса. Оценка должна, с одной стороны, оценивать изменения, с другой, быть стимулом для дальнейшего развития.

Важно оказывать поддержку. Ребенок мигрант нуждается в личном контакте, ему нужно быть выслушанным, разговаривать о переживаниях. Но поддержка, оказываемая мигрантам, не должна быть чрезмерной. Нельзя задаривать! Так как, это может способствовать формированию потребительского поведения мигрантов и вызвать раздражение других обучающихся.

Можно задействовать ресурсы родительской общественности. Педагоги могут обратиться к родителям других детей, ориентируя их на оказание адекватной поддержки семьям мигрантов (познакомить с местностью, инфраструктурой населённого пункта и т.д.).

Важно разнообразить социальную среду - провести знакомство с городом (селом), организовать экскурсии, посещение музеев, дать возможность отвлечься от травмирующих событий, показать разнообразие окружающего мира.

Необходима работа с семьей и родителями мигрантами. Семья и родители оказывают на ребенка наиболее сильное влияние. В то же время родители детей мигрантов сами являются вынужденными мигрантами со всеми присущими этой группе людей проблемами. Они сами испытали травматизацию, и на них в полной мере лежит бремя ответственности за выживание семьи. И все это не может не сказаться на их взаимоотношении со своими детьми. Опыт показывает, что чаще всего в центре внимания взрослых бывает обеспечение биологических потребностей своих детей (пища, одежда,

тепло и т.д.). Однако дети в такой же мере нуждаются в моральной поддержке со стороны своих родителей.

Поэтому важнейшей задачей является просветительская работа с родителями по теме психологической травмы и ее последствий для развития ребенка, обучение навыкам помощи ребенку. Родителям важно понимать, что ребенок пережил и какими могут быть последствия, чтобы своевременно и разумно на них реагировать и/или обращаться за помощью.

Для просветительской работы с родителями может использоваться информация «Реакции детей на травматические события» (Приложение 1).

Родителям детей дошкольников и младших школьников можно рекомендовать «Арт-Альбом. Твоя жизнь на новом месте» (6). Выполняя задания с ребенком, родители узнают, на что обратить внимание в поведении ребенка, поймут, что с ним происходит и почему он ведет себя не так, как раньше, как его поддержать.

Для родителей, готовых к тренинговым занятиям, с целью формирования навыков поддерживающего поведения в трудных ситуациях общения может использоваться программа социально-психологического тренинга «Учимся общаться. Формирование эффективных стратегий поведения у родителей мигрантов и не мигрантов в ситуациях затрудненного общения» (Приложение 4). Данная программа может проводиться как самостоятельно, так и использоваться в качестве дополнения к программам социально-психологического тренинга для детей младшего школьного (Приложение 5) и подросткового возраста (Приложение 6).

Мониторинг состояния детей необходимо проводить в процессе обычных мероприятий в школе. Экспресс-диагностика не нужна. Для оказания адресной психологической помощи нужно выделять детей мигрантов по наблюдаемым факторам, которые могут указывать на признаки кризисного состояния обучающегося. Информацию об актуальном состоянии детей может дать анализ рисунков, коллажей. Важно обращать внимание на выбор цветов, сюжет. Также диагностически значимыми показателями являются активность ребёнка, характер пищевого поведения, нарушение сна, снижение успеваемости. Такую информацию о состоянии ребенка могут дать воспитатели/классные руководители, родители или взрослые, в сопровождении которых прибыли дети.

Необходима организация психологической помощи, которая может быть профилактической, диагностической и коррекционно-реабилитационной.

Важно учитывать особенности взаимодействия с травмированным ребенком. Позиция психолога в работе с таким ребенком - поддерживающий взрослый, готовый защищать.

Для индивидуальной **профилактической работы** с дошкольниками и младшими школьниками психологи могут использовать «Арт-Альбом. Твоя

жизнь на новом месте» (6). Задания направлены на то, чтобы актуализировать ресурсы, найти способы преодоления трудностей, подчеркнуть достижения ребенка и поддержать его самооценку. Занятия можно проводить в индивидуальной и групповой форме.

Эффективно проведение групповых тренинговых занятий. Важно включать в состав тренинговой группы не только детей мигрантов, но и других обучающихся, чтобы не возникло расслоение «мы-чужие».

Для проведения групповых тренинговых занятий можно использовать программы:

- с младшими школьниками «Учимся общаться. Формирование эффективных стратегий поведения у детей 8-10 лет мигрантов и не мигрантов в ситуациях затрудненного общения» (Приложение 5),
- для детей младшего подросткового возраста из семей мигрантов «Формирование эффективных стратегий поведения в трудных ситуациях общения» (Приложение 6),
- для подростков «Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков» (10).

Психологическая диагностика с детьми мигрантами проводится при наличии признаков кризисного состояния и дезадаптации. Направлена на уточнение специфики социально-психологической дезадаптации, изучение эмоционального состояния личности ребенка.

Рисуночные диагностические методики («Рисунок семьи», «Несуществующее животное»).

Методика «Неоконченные предложения». Используется для выявления скрытых, неосознаваемых реакций на травму, изучения ценностных ориентации, образа будущего, отношения к школе, к трудностям, к себе.

Цветовой тест М. Люшера. Позволяет определить психоэмоциональное состояние и уровень нервно-психической устойчивости, степень выраженности переживаний, особенности поведения в напряженных ситуациях и возможность самостоятельного выхода, склонность к депрессивным состояниям и аффективным реакциям. Предназначен для взрослых и детей с 5-ти лет.

Шкала «Индекс реакций при ПТСР». Используется для выявления наличия и степени выраженности ПТСР у детей и подростков.

Полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний детей. Методика разработана Тарабриной Н. В. Направлена на определение выраженности симптомов ПТСР у детей 10-13 лет. Включает две взаимодополняющие методики: полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний детей и родительская анкета для оценки травматических переживаний детей.

Опросник социально-психологической адаптированности (СПА). Разработан К. Рождерсом и Р. Даймондом, адаптирован Осницким А.К.

Используется для определения характеристик социальной адаптации подростков, таких как самопринятие, принятие других, эмоциональная комфортность, стремление к доминированию, выраженность интернальности.

Проективная методика исследования личности «Hand-тест» Разработан Э. Вагнером, адаптирован Курбатовой Т.Н., Муляр О.И. Позволяет прогнозировать склонность к «открытому агрессивному поведению», степень личностной дезадаптации, тенденцию к уходу от реальности.

Цветовой тест отношений (ЦТО). Разработан А. М. Эткингом Невербальный диагностический метод, отражающий как сознательный, так и частично неосознаваемый уровень отношений человека.

Методика «Три оценки». Разработана Липкиной А.И. Используется для изучения самооценки в младшем школьном возрасте.

Тест школьной тревожности Филлипса Б.Н. Предназначен для изучения уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Шкала тревожности. Автор Спилбергер Ч.Д., адаптация Ханина Ю.Л. Предназначена для оценки уровня личностной и ситуативной тревожности.

Модель *коррекционной работы* с детьми мигрантами включает три основных этапа.

1 этап. Установление безопасности и доверия. На ранних стадиях терапии цель состоит в том, чтобы помочь молодым людям или семьям развить чувство стабильности, безопасности и доверия, а также восстановить у них чувство контроля над жизнью.

Мы не говорим о травме сразу, говорим на любые темы, интересующие ребенка. После установления контакта, ребенок сам начинает говорить о том, что его беспокоит.

2 этап. Травма-центрированная терапия. На этом этапе могут быть предложены различные типы вмешательств. Этот этап может включать в себя проработку травматических событий, переживание чувств (страха, вины, стыда, утраты). К концу этого этапа ребенок должен быть в состоянии вспомнить свои травматические переживания с меньшей эмоциональной интенсивностью, и должно наблюдаться уменьшение других симптомов.

3 этап. Интеграция. Этот этап фокусируется на построении модели будущего, формируются будущие цели и устремления.

Рекомендуют использовать с детьми мигрантами методы игро-терапии, арт-терапии, когнитивно-поведенческой терапии, гештальт-терапии, десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ), метод «Ключ» (1, 5, 7).

Коротко охарактеризуем возможности этих методов с детьми мигрантами. Важно отметить, что использование их возможно только после специального обучения.

Игро-терапия используется с дошкольниками и детьми младшего школьного возраста.

С дошкольниками можно использовать игры с определенным набором кукол: агрессивные, дружелюбные, изображающие семью, врачей, куклы-ведьмы, животные. Игрушка позволит помочь ребенку выразить свои страхи, посредством проигрывания травматических ситуаций. Ребенок сможет почувствовать себя защищенным посредством кукол.

С младшими школьниками рекомендуется использование ролевых и настольных игр. Игры позволяют ребенку расслабиться, проявить свои чувства, устанавливать и поддерживать контакт с другими, сформировать адекватную самооценку.

Арт-терапия может использоваться для детей разного возраста. Обоснованность применения данного метода для травмированных детей основывается на теории о том, что травма сохраняется в памяти в виде образов, а рисование является эффективным инструментом для обработки этих образов. Таким образом, целью арт-терапии является развитие сильных сторон детей мигрантов, преодоление негативных симптомов, связанных с их опытом, формирование чувства безопасности, личной идентичности, связи с другими, устойчивости, надежды на будущее.

Рекомендуется использовать любые способы для самовыражения: краски, кисти, вода, карандаши, пастель, пластилин, белую, цветную бумагу, бисер. При рисовании можно предложить ребенку нарисовать лучшее, что с ним произошло сегодня или в течение недели, либо худшее. Нарисовать свою семью (в образе животных, в какой-либо обстановке), себя (себя через какое-то время), своего лучшего друга (самого близкого взрослого), свое желание (мечту), дорогу своей жизни.

Когнитивно-поведенческая психотерапия, фокусированная на травме (ТФ-КПТ) адаптирована для детей и подростков с приобретенным травмирующим опытом.

Цель ТФ-КПТ состоит в помощи ребенку или подростку в достижении понимания того, что его чувства является нормальной реакцией на травму, а также в обучении его навыкам самоуспокоения, расслабления и переключения в моменты грусти или столкновения с триггерами.

Работа проводится не только с ребенком, но и с родителями. Родителей обучают техникам совладания со своим неадаптивным состоянием. Проводятся совместные родитель-ребенок сессии, чтобы улучшить связь и создать возможности для терапевтического обсуждения перенесенной травмы.

Гештальт-терапия может использоваться для детей с пяти лет и подростков. Направлена на помощь ребенку в осознании того, что с ним происходит «здесь и сейчас». Эффективна при работе с личностными диссоциациями детей, возникшими в результате травмы.

Используются фантазийные игры и техники осознания настоящего, которые способствуют осознанию детьми своих чувств, невербальные упражнения, направленные на осознание контакта глаз и процесса слушания,

«пустой стул» для разрешения внутренних и межличностных конфликтов, упражнения на формирование уверенности в себе («Прикосновение», «Аплодисменты»), положительной Я-концепция, ощущение своего мастерства, установки «Я это могу».

Десенсибилизация и Переработка Движением Глаз (ДПДГ) может использоваться для детей школьного возраста. Метод разработана Ф. Шапиро. В его основе лежит предположение, что движение глаз из стороны в сторону может помочь лучше справиться с негативным опытом или, по крайней мере, уменьшить выраженность реакции на такой опыт. ДПДГ основана на представлении, что травмирующее событие перегружает нервную систему, которая становится неспособна проработать случившееся и отправить информацию на хранение в долговременную память. ДПДГ дает возможность вернуться к негативному опыту, который был приобретен в прошлом и при этом избежать ретравматизации. Важным плюсом данного метода является то, что терапевту не требуется знать все подробности и нюансы травмирующей ситуации, так как слова здесь перестают играть самую существенную роль. Длится 8-12 сеансов и проводится в рамках индивидуальной терапии.

Метод психофизиологической регуляции «Ключ» может использоваться для детей среднего и старшего школьного возраста. Разработан Х. М. Алиевым (1).

Целью является целенаправленное развитие способности к сознательному управлению механизмами саморегуляции для качественного повышения уровня психологической защиты, творческих, волевых, адаптивных и физических возможностей.

Необходимо организовать медицинскую помощь, если есть признаки серьезных нарушений. Если у ребенка проблемы со сном, повышенная возбудимость, нужна консультация невропатолога. Если наблюдаются расстройства депрессивного спектра (нет сил, заторможенность, сниженный фон настроения), признаки ПТСР и КПТСР (чрезмерные реакции, потеря контроля и т.п.), нужна консультация психиатра.

Нормативный период процесса адаптации занимает 1,5-2 месяца.

Надеемся, что данные рекомендации помогут специалистам создать в своих образовательных организациях условия, способствующие успешной социально-психологической адаптации детей мигрантов к новым жизненным условиям.

Литература

1. Алиев Х.М. Методическое руководство по использованию метода психофизиологической саморегуляции «Ключ» для специалистов детских центров реабилитации. М., 1997.
2. Ахундов Н.Г. Психосоциальная реабилитация детей – беженцев и внутренне перемещенных лиц. Баку, 2001.
3. Гейденрих Л.А. Социально-психологическая адаптация детей мигрантов в образовательных учреждениях: направления, формы и методы работы: методическое пособие для специалистов образовательных учреждений. Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 2006.
4. Гейденрих Л.А. Учимся общаться. Формирование эффективных стратегий поведения у родителей мигрантов и не мигрантов в ситуациях затрудненного общения. Программа социально-психологического тренинга. М.: Изд-во «Кредо», 2006. 24 с.
5. Дамадаева А.С. Принципы и методы психологической реабилитации детей из зон боевых действий. Методические рекомендации. Махачкала, 2019.
6. Лейбман И.Я., Чернышева У.В., Фейгельман О.М. Твоя жизнь на новом месте. Арт-Альбом. М.: Генезис, 2020.
7. Падун М.А. Комплексное ПТСР: особенности психотерапии последствий пролонгированной //Консультативная психология и психотерапия. 2021. Том 29. № 3. С. 69—87.
8. Программы для социально-психологического сопровождения детей-мигрантов/Авторы-составители: Гейденрих Л.А., Мясникова М.Н. - Р/Д, 2002.
9. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности/ Под. ред. Г.У.Солдатовой. М., Смысл, 2002.
10. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков. М.: Генезис, 2000.

Интернет- ресурсы

11. Методические материалы Федерального координационного ресурсного центра по социализации и психологической адаптации несовершеннолетних иностранных граждан <http://fkrc.mgppu.ru/materials>

Вебинар «Основные направления психологического сопровождения детей мигрантов». Ведущая: Лейбман И.Я.

Вебинар «Как помочь ребенку-мигранту адаптироваться в школе?» Ведущий: Хухлаев О.Е.

Реакции детей на травматические события

Дошкольный возраст

Симптомы	Первый шаг помощи
Беспомощность и пассивность	Обеспечение поддержки, отдыха, комфорта, пищи, возможности играть и/или рисовать.
Генерализированный страх	Восстановление защиты со стороны взрослых
Трудности распознавания собственных беспокойств	Знакомство с эмоциональными названиями общих реакций.
Приписывание магических свойств воспоминаниям о травме	Отделение травмы от вещественных напоминаний (дома, ящика для игрушек...)
Расстройства сна (ночные страхи и кошмары, страх засыпания, страх оставаться одному, особенно, в темноте)	Поощрение рассказов о них родителям и воспитателям.
Тревожная привязанность (цепляние за взрослых, нежелание быть без родителей)	Обеспечение постоянной заботы и ухода (например, заверения, что он будет встречен из детского сада).
Регрессивные симптомы (сосание пальца, энурез, лепетная речь)	Переносимость взрослых к этим временным проявлениям.
Тревоги, связанные с непониманием смерти; фантазии о «лечении от смерти»; ожидания, что умершие могут вернуться, напасть.	Объяснения физической реальности смерти.

Младший школьный возраст

Симптомы	Первый шаг помощи
Поглощенность собственными действиями во время события; озабоченность своей ответственностью и/или виной	Помощь в выражении скрытых переживаний событий
Специфические страхи, запускаемые воспоминаниями или пребыванием в одиночестве	Помощь в идентификации и выражении воспоминаний, тревог предупреждении их генерализации.
Пересказы и проигрывания событий (травматические игры)	Разрешение говорить и играть; разбор искажений, знания о нормальности чувств и реакций.

Страх быть подавленным своими переживаниями	Стимуляция выражения страха, гнева, печали в поддерживающем присутствии взрослого
Нарушение сна (плохие сны, страх спать одному)	Поддержка в рассказах о снах, объяснения почему бывают плохие сны
Забота о своей и других безопасности	Помочь поделиться беспокойством, успокоить реалистической информацией
Нарушенное или нестабильное поведение (например, необычно агрессивное или безрассудное поведение, негативизм)	Помощь в совладании с переживаниями с апелляцией к самоконтролю (например, сказать: «Наверно, это тяжело - чувствовать себя таким сердитым»)
Соматические жалобы	Помочь идентифицировать испытанные во время события телесные ощущения
Страх и чувство изменчивости, вызванными собственными реакциями горя; страх призраков	Помощь в сохранении позитивных воспоминаний о том, что он делал в трудный момент

Подростки

Симптомы	Первый шаг помощи
Взгляд со стороны, стыд и вина	Побуждение к обсуждению события; связанных с ним чувств и реалистического видения того, что было возможно
Тревожное осмысление своих страхов, чувства уязвимости и других эмоциональных реакций; страх казаться ненормальным	Помощь в понимании того, что способность переживать такой страх - признак взрослости; поощрение понимания и поддержки в среде сверстников
Использование наркотиков, алкоголя, делинквентное поведение	Помощь в понимании того, что такое поведение - попытка блокировать свои реакции на событие и заглушить гнев
Резкие изменения в межличностных отношениях	Обсуждение возможных трудностей в отношениях со сверстниками и семьей
Желания и планы мести	Выслушать имеющиеся планы; обратиться к реальным последствиям их исполнения; поощрять конструктивные

	альтернативы, способные уменьшить чувство беспомощности
Радикальные изменения жизненных установок, влияющие на формирование идентичности	Связь установки изменений с влиянием травмы
Преждевременное вхождение во взрослую жизнь (например, уход из школы или нежелание жить в доме)	Поощрение отсроченных реакций, чтобы дать время на осмысление своих реакций на травму и переживания горя

Приложение 2.

Игры и упражнения на сплочение

«Слон и банан»

Один из участников становится одушевленным убегающим бананом. Другие составляют слона с хоботом, ушами, ногами, спиной и прочими необходимыми частями. Слон гоняется за бананом, стараясь не разъединиться. Пойманный банан "съедается".

«Хвост змеи»

Участники выстраиваются друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый участник становится «головой змеи», последний – «хвостом». По команде ведущего «голова змеи» старается поймать и откусить «хвост», при этом «тело змеи» не должно разъединиться. Пойманный «хвост» становится «головой» и игра продолжается.

«Сороконожка»

Участники выстраиваются друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на правых ножках, выполняет другие задания. Задача – сохранить Сороконожку в целостности.

«Камень, ножницы, бумага»

По сигналу ведущего нужно всем одновременно показать один из жестов - символов: кулак - камень, ладонь - бумага или два пальца - ножницы. Цель игры – прийти в результате ряда попыток к общему для всех жесту - символу.

«Танец с фломастерами»

Каждый участник группы берет один фломастер. Группа разбивается на пары. В парах участники становятся лицом друг к другу и соединяются друг с другом через фломастеры, которые они держат указательными пальцами. Ведущий включает медленную музыку, и пары начинают под нее танцевать. Задача – танцуя, сохранить соединение пары, не уронить фломастеры. По команде

ведущего пары объединяются в четверки и продолжают танцевать. Потом по команде ведущего четверки объединяются в один большой круг.

«Сигнал»

Участники стоят в кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Один участник, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. Затем следующий участник посылает свой сигнал.

«Путаница»

Один участник выходит из комнаты. Остальные участники берутся за руки и пытаются запутаться. Участник, который выходил, должен их распутать.

«Счет»

Все участники сидят в кругу. Ведущий называет число. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Сесть они смогут только после того как ведущий скажет: «Спасибо». Задание надо выполнять молча. Ведущий несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5-7, в середине – 1-2.

«Переход на другую сторону реки»

Рекомендуется делать это упражнение в помещении достаточной площади, например, в спортзале. Участвуют 11-12 добровольцев. Остальные будут наблюдателями. На пол на расстоянии 1 шага положите газетные листы - «камни» (или кольца диаметром 60-70 см или нарисуйте подобные кольца мелом - 5-6 штук).

Добровольцы встают вдоль свободной стены в шеренгу по одному и ноги каждых двух соседей связываются при помощи косынки или шпагата на уровне лодыжек. Таким образом, ноги каждого участника оказываются связанными с ногами соседей справа и слева, кроме начинающего и завершающего.

«Представьте, что вам необходимо пройти с одной стороны бурной речки на другую по камням. Вы можете идти, ступая только на газеты - «камни».

Первый участник - лидер, начинает движение. Если не получается - начать сначала.

Рекомендации по организации досуга

Организация досуга учащихся в возрасте от 7 до 13-14 лет с использованием методов театральной постановки, изобразительного творчества и спортивных мероприятий использовалась в Азербайджане (2). Предлагаемый подход по преодолению социальной дезадаптации с детьми мигрантами базируется на нескольких основополагающих, взаимосвязанных принципах:

- Воссоздание "мира ребенка";
- Комплексность;
- Привлекательность, конкурсность и поощрение;
- Свобода выбора;
- Смешанный состав групп.

Воссоздание "мира ребенка". Мир ребенка, с большой долей схематичности, состоит из возрастных игр. Игра способствует гармоническому развитию личности ребенка. Особенно важно то, что в процессе игры у детей формируются навыки адаптивного поведения и взаимопонимания с людьми. Во время игр они имеют возможность снять внутреннее напряжение. Сталкиваясь со своими проблемами лицом к лицу, дети обучаются контролировать свои чувства, становятся более зрелым.

Используя игровые методы, целесообразно учитывать возраст детей и проводить их от сюжетной игры (7 - 8 лет) к сюжетно - ролевой (9 - 11 лет) и творческой (12 и более лет). В зависимости от конкретных задач и условий (уровень развития ребенка, особенности его характера, состав группы и др.) этот возрастной ценз может изменяться.

Следует отметить важную возрастную особенность психики детей, которую необходимо учитывать при планировании и проведении данной работы. У младших школьников 7-8 лет во многих функциях психики (внимании, памяти, воображении, мышлении и т.п.) больше развит наглядно - образный компонент, чем словесно - логический. Ребенок в этом возрасте лучше воспринимает, запоминает, анализирует и т.д. конкретные события, факты, предметы, действия, нежели определения, описания, объяснения. Поэтому детям 7-8 лет необходимо не объяснять правила игры, а показывать ее на примере старших детей или на своем примере.

Комплексность этого метода заключается в том, что детям мигрантам одновременно предлагается участие в нескольких видах групповых занятий, которые базируются на игре - основном стержне, вокруг которого воссоздается "мир ребенка". При этом эти игры имеют различную форму, содержание и динамику. В образовательной организации это могут быть занятия в следующих кружках (секциях): театральных, спортивных, изобразительного творчества.

Привлекательность, конкурсность, поощрение. Первоначально можно столкнуться с тем, что большая часть детей изберет себе роль пассивных

наблюдателей. И для того, чтобы вовлечь этих детей в процесс занятий, работа во всех группах должна быть привлекательной, яркой, красочной и динамичной. Для создания этих условий достаточно следовать двум основным правилам:

- привлечь к работе в качестве ведущих профессионалов, соответствующих профилям кружков (секций);
- завершить каждый период работы (1-2 месяца) конкурсом, соревнованием, представлением с вручением всем участникам поощрительных призов, наград победителям. В качестве призов можно использовать инвентарь, либо предметы первой необходимости, предназначенные этим детям.

Используя этот принцип достигается решение нескольких задач:

- в процесс адаптации вовлекается максимальное число детей;
- исподволь, незаметно начинает формироваться у этих детей мотивация на достижение желаемого результата (приза, подарка), а не получение его в виде привычной раздачи какой-либо гуманитарной помощи (вмешательство в формирующуюся иждивенческую мотивацию);
- изменяется отношение взрослых (родителей, педагогов) к своим детям и проводимой работе.

Свобода выбора. У детей есть возможность свободного выбора кружка (секции). Этот выбор, в основном, зависит от двух факторов:

- интересов, личностных особенностей детей, характера психогенных расстройств и их последствий;
- личностных особенностей руководителей групп, проявляющихся в контакте, стиле и методах работы с детьми.

Смешанный состав групп. Важно поддержание спонтанного, в зависимости от интересов формирования смешанных групп детей (мигрантов и местного населения, от условной нормы до детей с различными проблемами), потому что такая группа выступает в качестве модели взаимоотношений в реальном мире. Именно в такой группе относительно благополучные дети учатся не замечать какие-то «дефекты» других детей.

Изобразительное творчество

Включение в комплексную систему процесса по социальной адаптации детей мигрантов в возрасте от 7 до 12-13 лет этого метода обусловлено тем, что изобразительное творчество как способ познания объективной реальности и отношения к ней наиболее развит в возрасте от 3 до 12 лет, после чего наступает период затишья, падения его активности.

Наиболее простыми, доступными и знакомыми детям являются рисование и лепка. Опыт показывает, что удачной динамикой с точки зрения включения детей в группу и овладения навыками изобразительного и прикладного творчества, служит следующая последовательность: рисование (карандаш, фломастер, акварель), а затем лепка из пластилина и различные виды художественно-прикладного искусства. Каждый из этих видов

творчества имеет свои преимущества и недостатки с позиции возможности проведения конкретной реабилитационной работы.

Рисунок более универсален с диагностической и с коррекционной точек зрения. Рисунок может служить целям реабилитации и коррекции - успокаивающей, активизирующей и др.

Лепка более подходит для реабилитации с уклоном трудотерапии (лепка ради процесса лепки - коррекция отвлечением) и психотерапевтической коррекции. В последнем случае дети лепят из пластилина персонажи и разыгрывают этюд. Это уже синтез, сочетание метода изобразительного искусства и метода игровой театральной постановки. Такой синтез имеет большие преимущества. Он очень динамичен. За относительно короткое время можно поставить большое число этюдов, сцен.

Художественно-прикладные виды искусства (изготовление кукол, игрушек и др.) несут в себе больше трудотерапевтическую направленность, если только их не использовать в синтезе с методом театральной постановки, аналогично лепке.

Независимо от выбранного вида изобразительного или художественно - прикладного творчества, само участие детей в работе кружка, его атмосфера оказывает коррекционное влияние. Оно выражается в постепенном формировании навыков адаптивного поведения (выработка адекватных стереотипов поведения, тренировка общения), социальной уверенности и т.д.

Спортивные мероприятия

Включение метода спортивных игр в комплекс социальной адаптации детей мигрантов обусловлено тем, что спортивные занятия и игры различной степени сложности способствуют растормаживанию моторики, повышению эмоционального тонуса и тренируют взаимодействие между детьми. Признано, что занятия спортом способствуют формированию положительных моральных и волевых качеств.

Установлено, что у детей 10-14 лет под влиянием спортивных тренировок и соревнований улучшается самоконтроль. Они становятся более приветливыми, общительными, настойчивыми, жизнерадостными, устойчивыми к стрессам, менее замкнутыми, эгоцентричными и т.д.

Другая немаловажная особенность - личностные данные, формирующиеся в индивидуальных и командных видах спорта. По данным известного спортивного психолога Б. Дж. Крети, личностные особенности этих двух групп спортсменов имеют существенные различия. В индивидуальных видах спорта они более замкнуты, самостоятельны, менее тревожны и обладают качествами, позволяющими им успешно действовать независимо от окружающей среды. В командных же видах спорта спортсмены более общительны, открыты, зависимы и т.п.

Спортивные занятия создают условия для изменения таких личностных характеристик и расстройств как замкнутость, эгоцентризм, депрессивность, склонность к фрустрации и т.д. То есть, само проведение спортивных занятий

и игр вносит коррекцию на педагогическом, психологическом и медицинском уровнях в личностные особенности и расстройства, которые наблюдаются у детей мигрантов. Чередование же занятий индивидуальными и командными видами спортивных игр позволяет вносить, эту коррекцию сбалансировано.

Одним из принципов по организации социальной адаптации детей мигрантов является завершение каждого этапа работы во всех кружках и секциях конкурсом, соревнованием. По существу, при эмоциональной включенности ребенка в соревнование, оно выступает для него в качестве стрессового фактора. В целом, в это время у детей усиливается проявление психофизической активности вплоть до появления скрытой или явной агрессивности, тревожности. Это может создать впечатление, что проведение спортивных соревнований среди детей мигрантов нерационально, т.к. может послужить дополнительным источником стресса.

Спортивные игровые соревнования дают возможность детям:

- адаптироваться, стать устойчивее к стрессу, управлять в ряде случаев своей реакцией на него, если интенсивность стресса не очень высока;
- неоднократно в процессе соревнований актуализировать и отреагировать на кратковременное состояние, напоминающее по своим проявлениям последствия психотравм.

При выборе спортивных занятий и игр целесообразно руководствоваться следующим:

- занятие и игры должны быть интересны детям согласно возрастной группе;
- они должны быть динамичны и изменчивы, т.к. детям быстро надоедает однообразие;
- эти игры должны чередоваться и быть как командными, так и индивидуальными, что позволяет проводить сбалансированную коррекцию;
- они должны основываться на ловкости, а не на силе, статичной выносливости. Известно, что у детей 7-12 лет спортивные занятия, построенные на ловкости, способствуют лучшему развитию и формированию психофизических процессов;
- спортивные игры не должны переутомлять детей. Для решения этой проблемы целесообразно остановить свой выбор на тех играх, в правилах которых заложено дозированное чередование короткого периода физической активности (до 2-3 минут) и периода физической пассивности («отдых» - от 10 и более минут).

Наиболее подходящей по всем перечисленным выше параметрам является хорошо известная детская спортивная игра типа «Веселые эстафеты». Крайне важно, что она несет в себе элементы многих одновременно командных и индивидуальных видов спорта. Рекомендуется начать свою работу с нее, тем более что в эту игру можно постоянно вносить другие элементы, придающие ей новизну.

Выше было отмечено, что спортивные игровые соревнования являются для детей положительным стрессом. Это касается самого процесса

соревнования. Однако есть и постсоревновательный период. Известно, что и победа, и поражение могут вызвать негативные состояния. При победе это переоценка собственных сил, самоуверенность, при поражении – состояние угнетения, утраты веры в свои силы и др. Поэтому крайне важной является работа с детьми после окончания соревнования. Не ограничивайтесь только вручением призов и подарков, хотя для проигравших это служит в какой-то мере компенсацией и отвлекающим фактором. Необходимо провести беседу с каждой группой детей и переориентировать как проигравших, так и выигравших на дальнейшую стимуляцию к победе в перспективе.

Театральные постановки

Используя различные формы театральных постановок, их смену, чередование, можно создать условия для формирования адаптивного поведения, коррекцию заостренных черт личности.

Рекомендуется начинать работу с опосредованной формы театральной игры – кукольного театра как наиболее доступного для всех детей. В этом случае пугливые, застенчивые дети легче преодолевают свои черты личности, т.к. отделены от зрителей ширмой и выходят к публике только по окончанию спектакля. Кукольный театр доступен также и для детей младшего школьного возраста. Для детей 9 – 13 лет желателен переход к игре непосредственно в «живую». Особенно это показано для детей с тормозимыми чертами личности. Детей со склонностью к демонстративности, эгоизму целесообразнее подольше задержать в группе опосредованных форм игры, либо чередовать формы постановок. С одной стороны, они реализуют потребность в признании, с другой – достигают этого, оставаясь за ширмой.

Театральные постановки могут иметь следующие варианты структуры сценария, сюжета:

- жестко регламентированная структура сценария и сюжета;
- регламентированная структура сценария и сюжета с импровизацией

Жестко регламентированная структура сценария и сюжета. Детям предлагается театрализовать известные сказки, мифы, легенды, рассказы, в каждом из них есть персонажи хороших героев и злодеев, счастливых и неудачников. Почти всегда хороший бывает в финале счастливым, а злодей – несчастлив. Хороший – обычно победитель. Он - храбрый, решительный, честный, трудолюбивый, послушный и т.д. Плохой – проигравший, трусливый, завистливый, хитрый, коварный, ленивый и т.д.

Такие постановки направлены на формирование адаптивного поведения путем эмоционального стимулирования, оживления психомоторики, активации общения, повышения социальной уверенности детей.

Регламентированная структура сценария и сюжета с импровизацией. Этот вариант сценария предполагает следующую последовательность:

- вначале дети разыгрывают жестко регламентированный сценарий;

- после отработки жестко регламентированного сценария детям предлагается разыграть на сцене их версию поведения персонажей.

Инструкция примерно такова: «Покажите, как бы Вы поступили, если бы попали в такую ситуацию». Степень импровизации может быть различной - от легкой вариации в поведении персонажа до изменения самого сюжета. Вы можете подсказать варианты поведения в ситуации или предложить заново сыграть спектакль по новому сценарию, но агрессивному ребенку важно дать роль жертвы.

Такие постановки направлены на формирование навыков реагирования в трудных ситуациях.

Для успешного проведения вмешательства важно, чтобы ребенок поочередно играл и вживался в противоположные роли. Поэтому следует организовать распределение ролей так, чтобы на репетициях все поочередно играли почти все роли постановки. Можно использовать следующую инструкцию: «Вы пришли в театральную группу. Теперь вы актеры. В спектакле не бывает плохих и хороших ролей, бывают роли, которые одни актеры играют лучше, а другие - хуже. Вы будете поочередно играть на репетиции почти все роли постановки».

Показ спектакля зрителям является важным завершающим этапом коррекции. Он имеет много положительных сторон:

- служит для детей моделью, тренинговой ситуацией «стресса» и путей выхода из него. Речь идет о волнении детей перед премьерой.
- повышает престижность работы детей, способствует повышению их уверенности.

Учимся общаться.

Формирование эффективных стратегий поведения у родителей мигрантов и не мигрантов в ситуациях затрудненного общения

Программа социально-психологического тренинга

Программа тренинга разработана на основе представлений о затрудненном общении, причиной формирования которого могут выступать установки, стратегии интолерантного взаимодействия мигрантов и не мигрантов. Затрудненное общение сопровождается фрустрацией социальных потребностей субъектов общения, разрывом эмоционально - значимых связей, возникновением внутриличностного напряжения, искажением понимания себя и другого, отказом от рефлексии по поводу своей представленности в других, смещением отношений, установок, ценностных ориентаций в направлении обесценивания себя и другого, демонстрацией неадекватных эмоциональных реакций, низким уровнем эмпатии.

В качестве ситуаций затрудненного общения рассматриваются ситуации, в которых нарушаются права мигрантов, ограничивается их активность на основе принципа «ты не наш – мигрант», наносятся оскорбления, затрагивающие идентичность, выдвигаются обвинения на основе неприятия всего «другого - иного – чужого».

В тренинге участвуют как родители мигранты, так и не мигранты, так как взаимодействие между мигрантами и местным населением характеризуется взаимным непониманием, недоверием, предубеждениями.

Программа тренинга также основана на представлении о значимой роли родителей в социализации ребенка. Стратегии взаимодействия родителей с окружающими, стиль семейного воспитания, характер взаимоотношений родителей с детьми, наличие или отсутствие поддержки со стороны родителей во многом определяют стратегии поведения детей в трудных ситуациях общения. В ситуации миграции детям для успешной адаптации нужна психологическая поддержка родителей, которую родители мигранты из-за своих психологических проблем не всегда в состоянии оказать. Другим важным моментом является то, что дети, в силу возрастных особенностей, быстрее и легче адаптируются к новой ситуации, что, в свою очередь, часто приводит к росту непонимания между детьми и родителями, возникновению дистанции, конфликтам.

Данная программа может проводиться как самостоятельно, так и использоваться в качестве дополнения к программам социально-психологического тренинга для детей:

- Учимся общаться (формирование эффективных стратегий поведения у детей 8-10 лет мигрантов и не мигрантов в ситуациях затрудненного общения)

- Формирование стратегий толерантного поведения у детей мигрантов и не мигрантов в ситуациях затрудненного общения (для учащихся 5-6 классов)

Цели социально-психологического тренинга:

- формирование эффективных стратегий поведения у родителей мигрантов и не мигрантов в ситуациях затрудненного общения;
- с помощью родителей создание условий для формирования эффективных стратегий поведения у детей мигрантов и не мигрантов в ситуациях затрудненного общения;
- повышение уровня социальной адаптации детей и родителей за счет формирования эффективных стратегий поведения.

Задачи:

- развитие рефлексии своего и чужого поведения в трудных ситуациях общения;
- осознание влияния своих действий на возникновение ситуаций затрудненного общения;
- изменение отношения к себе, своему ребенку и другим;
- расширение спектра вариантов поведения в трудных ситуациях общения;
- формирование коммуникативных навыков в трудных ситуациях общения;
- формирование навыков выражения своих чувств и переживаний;
- формирование навыков поддерживающего поведения в трудных ситуациях общения.

Методы: психогимнастические упражнения, ролевые игры, моделирование ситуаций, групповые обсуждения, арт-терапевтические методы.

Условия формирования группы:

Группа формируется из родителей детей 8-12 лет, испытывающих трудности в общении и участвующих в тренингах: «Учимся общаться» (формирование эффективных стратегий поведения у детей 8-10 лет мигрантов и не мигрантов в ситуациях затрудненного общения), «Формирование стратегий толерантного поведения у детей мигрантов и не мигрантов в ситуациях затрудненного общения» (для учащихся 5-6 классов).

Группа гетерогенна: по половому признаку (мужчины и женщины) и по социальному статусу (мигранты и не мигранты (коренное население)). Количественный состав - 8-12 человек.

Режим работы: 6 занятий. Длительность занятия - 2 часа. Частота встреч – 1 раз в неделю.

Технико-методическое оснащение тренинга: бумага, фломастеры, ватман.

Демонстрационно-иллюстративные материалы: к занятию 1 - анкета «Оценка воздействия ситуации миграции на человека» (Приложение 1.1), к

занятию 2 - раздаточные листы «Когда мой ребенок чувствует себя...» (приложение 1.2).

Результаты тренинга:

- изменение способов поведения родителей и детей в трудных ситуациях общения;
- улучшение взаимоотношений родителей мигрантов и не мигрантов;
- улучшение взаимоотношений детей и родителей.

Этапы:

1. Ориентировочный (занятия 1)
2. Основной (занятия 2-5)
3. Заключительный (занятия 6)

Темы занятий:

1. Знакомство
2. Чувства в трудных ситуациях общения
3. Ограничения
4. Отказы
5. Обвинения, критика, оскорбления
6. Взаимопонимание и сотрудничество

Структура занятия.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть
2. Основная часть
3. Завершение

Содержание программы

Занятие 1. Знакомство

Цель: знакомство, создание атмосферы безопасности, осознание собственной индивидуальности и индивидуальности других, осознание влияния ситуации миграции на человека.

1. Вводная часть.

- Представление ведущего и участников. Знакомство с целями и особенностями проведения психологических тренинговых занятий. Выяснение ожиданий и опасений участников.

• Разминка «Имена».

Ведущий кидает мячик участнику и называет его имя. Этот участник кидает мячик следующему участнику и называет его имя. Мячик должен побывать у всех по одному разу и вернуться к ведущему. Ведущий предлагает сделать тоже самое, но только быстрее. Т.е. мячик нужно кидать тому же участнику, что и первый раз, и называть имя. Мячик должен пройти тот же самый путь и вернуться к ведущему. Ведущий еще раз предлагает сделать то

же самое, но еще быстрее. Теперь мячик должен пройти обратный круг, т.е. нужно назвать имя и бросить мячик тому, от кого раньше вы получали его.

2. Основная часть.

- Обсуждение «Правила поведения в группе».

Задача: введение правил групповой работы.

Ведущий предлагает обсудить в группе и записать некоторые правила, выполнение которых позволило бы спокойно и безопасно чувствовать себя в группе. Например, такие правила, как искренность, доброжелательность, безоценочность и др.

- Упражнение «Я в общении с ребенком»

Задача: осознание собственных качеств, затрудняющих общение и того, что и другие, обладают качествами, затрудняющими общение.

Участник называет по одному качеству, помогающему и мешающему ему в общении с ребенком. Сосед слева сначала повторяет эту информацию, а затем говорит о себе.

Обсуждение: Какие качества было сложнее найти, помогающие или затрудняющие ваше общение? Как изменилось ваше представление о себе, когда вы выслушали других?

- Упражнение «Оценка воздействия ситуации миграции на человека».

Задача: осознание воздействия ситуации миграции (переезда, смены места жительства/работы) на человека.

Все участники группы индивидуально заполняют анкету «Оценка воздействия ситуации миграции на человека» (Приложение 4.1.). Потом разбиваются на тройки, в которых делятся своими ответами. В общем круге участники представляют результаты обсуждения в тройках.

Обсуждение: На какие вопросы было труднее отвечать? Какие общие и специфичные реакции мы можем выделить?

- Психогимнастика «Поменяйтесь местами те, кто...».

Группа сидит в кругу. Ведущий говорит: «Поменяйтесь местами те, кто (любит футбол, имеет длинные волосы, любит читать и т.п.)». Участники, которые входят в названную категорию, меняются местами. Ведущий старается занять свободный стул. Участник, оставшийся без стула, становится ведущим.

- Обсуждение «Психологическая поддержка»

Задача: расширение спектра способов оказания поддержки в трудных ситуациях.

Участникам задаются вопросы:

1. Была ли Вам нужна психологическая поддержка в ситуации миграции?
2. От кого Вы ее получали?
3. В каких ситуациях Вы нуждаетесь в психологической поддержке?
4. От кого Вы ее получаете?

5. Что для Вас является психологической поддержкой? Ответы на вопрос фиксируются ведущим на ватмане.

6. В каких ситуациях Ваш ребенок нуждается в психологической поддержке?

7. Как Вы поддерживаете своего ребенка? Ответы на вопрос фиксируются ведущим на ватмане.

Варианты ответов на вопросы 5 и 7 сравниваются.

Ведущий обращает внимание на то, что «Психологическая поддержка – это забота о другом человеке, доверие, сопереживание ему. Она снижает негативное воздействие стресса и увеличивает положительное путем повышения самооценки, усиления прочности иммунной системы. Она помогает жить, решать проблемы. Поэтому важно уметь находить, принимать и оказывать поддержку, иметь социально-поддерживающее окружение (семью, друзей, близких людей)».

3. Завершение.

- Рефлексия занятия: Как Вы себя чувствуете? Что нового узнали?

Занятие 2. Чувства в трудных ситуациях общения

Цель: принятие отрицательных эмоций, формирование умения выражать негативные чувства и оказывать поддержку.

1. Вводная часть.

- Рефлексия прошлого занятия: Что запомнилось с предыдущего занятия? Приходилось ли Вам в течение этой недели оказывать поддержку своим детям? Как?

- Разминка «Имя и действие»*.

Все стоят в кругу. Каждый по очереди называет свое имя и выполняет действие, которое отражает его настроение. Остальные повторяют имя и действие.

2. Основная часть.

- Обсуждение «Способы выражения негативных чувств».

Задача: расширение спектра способов выражения своих негативных чувств.

Участники разбиваются на 2 подгруппы и в подгруппах обсуждают вопрос: «Что они обычно делают, когда испытывают негативные чувства?». Потом в общем круге представители подгрупп представляют полученные варианты способов поведения. Ведущий записывает все, что говорят участники.

Обсуждение: Какие из этих способов поведения Вам нравятся? Что вы чувствуете, когда по отношению к Вам поступают подобным образом?

- Упражнение «Я-высказывание/ ты-высказывание»*.

Задача: формирование навыка выражения своих негативных чувств.

Ведущий объясняет разницу между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием». Использование в речи «Я-высказываний» делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого

человека. «Я-высказывание» предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства, а не нацелено, как «Ты-высказывание», на то, чтобы обвинить другого человека. Если мы используем «Ты-высказывания», то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование «Я-высказываний» позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить.

Ведущий просит составить «Я-высказывания» для следующих ситуаций:

1. Ваш ребенок прогулял уроки в школе.
2. Ваш ребенок пришел домой позже оговоренного срока.

Потом каждый произносит свои варианты высказываний.

Обсуждение: Получилось ли использовать «Я-высказывания»? Какие вы видите преимущества такого способа выражения своих чувств?

- Разминка «Изобрази чувство»*.

Участники разбирают карточки, на каждой из которых написано чувство. Все по очереди изображают то чувство, которое им досталось, а группа отгадывает.

- Упражнение «Когда мой ребенок чувствует себя ...»*.

Задача: осознание взаимосвязи чувств и ситуаций общения, развитие эмпатии.

Участникам раздаются листы «Когда мой ребенок чувствует себя...» (Приложение 4.2.) и дается задание описать ситуации общения, в которых у ребенка возникают такие чувства, как грусть, злость, радость... Потом участникам раздаются листы, заполненные их детьми «Когда люди чувствуют себя...» и предлагается сравнить свои ответы с ответами ребенка. В общем круге всем предлагается поделиться результатами сравнения.

Обсуждение: Насколько хорошо Вы знаете, как чувствует себя Ваш ребенок? В каких ситуациях Вам легко/трудно понять ребенка?

- Ролевая игра.

Задача: формирование навыка оказания поддержки ребенку.

Группа разбивается на пары. Пара выбирает одну ситуацию из тех, которые описаны детьми «Когда люди чувствуют себя...», и разыгрывает ее. Один партнер играет роль «ребенка», второй – «родителя». Задача «родителя» – оказать поддержку «ребенку». Затем партнеры меняются ролями.

Обсуждение: Какая из ролей была для Вас наиболее трудной? Как вы себя чувствовали в роли «родителей»? Трудно ли было Вам оказывать поддержку «ребенку»? Как вы себя чувствовали в роли «детей»? Удалось ли «родителю» оказать Вам поддержку?

3. Завершение.

- Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Что нового вы узнали? Чему научились?

Занятие 3. Ограничения

Цель: формирование стратегии поведения в ситуациях ограничения.

1. Вводная часть.

- Рефлексия прошлого занятия: Что запомнилось с предыдущего занятия? Приходилось ли Вам в течение этой недели оказывать поддержку своим детям? Удавалось ли использовать в общении «Я-высказывания»?

- Разминка «Слепой и поводырь»*.

Участники разбиваются на пары. Один надевает повязку или закрывает глаза – это «слепой». Второй будет «поводырем». Он должен провести слепого по помещению так, чтобы тот чувствовал себя спокойно и уверенно. Потом партнеры меняются ролями.

Обсуждение: Как Вы чувствовали себя в роли «слепого»? Вел ли Вас «поводырь» бережно и уверенно? Как Вы себя ощущали в роли «поводыря»? Когда было лучше: вести или быть ведомым?

2. Основная часть.

- Обсуждение «Как мы реагируем на ограничения?».

Задача: осознание чувств, возникающих в ситуации ограничения, расширение спектра способов поведения в ситуации ограничения.

Группа разбивается на тройки, в которых обсуждаются вопросы:

Приходилось ли вам в реальной жизни ограничивать других? Что заставляло вас так поступать? Ограничивали ли вас другие? Как? Что вы чувствовали в этих ситуациях? Что делали?

В общем круге участники представляют результаты обсуждения в тройках. Ведущий фиксирует все способы поведения в ситуациях ограничения.

Обсуждение: Какие способы поведения в ситуации ограничения вам понравились и почему?

- Упражнение «Я-высказывание/ ты-высказывание».

Задача: формирование навыка выражения своих негативных чувств.

Ведущий напоминает разницу между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием» и просит составить «Я-высказывания» для одной или нескольких наиболее распространенных ситуаций, которые выделены в предыдущем обсуждении.

Каждый по кругу произносит свои высказывания.

Обсуждение: Получилось ли использовать «Я-высказывания»? Какие вы видите преимущества такого выражения своих чувств?

- Психогимнастика «Сороконожка»*.

Участники выстраиваются друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на правых ножках, выполняет другие задания. Задача – сохранить Сороконожку в целостности.

- Обсуждение «Как дети реагируют на ограничения?».

Задача: осознание чувств детей, возникающих в ситуации ограничения.

Группа разбивается на 2 подгруппы: «дети» и «родители». «Родители» обсуждают вопросы:

Как Вы ограничиваете детей? Что заставляет Вас так поступать? Что вы думаете и чувствуете? Как на Ваши действия реагируют дети?

«Дети» обсуждают вопросы:

В чем и как Вас ограничивают родители? Что заставляет их так поступать? Что вы думаете и чувствуете? Что делаете?

В общем круге участники представляют результаты обсуждения в подгруппах.

Обсуждение: Нуждаются ли дети в поддержке в ситуации ограничения? Оказывают ли в этой ситуации поддержку родители?

- Ролевая игра.

Задача: осознание чувств детей, возникающих в ситуации ограничения, расширение спектра способов поведения в ситуации ограничения.

Группа разбивается на пары. В парах разыгрывается одна из наиболее распространенных ситуаций ограничения. Один партнер играет роль «ребенка», второй – «родителя». Затем партнеры меняются ролями.

Обсуждение: Какая из ролей была для Вас наиболее неприятной? Как вы себя чувствовали в роли «детей»? Какое поведение «родителей» Вам понравилось?

3. Завершение.

- Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Что нового вы узнали о том, что вы можете сделать в ситуациях ограничения?

Занятие 4. Отказы

Цель: формирование стратегии поведения в ситуациях отказа.

1. Вводная часть.

- Рефлексия прошлого занятия: Что запомнилось с предыдущего занятия? Приходилось ли Вам сталкиваться с ограничениями? Как Вы реагировали? Приходилось ли в чем-либо ограничивать своих детей? Как Вы это делали?

- Разминка «Отвечай, сосед слева»*.

Все участники стоят в кругу, ведущий в середине. Ведущий по очереди подходит к участнику и, глядя на него, задает вопрос. На вопрос должен ответить не тот, на кого смотрит ведущий, а тот, кто стоит слева от него. Тот, кто отвечает неправильно, становится ведущим.

2. Основная часть.

- Обсуждение «Как мы реагируем на отказы?».

Задача: осознание чувств, возникающих в ситуации отказа, расширение спектра поведения в ситуации отказа.

Группа разбивается на тройки, в которых обсуждаются вопросы:

Приходилось ли вам в реальной жизни сталкиваться с отказами? Кто и как вам отказывал? Как? Что вы думали и чувствовали в этих ситуациях? Что делали?

В общем круге участники представляют результаты обсуждения в тройках. Ведущий фиксирует все способы поведения в ситуациях отказа.

Обсуждение: Какие способы поведения в ситуации отказа вам понравились и почему?

- Психогимнастика «Фруктовый салат» *.

Водящий стоит в центре круга сидящих на стульях участников. Участники группы выбирают себе один фрукт из трех, например, яблоко, банан, апельсин. По команде водящего меняются местами те, чей фрукт он назвал. По команде «Фруктовый салат» меняются местами все участники. Водящий старается занять свободный стул. Участник, оставшийся без стула, становится водящим.

- Обсуждение «Как дети реагируют на отказы?».

Задача: осознание чувств детей, возникающих в ситуации отказов.

Группа разбивается на 2 подгруппы: «дети» и «родители». «Родители» обсуждают вопросы:

В чем и как Вы отказываете детям? Что заставляет Вас так поступать? Что вы думаете и чувствуете? Как на Ваши действия реагируют дети?

«Дети» обсуждают вопросы:

В чем и как Вам отказывают родители? Что заставляет их так поступать? Что вы думаете и чувствуете? Что делаете?

В общем круге участники представляют результаты обсуждения в подгруппах.

Обсуждение: Нуждаются ли дети в поддержке в ситуации отказа? Оказывают ли в этой ситуации поддержку родители?

- Игра в мяч.

Задача: знакомство с различными формами отказа.

1-ый этап. Ведущий кидает мячик любому из членов группы, тот в свою очередь делает ведущему предложение. Каждый раз ведущий отвечает отказом, используя разные виды.

Виды отказа:

Я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты пригласил +, но я не могу + так как у меня важная встреча + пойдем лучше завтра в кино»).

Встречный вопрос + отказ («Ты думаешь мне не хочется пойти? + Хочется, но я не могу!»).

Анализ ситуации («Вам, наверное, интересно узнать мои музыкальные вкусы?»).

Обсуждение: Чем различные виды отказа отличаются друг от друга?

2-ой этап. Ведущий кидает мяч участнику и делает предложение, тот должен ответить отказом. Потом, тот, кто отказывал, кидает мяч следующему и делает предложение и т.д.

Обсуждение: Какие виды отказа использовались? (отказ-соглашение, обещание, альтернатива, отрицание, конфликт). Насколько целесообразно было использовать их? Какие виды отказа использовать легче/труднее?

3. Завершение.

- Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Как вы будете вести себя в ситуациях, когда вам отказывают, и когда вам надо отказать?

Занятие 5. Обвинение, критика, оскорбления

Цель: формирование стратегии поведения в ситуациях обвинения, критики, оскорбления.

1. Вводная часть.

- Рефлексия прошлого занятия: Что запомнилось с предыдущего занятия? Приходилось ли Вам отказывать? Как Вы это делали?

- Разминка «Рукопожатие» *.

Участникам предлагается ходить по комнате в течение минуты и пожимать руки тем, кого они встречают. Задача - пожать как можно больше рук. Каждый считает при этом, сколько рук он пожал.

Обсуждение: Сколько рук вы успели пожать? Насколько вы были активными или пожимали руки только тем, кто сам к вам подходил?

2. Основная часть.

- Мини-лекция «Критика и оскорбления».

Задача: знакомство с видами критики, определение отличий критики и оскорбления.

Ведущий рассказывает участникам о критике и ее видах.

Критика, в широком смысле, – указание партнеру на его неправильные действия или его неправильность, в узком – указание на некоторые действия, приведшие к нарушению совместной договоренности с целью исправления ситуации.

Виды критики:

- Справедливая, частично справедливая, несправедливая
- Открытая, завуалированная
- Действия, личности
- Эффективная критика (справедливая, открытая, действия) и уничижительная критика (оскорбления) (несправедливая, личностная).

Обсуждение: В чем разница между критикой и оскорблениями? Что следует принять во внимание, прежде чем критиковать другого?

- Обсуждение «Как мы реагируем на обвинения, критику, оскорбления?».

Задача: осознание чувств, возникающих в ситуациях обвинения, критики, оскорбления, расширение спектра поведения в этих ситуациях.

Группа разбивается на тройки, в которых обсуждаются вопросы:

Приходилось ли вам в реальной жизни сталкиваться с несправедливыми обвинениями, критикой, оскорблениями? Что вы думали и чувствовали в этих ситуациях? Что делали?

В общем круге участники представляют результаты обсуждения в тройках. Ведущий фиксирует все способы поведения в ситуациях обвинения, критики, оскорбления.

Обсуждение: Какие способы поведения в этих ситуациях вам понравились и почему?

Ведущий обращает внимание участников на такие эффективные способы поведения в ситуации несправедливой критики, как: перевод обобщения в частность, позитивное переформулирование, остроумие, ирония, прояснение контекста.

- Психогимнастика «Комплименты»*.

Ведущий кидает мяч участнику и говорит ему комплимент. Теперь этот участник кидает мяч другому участнику и тоже говорит комплимент и т. д.

- Ролевая игра «Обвинения».

Задача: формирование навыка выражения своих негативных чувств в ситуации обвинения.

Группа разбивается на пары. Пара выбирает одну ситуацию обвинения из тех, которые выделены в обсуждении и разыгрывает ее. Потом партнеры меняются ролями.

Обсуждение: Как вы себя чувствовали? Как лучше себя вести, если вас обвиняют? Стоит ли поспешно обвинять, не выяснив причину поступка человека?

- Обсуждение «Как дети реагируют на обвинения, критику, оскорбления?».

Задача: осознание чувств детей, возникающих в ситуациях обвинения, критики, оскорбления.

Группа разбивается на 2 подгруппы: «дети» и «родители». Ситуация – ребенка несправедливо обвиняют, критикуют, оскорбляют.

«Родители» обсуждают вопросы: Что вы думаете и чувствуете? Что делаете?

«Дети» обсуждают вопросы: Что Вы думаете и чувствуете? Что делаете? Какая поддержка Вам нужна от родителей?

В общем круге участники представляют результаты обсуждения в подгруппах.

Обсуждение: Нуждаются ли дети в поддержке в такой ситуации? Оказывают ли в этой ситуации поддержку родители?

3. Завершение.

- Рефлексия: Как Вы себя чувствуете? Что Вы узнали о том, как не оскорбить другого, и что можно предпринять, если критикуют, оскорбляют, несправедливо обвиняют Вас или Вашего ребенка?

Занятие 6. Взаимопонимание и сотрудничество

Цель: осознание трудности и значимости взаимопонимания в процессе общения, формирование стратегии сотрудничества, подведение итогов работы.

1. Водная часть.

- Рефлексия прошлого занятия: Что запомнилось с предыдущего занятия? Какие трудные ситуации общения возникали у Вас и Ваших детей за это время и как вы их разрешали?

- Разминка «Счет» *.

Все участники сидят в кругу. Ведущий называет число. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Сесть они смогут только после того как ведущий скажет «спасибо». Задание надо выполнять молча. Ведущий несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5-7, в середине – 1-2.

Обсуждение: Что помогало справляться с задачей, и что затрудняло ее выполнение? На что ориентировались, когда принимали решение встать?

2. Основная часть.

- Упражнение «Автобус».

Задача: осознание трудностей взаимопонимания в процессе общения, формирование навыков невербального общения.

Группа выстраивается в 2 шеренги друг против друга. Ведущий объясняет ситуацию: вы едете в автобусе, вдруг видите во встречном автобусе человека, которого давно не видели. Вы хотите договориться с ним о встрече в каком-то определенном месте и в определенное время. В вашем распоряжении – одна минута, пока автобусы стоят у светофора.

Обсуждение: Легко ли было понять партнера? Легко ли было выразить свои мысли без слов? Что помогало, что мешало понять партнера?

- Совместный рисунок в парах.

Задача: осознание трудности и значимости взаимопонимания в процессе общения, формирование стратегии сотрудничества.

Участники разбиваются на пары, садятся за стол и выполняют следующее задание: держась одновременно за один карандаш и, не разговаривая друг с другом, нарисовать картину. Когда картина будет готова, надо, написать название.

Обсуждение: Довольны ли вы результатами работы? Как Вы взаимодействовали? Как понимали друг друга без слов? Напоминает ли это задание какие-либо ситуации из жизни?

- Обсуждение «Трудные ситуации общения».

Задача: нахождение эффективных стратегий поведения.

Все участники описывают на листочках одну трудную ситуацию общения. Ведущий собирает листочки и в случайном порядке достает и зачитывает ситуацию. Группа обсуждает ситуацию и способы эффективного поведения в ней.

Обсуждение: Удалось ли найти подходящий для Вас способ поведения в Вашей трудной ситуации?

3. Завершение.

- Психогимнастика «Подарок».

Первый участник без слов показывает, что он собирается подарить. Потом, также без слов, делает подарок другому участнику группы. Получивший подарок без слов благодарит за подарок и дарит свой подарок следующему.

- Рефлексия всех занятий:

Как Вы себя сейчас чувствует?

Что ценного и важного для себя узнали?

Чему научились?

Как это изменило Вас и Ваши взаимоотношения с детьми?

Знаком * - отмечены упражнения, взятые из следующих источников:

1. Менделл Дж., Дамон Л. и др. Групповая психотерапевтическая работа с детьми, пережившими насилие - М.; Генезис, 1998.
2. Психогимнастика в тренинге/Под ред. Хряцовой Н.Ю. - СПб.: Речь, 2001.
3. Тренинг развития жизненных целей/Под ред. Е.Г. Трошихиной - СПб.: Речь, 2001.
3. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе - М.: Генезис, 2002.

Остальные упражнения являются модификациями или разработками автора.

**Оценка влияния ситуации миграции (переезда, смены места
жительства/работы) на человека**

Каким образом ситуация миграции (переезда, смены места
жительства/работы) повлияла на Ваше восприятие мира?

Каким образом ситуация миграции (переезда, смены места
жительства/работы) повлияла на Ваше отношение к себе?

Каким образом ситуация миграции (переезда, смены места
жительства/работы) повлияла на Ваше отношение к окружающим?

Каким образом ситуация миграции (переезда, смены места
жительства/работы) изменила Ваше поведение?

Какие уроки Вы извлекли из этой ситуации?

Когда мой ребенок чувствует себя ...

счастливым _____

радостным _____

грустным _____

злым _____

одиноким _____

испуганным _____

УЧИМСЯ ОБЩАТЬСЯ

Формирование эффективных стратегий поведения у детей 8-10 лет мигрантов и не мигрантов в ситуациях затрудненного общения

Программа социально-психологического тренинга

Программа тренинга разработана на основе представлений о затрудненном общении, причиной формирования которого могут выступать установки, стратегии интолерантного взаимодействия детей мигрантов и не мигрантов. Затрудненное общение сопровождается фрустрацией социальных потребностей субъектов общения, разрывом эмоционально - значимых связей, возникновением внутриличностного напряжения, искажением понимания себя и другого, отказом от рефлексии по поводу своей представленности в других, смещением отношений, установок, ценностных ориентаций в направлении обесценивания себя и другого (деперсонализация, деиндивидуализация), демонстрацией неадекватных эмоциональных реакций, низким уровнем эмпатии.

В качестве ситуаций затрудненного общения рассматриваются ситуации, в которых нарушаются права детей, ограничивается их активность на основе принципа «ты не наш - мигрант», наносятся оскорбления, затрагивающие идентичность детей, выдвигаются обвинения на основе неприятия всего «другого - иного - чужого».

В данной программе используются ситуации затрудненного общения в разных статусно-ролевых позициях: «ребенок - ребенок», «ребенок - родитель», «ученик - учитель».

В тренинге участвуют как дети мигранты, так и не мигранты, так как взаимодействие между мигрантами и местным населением характеризуется взаимным непониманием, недоверием, предубеждениями.

Дополнением к данной программе является одновременное проведение социально-психологического тренинга для родителей, что способствует не только интенсификации процесса формирования навыков эффективного общения у детей, но и улучшению взаимоотношений детей и родителей. Это является важным, так как родители мигранты часто, в силу психологических проблем, не в состоянии оказать помощь и поддержку детям. Если дети быстрее и легче адаптируются к новой ситуации, то между детьми и родителями растет непонимание, возникает дистанция, начинаются конфликты. Родителям становится сложнее найти общий язык с детьми, которые гораздо быстрее принимают существующие в новой культуре нормы и ценности.

Главная цель социально-психологического тренинга - формирование эффективных стратегий поведения у детей 8 -10 лет мигрантов и не мигрантов

в ситуациях затрудненного общения. Другая цель – повышение уровня социальной адаптации за счет формирования эффективных стратегий поведения.

Задачи:

- развитие рефлексии своего и чужого поведения в трудных ситуациях общения;
- осознание влияния своих действий на возникновение ситуаций затрудненного общения;
- изменение отношения к себе и другим;
- расширение спектра вариантов поведения в трудных ситуациях общения;
- формирование коммуникативных навыков в трудных ситуациях общения;
- формирование навыков выражения своих чувств и переживаний.

Методы: психогимнастические упражнения, ролевые игры, моделирование ситуаций, групповые обсуждения, арт-терапевтические методы.

Условия формирования группы:

Группа формируется из детей 8-10 лет, испытывающих трудности общения. Группа гетерогенна: по половому признаку (девочки и мальчики) и по социальному статусу (мигранты и не мигранты (коренное население)). Количественный состав - 8-10 детей.

Из родителей детей - участников группы формируется группа «Учимся общаться» (формирование эффективных стратегий поведения у родителей мигрантов и не мигрантов в ситуациях затрудненного общения).

Режим работы: 12 занятий. Длительность занятия - 1 час. Частота встреч - 2 раза в неделю.

Технико-методическое оснащение тренинга: бумага, фломастеры, листы ватмана, магнитофон.

Демонстрационно-иллюстративные материалы: к занятиям 1-12 - лист ватмана с изображением ромашки «Правила поведения в группе», к занятию 3 - листы ватмана с изображением континентов, к занятиям 3-12 - лист ватмана с изображением ромашки «Правила общения», к занятию 4 - раздаточные листы «Когда люди чувствуют себя» (приложение 5.1.), к занятию 5 –карточки с названиями чувств, к занятию 7 - схема «Секретный алгоритм отказа» (Приложение 5.2.), к занятию 11 - рисунок про двух осликов (Приложение 5.3.).

Результаты тренинга:

- повышение положительного отношения к себе и другим;
- изменение способов поведения в трудных ситуациях общения;
- улучшение взаимоотношений детей мигрантов и не мигрантов;
- улучшение взаимоотношений детей и родителей.

Этапы:

1. Ориентировочный (занятия 1 - 3)

2. Основной (занятия 4 - 9)
3. Заключительный (занятия 10 - 12)

Темы занятий:

1. Знакомство с группой
2. Какой Я?
3. Я и другие
4. Чувства бывают разные
5. Способы выражения негативных чувств
6. Ограничения
7. Отказы
8. Обвинения
9. Критика, оскорбления
10. Взаимопонимание
11. Сотрудничество
12. Завершение

Структура занятия.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть
2. Основная часть
3. Завершение

Вводная часть включает в себя приветствие, рефлекссию прошлых занятий и разминочные упражнения. Рефлексия затрагивает вопросы, которые позволяют ведущему актуализировать материал предыдущих занятий, напомнить правила поведения, принятые в группе, и сформулированные правила общения. Используются вопросы: «Что запомнилось с предыдущего занятия?», «Какие правила поведения существуют в нашей группе?», «Какие правила общения выполнялись вами между нашими занятиями?». Рефлексию можно проводить с использованием мячика, что создает игровой момент и помогает детям говорить по очереди, не перебивая друг друга. Разминочные упражнения позволяют переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на определенную тему.

Основная часть содержит задания, направленные на проработку темы занятия.

Завершение состоит из психогимнастических упражнений, рефлексии занятия и ритуала прощания. Психогимнастические упражнения направлены на повышение энергетики и сплочение группы. Рефлексия затрагивает вопросы, которые помогают ведущему и детям проанализировать содержательную часть занятия. Используются следующие вопросы: «Что нового вы узнали сегодня?», «Как вы себя чувствуете?», «Что понравилось/не понравилось сегодня на занятии?», «Что хочется делать по-другому после занятия?», «Какие правила общения мы можем сформулировать?». Рефлексия занятия также проходит с использованием мячика.

Начинаются и заканчиваются занятия ритуальными действиями приветствия и прощания, которые создаются самими участниками группы.

Содержание программы

Занятие 1. Знакомство с группой

Цель: знакомство, создание атмосферы безопасности.

1. Вводная часть.

- Представление ведущего и участников. Знакомство с целями и особенностями проведения психологических тренинговых занятий.

- Разминка «Ручеек».

Группа встает в две шеренги, образуя «коридор». Один из участников, проходя по коридору, выбирает себе пару, и вместе с партнером они встают в конце «коридора». А по «коридору» проходит участник, оставшийся без пары, и выбирает себе нового партнера. Можно изменять условия выбора партнеров: самого знакомого, не знакомого, похожего, не похожего и т.п.

2. Основная часть.

- Упражнение «Приветствие».

Задача: знакомство, выработка ритуала приветствия.

«Каждый из нас использует свои ритуалы приветствия, принятые в вашей семье, школе ... Сейчас мы по кругу будем представляться (называть свое имя) и приветствовать нашу группу. Можно использовать способ, которым вы делаете это обычно или придумать новый, можно повторяться. Группа повторяет имя и приветствие».

Обсуждение: Какое из приветствий понравилось больше всего, и хотели бы использовать его в качестве ритуала начала наших занятий?

- Упражнение «Правила поведения в группе».

Задача: введение правил групповой работы.

1 шаг. Ведущий предлагает обсудить в группе и записать некоторые правила, выполнение которых позволило бы спокойно и безопасно чувствовать себя в группе. Например, такие правила, как искренность, доброжелательность, безоценочность и др.

Правила записываются на лепестки, изображенной на ватмане большой ромашки, в центре которой написано «Правила поведения в группе». Ромашка вывешивается на видное место.

2 шаг. Группа делится на две команды. Каждая команда должна подготовить и представить небольшое представление с использованием кукольного театра на 5-7 мин., демонстрирующее одно из перечисленных правил. Вторая команда смотрит, аплодирует и отгадывает, какое из правил было представлено.

3 шаг. Группа делится на две новые команды. Каждая команда должна подготовить и представить также небольшое кукольное представление, демонстрирующее, что происходит, если одно из перечисленных правил не соблюдается. Вторая команда смотрит, аплодирует и отгадывает, какое из правил нарушается.

Обсуждение: Как себя чувствовали куклы в этих сценках? Зачем людям нужны правила? Помогают они или мешают жить? Зачем нам нужны правила поведения в нашей группе? Что мы будем делать, если кто-то будет нарушать правила?

3. Завершение.

- Психогимнастика «Имена».

Ведущий кидает мячик участнику и называет его имя. Этот участник кидает мячик следующему участнику и называет его имя. Мячик должен побывать у всех по одному разу и вернуться к ведущему. Ведущий предлагает сделать тоже самое, но только быстрее. Т.е. мячик нужно кидать тому же участнику, что и первый раз, и называть имя. Мячик должен пройти тот же самый путь и вернуться к ведущему. Ведущий еще раз предлагает сделать то же самое, но еще быстрее. Теперь мячик должен пройти обратный круг, т.е. нужно назвать имя и бросить мячик тому, от кого раньше вы получали его.

- Рефлексия занятия.

Ведущий кидает мячик участнику и задает вопросы: «Что понравилось/не понравилось на занятии? Что нового узнали?». Участник отвечает и кидает мячик другому участнику и т.д., пока не выскажутся все.

- Выбор ритуала прощания.

Занятие 2. Какой Я?

Цель: осознание собственной индивидуальности и индивидуальности других.

1. Водная часть
- Приветствие.
 - Рефлексия прошлого занятия.

Ведущий кидает мячик участнику и задает вопрос: «Какие правила поведения существуют в нашей группе?». Участник называет одно правило и кидает мячик другому участнику и т.д., пока не назовут все принятые правила.

- Разминка «Что я люблю делать...».

Один без слов показывает, что он любит делать. Все остальные смотрят и пытаются угадать это. После завершения пантомимы высказываются догадки. Выступавший говорит, кто понял его правильно. Потом выступает следующий.

2. Основная часть.
- Упражнение «Учимся ценить индивидуальность» *.

Задача: формирование ценности собственной индивидуальности и индивидуальности других.

«Мы часто хотим быть точно такими же, как остальные, и страдаем, чувствуя, что отличаемся от других. Иногда действительно хорошо, когда мы - как все, но не менее важна и наша индивидуальность. Ее можно и нужно ценить.

Напишите на листочках 3 признака, которые отличают вас от остальных членов группы. Это могут быть ваши достоинства, таланты».

Ведущий собирает листочки и зачитывает каждый текст, а участники угадают, кем он написан. Если автора не угадают, он должен назваться сам.

- Рисунок «Место, где я прекрасно себя чувствую» *.

Задача: повышение самооценки, снижение тревожности.

Дети должны нарисовать место, где они себя очень хорошо чувствуют. Это может быть собственная комната, бабушкин дом, школа... В кругу дети по очереди показывают и комментируют свои рисунки: где это, что там интересного, почему это место так нравится.

Обсуждение: Как вы себя чувствовали, когда рисовали и рассказывали о своем любимом месте? Как вы себя чувствовали, когда слушали других?

3. Завершение.

- Психогимнастика «Поменяйтесь местами те, кто...».

Группа сидит в кругу. Ведущий говорит: «Поменяйтесь местами те, кто (любит футбол, имеет длинные волосы, любит читать и т.п.)». Участники, которые входят в названную категорию, меняются местами. Ведущий старается занять свободный стул. Участник, оставшийся без стула, становится ведущим.

- Рефлексия: Что вам понравилось/не понравилось на занятии? Что нового вы узнали?

- Домашнее задание: Выберите птицу, которая вам нравится. Постарайтесь узнать, как можно больше про нее: где она живет, улетает ли на зимовку в другие края, куда, как взаимодействует с другими птицами? ...

- Прощание.

Занятие 3. Я и другие

Цель: осознание трудностей общения в новых условиях.

1. Вводная часть.

- Приветствие.
- Рефлексия прошлого занятия: Что запомнилось с предыдущего занятия? Какие правила поведения существуют в нашей группе?
- Разминка «Рукопожатие» *.

Участникам предлагается ходить по комнате в течение 3 минут и пожимать руки тем, кого они встречают. Задача - пожать как можно больше рук. Каждый считает при этом, сколько рук он пожал.

Обсуждение: Сколько рук вы успели пожать? Насколько вы были активными или пожимали руки только тем, кто сам к вам подходил?

2. Основная часть.

- Игра «Мир птиц».

Задача: осознание трудностей общения в новых условиях.

1 этап. Дети рисуют или изготавливают из бумаги птиц.

2 этап. Представление птиц с комментариями, чем эта птица нравится участнику.

3 этап. На полу раскладываются листы бумаги, на которых изображены разные континенты. Птицы занимают места, соответственно расселению птиц.

Лето. Птицы знакомятся и взаимодействуют. Места и пищи для всех может быть недостаточно. Как птицы будут вести себя?

4 этап. Осень. Некоторые птицы, чтобы выжить, мигрируют в другие края. Перелеты очень далекие, птицы устают. В пути их подстерегают разные опасности. Наконец они добираются до места зимовки.

5 этап. Зима. Птицы знакомятся с новыми соседями. Рассказывают откуда они, как им жилось в родных местах. Всем ли здесь хватает места и питания? Как ведут себя птицы на новом месте?

6 этап. Весной птицы возвращаются в родные места. Перелет труден и долог. Птицы встречаются с другими и делятся впечатлениями о путешествии и зимовке.

Обсуждение: Как ваши птицы чувствовали себя в родных краях и в миграции? Где было комфортнее и безопаснее? Где было легче/труднее общаться с другими птицами? Какие трудности общения возникали у птиц? Какие стратегии разрешения их использовались? Все ли птицы соблюдали правила поведения, принятые в нашей группе? Что из того, что происходило в игре с птицами, происходит и в нашей реальной жизни? Приходилось ли вам переезжать на новое место, приходить в новый коллектив? Как вы себя чувствовали? Как к вам относились? Какого отношения вам бы хотелось?

Какие правила общения с мигрантами (приезжими, новенькими) мы можем сформулировать? Правила записываются на лепестки 2-й ромашки, в центре которой написано «Правила общения».

3. Завершение.

- Психогимнастика «Путаница».

Один участник выходит из комнаты. Остальные участники берутся за руки и пытаются запутаться. Участник, который выходил, должен их распутать.

• Рефлексия: Что вам понравилось/не понравилось на занятии? Что нового вы узнали о себе и других?

- Прощание.

Занятие 4. Чувства бывают разные

Цель: формирование умения идентифицировать собственные эмоциональные состояния, принятие отрицательных эмоций.

1. Вводная часть.

• Приветствие.
• Рефлексия прошлого занятия: Что запомнилось с предыдущего занятия? Какие правила общения, записанные нами на 2-й ромашке, выполнялись вами между нашими занятиями?

- Разминка «Назови чувство»*.

Стоя в круге, участники кидают друг другу мяч и называют чувство, стараясь не повторяться.

2. Основная часть.

- Упражнение «Звук-чувство»*.

Задача: знакомство с диапазоном чувств.

«Сейчас я буду называть различные чувства, и мы будем показывать, как часто мы эти чувства испытываем. Для того чтобы показать это, мы будем гудеть. Если редко испытываем чувство – будем гудеть тихо; если чаще – то по-громче, если совсем часто – то громко».

Обсуждение: Как вам показалось, какие чувства мы с вами испытываем чаще всего?

Обратить внимание на то, что «приятные» чувства у себя и у других принимать легче, чем «неприятные».

- Упражнение «Когда люди чувствуют себя ...»*.

Задача: осознание взаимосвязи чувств и ситуаций общения, развитие эмпатии.

Детям раздаются листы «Когда люди чувствуют себя...» (Приложение 5.1.) и дается задание описать ситуации общения, в которых у людей возникают такие чувства, как грусть, злость, радость... Потом предлагается поделиться со всеми тем, что получилось.

Обсуждение: Как вы думаете, нужны ли человеку чувства и зачем?

3. Завершение.

- Психогимнастика «Слон и банан»

Один из участников становится одушевленным удирающим бананом. Другие составляют слона с хоботом, ушами, ногами, спиной и прочими необходимыми частями. Слон гоняется за бананом, стараясь не разъединиться. Пойманный банан "съедается".

- Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Что нового вы узнали о себе?
- Прощание.

Занятие 5. Способы выражения негативных чувств

Цель: формирование умения выражать негативные чувства.

1. Вводная часть.

- Приветствие.
- Рефлексия прошлого занятия: Что помните с предыдущего занятия?

- Разминка «Изобрази чувство»*.

Участники разбирают карточки, на каждой из которых написано чувство. Все по очереди изображают то чувство, которое им досталось, а группа отгадывает.

2. Основная часть.

- Упражнение «Куда девать свою злость»*.

Задача: осознание влияния своих действий на других, расширение спектра способов выражения своих негативных чувств.

Ведущий спрашивает учащихся, что они делают, когда злятся? Ответы записывает на ватмане.

Обсуждение: При каких действиях и типах поведения из полученного списка причиняется кому-нибудь боль, ломаются вещи, портятся отношения?

Соответствующие действия вычеркиваются из списка или «корректируются» (бросать только мягкие предметы). Получившийся список допустимых действий переписывается и вывешивается на видном месте.

- Упражнение «Слова гнева» *.

Задача: расширение спектра способов выражения своих негативных чувств.

«Подумайте о тех словах, которые люди могут говорить или думать, когда злятся. Называйте мне эти слова, а я буду записывать их». Ведущий записывает все, что говорят участники, не давая никакой оценки.

Обсуждение: Какие из этих слов ранят другого, обвиняют? Что вы чувствуете, когда слышите в свой адрес ранящие слова? Какие из этих слов являются выражением испытываемого чувства? Что вы чувствуете, когда слышите в свой адрес такие слова?

- Упражнение «Я-высказывание/ ты-высказывание»*.

Задача: формирование навыка выражения своих негативных чувств.

Ведущий объясняет разницу между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием». Использование в речи «Я-высказываний» делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. «Я-высказывание» предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства, а не нацелено, как «Ты-высказывание», на то, чтобы обвинить другого человека. Если мы используем «Ты-высказывания», то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование «Я-высказываний» позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить.

Ведущий просит составить «Я-высказывания» для следующих ситуаций:

1. Твои друзья пошли в кино, а тебя не взяли.
 2. Твой младший брат изрисовал ручкой твой учебник.
- Потом каждый произносит свои варианты высказываний.

Обсуждение: Получилось ли использовать «Я-высказывания»? Какие вы видите преимущества такого способа выражения своих чувств?

3. Завершение.

- Психогимнастика «Хвост змеи».

Участники выстраиваются друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый участник становится «головой змеи», последний – «хвостом». По команде ведущего «голова змеи» старается поймать и откусить «хвост», при этом «тело змеи» не должно разъединиться. Пойманный «хвост» становится «головой» и игра продолжается.

• Рефлексия: Что нового вы узнали о способах выражения негативных чувств в трудных ситуациях общения? Какое новое правило общения мы можем записать?

- Прощание.

Занятие 6. Ограничения

Цель: формирование стратегии поведения в ситуациях ограничения.

1. Вводная часть.

- Приветствие.
- Рефлексия прошлого занятия: Что запомнилось с предыдущего занятия? Какие правила общения выполнялись вами между нашими занятиями?

- Разминка «Прорвись в круг»*.

Участники встают в круг, держась за руки. Один участник стоит вне круга и его задача – оказаться в центре круга.

2. Основная часть.

- Разыгрывание и изменение сказки «Машенька и медведь».

Задача: осознание чувств, возникающих в ситуации ограничения, расширение спектра способов поведения в ситуации ограничения.

Сначала участники группы вспоминают сказку.

Группа делится на пары. В парах разыгрывается фрагмент сказки, когда медведь не отпускал Машеньку домой. Один играет роль медведя, а второй – Машеньки. Потом партнеры меняются ролями.

Группа делится на 2 подгруппы. Сначала каждая подгруппа обсуждает, почему медведь ограничивал (не пускал домой) Машеньку? Потом придумывает как можно больше вариантов развития сказки «Машенька и медведь» и выбирает из них три лучших. Каждая подгруппа представляет всей группе свои варианты.

Обсуждение: Как вы себя чувствовали в роли Машеньки и медведя? Почему медведь ограничивал (не пускал домой) Машеньку? Только ли из плохих побуждений одни люди ограничивают других? Какие из представленных здесь способов поведения вам понравились?

- Обсуждение «Как мы реагируем на ограничения?».

Задача: осознание чувств, возникающих в ситуации ограничения, расширение спектра способов поведения в ситуации ограничения.

Группа разбивается на тройки, в которых обсуждаются вопросы:

Приходилось ли вам в реальной жизни ограничивать других? Что заставляло вас так поступать? Ограничивали ли вас другие: дети, родители, учителя? Как? Что вы чувствовали в этих ситуациях? Что делали?

В общем круге участники представляют результаты обсуждения в тройках. Ведущий фиксирует все способы поведения в ситуациях ограничения.

Обсуждение: Какие способы поведения в ситуации ограничения вам понравились и почему?

- Упражнение «Я-высказывание/ ты-высказывание».

Задача: формирование навыка выражения своих негативных чувств.

Ведущий напоминает разницу между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием» и просит составить «Я-высказывания» для одной или нескольких наиболее распространенных ситуаций, которые выделены в предыдущем обсуждении.

Каждый по кругу произносит свои высказывания.

Обсуждение: Получилось ли использовать «Я-высказывания»? Какие вы видите преимущества такого выражения своих чувств?

3. Завершение.

- Психогимнастика «Сороконожка» *.

Участники выстраиваются друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на правых ножках, выполняет другие задания. Задача – сохранить Сороконожку в целостности.

• Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Что нового вы узнали о том, что вы можете сделать в ситуациях ограничения? Какое правило общения мы можем дописать на ромашку?

- Прощание.

Занятие 7. Отказы

Цель: формирование стратегии поведения в ситуациях отказа.

1. Вводная часть.

• Приветствие.

• Рефлексия прошлого занятия: Что запомнилось с предыдущего занятия? Какие правила общения выполнялись вами между нашими занятиями?

- Разминка «Да и нет»*.

Группа делится на пары. Дети встают друг напротив друга и ведут диалог, состоящий только из двух слов: «да» и «нет». Один горит «да», второй - «нет». Через некоторое время партнеры меняются ролями.

Обсуждение: Что было труднее произносить? Как вы себя чувствовали, когда слышали «да» и «нет»?

2. Основная часть.

- Обсуждение «Как мы реагируем на отказ?».

Задача: осознание чувств, возникающих в ситуации отказа, расширение спектра поведения в ситуации отказа.

Группа разбивается на тройки, в которых обсуждаются вопросы:

Приходилось ли вам в реальной жизни сталкиваться с отказами? Кто вам отказывал: другие дети, родители, учителя? Как? Что вы думали и чувствовали в этих ситуациях? Что делали?

В общем круге участники представляют результаты обсуждения в тройках. Ведущий фиксирует все способы поведения в ситуациях отказа.

Обсуждение: Какие способы поведения в ситуации отказа вам понравились и почему?

- Упражнение «Секретный алгоритм отказа»*.

Задача: формирование стратегии поведения в ситуации отказа.

Участники разбиваются на пары. Выбирают ситуацию, когда нужно отказать кому-то, и разыгрывают ее. Один уговаривает другого, а второй

отказывает. Затем они меняются местами. Потом желающие показывают свои сценки в общем круге.

Обсуждение: Как вы чувствовали себя, когда уговаривали и отказывали? Какие варианты ответов-отказов понравились?

Ведущий знакомит детей со схемой «Секретного алгоритма отказа» (приложение 5.2.).

Пары еще раз разыгрывают сценки отказов в круге, используя «алгоритм». Ведущий и участники группы им помогают.

Обсуждение: Помогает ли вам «алгоритм отказа»? Изменились ли ваши переживания и ваше поведение с использованием «алгоритма»?

3. Завершение.

- Психогимнастика «Фруктовый салат» *.

Водящий стоит в центре круга сидящих на стульях участников. Участники группы выбирают себе один фрукт из трех, например: яблоко, банан, апельсин. По команде водящего меняются местами те, чей фрукт он назвал. По команде «Фруктовый салат» меняются местами все участники. Водящий старается занять свободный стул. Участник, оставшийся без стула, становится водящим.

- Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Как вы будете вести себя в ситуациях, когда вам отказывают, и когда вам надо отказать? Какие правила общения мы можем дописать?

- Прощание.

Занятие 8. Обвинение

Цель: формирование стратегии поведения в ситуациях обвинения.

1. Вводная часть.

- Приветствие.
- Рефлексия прошлого занятия: Что запомнилось с предыдущего занятия? Какие правила общения выполнялись вами между нашими занятиями?

- Разминка «Толкалки».

Ведущий предлагает участникам немного подвигаться. Для этого им нужно встать в две линии, друг напротив друга, упереться ладонями в ладони партнера и постараться сдвинуть его с места, перетолкать... По команде ведущего участники сдвигаются на одного человека, упираются ладонями в ладони партнера и толкаются...

2. Основная часть.

- Обсуждение «Как мы реагируем на обвинения?».

Задача: осознание чувств, возникающих в ситуации обвинения, расширение спектра поведения в ситуации обвинения.

Группа разбивается на тройки, в которых обсуждаются вопросы:

Приходилось ли вам в реальной жизни сталкиваться с несправедливыми обвинениями? Кто и в чем вас обвинял: другие дети, родители, учителя? Что вы думали и чувствовали в этих ситуациях? Что делали?

В общем круге участники представляют результаты обсуждения в тройках. Ведущий фиксирует все способы поведения в ситуациях обвинения».

Обсуждение: Какие способы поведения в ситуации обвинения вам понравились и почему?

- Упражнение «Я-высказывание/ ты-высказывание».

Задача: формирование навыков выражения негативных чувств в ситуации обвинения.

Ведущий предлагает участникам вспомнить разницу между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием» и просит составить «Я-высказывания» для ситуации:

Учитель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал(а) контрольную у соседа.

Каждый по кругу произносит свои высказывания.

Обсуждение: Получилось ли использовать «Я-высказывания»? Какие вы видите преимущества такого выражения своих чувств?

- Ролевая игра «Обвинения».

Задача: формирование навыка выражения своих негативных чувств в ситуации обвинения.

Группа разбивается на пары. Пара выбирает одну ситуацию из тех, которые выделены в обсуждении «Как мы реагируем на обвинения?», и разыгрывает ее, стараясь использовать «Я-высказывания».

Обсуждение: Как вы себя чувствовали? Получилось ли использовать «Я-высказывания»? Какие вы видите преимущества такого выражения своих чувств?

3. Завершение.

- Психогимнастика «Хлопки».

Ведущий: «Сейчас мы будем хлопать в ладоши по очереди, двигаясь по часовой стрелке. Как только я хлопну 2 раза, то движение начинается в противоположную сторону».

• Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Как лучше себя вести, если вас обвиняют? Стоит ли поспешно обвинять, не выяснив причину поступка человека? Какие правила общения мы можем дописать?

- Прощание.

Занятие 9. Критика, оскорбления

Цель: формирование стратегии поведения в ситуации оскорбления.

1. Вводная часть.

- Приветствие.
- Рефлексия прошлого занятия.
- Разминка «Изобрази животное»*.

Дети ходят по комнате и по команде ведущего изображают какое-то животное: медведя, зайчика, тигра, змею, котенка ...

2. Основная часть.

- Мини-лекция «Критика и оскорбления».

Задача: знакомство с видами критики, определение отличий критики и оскорбления.

Ведущий рассказывает участникам о критике и ее видах.

Критика, в широком смысле, – указание партнеру на его неправильные действия или его неправильность, в узком – указание на некоторые действия, приведшие к нарушению совместной договоренности с целью исправления ситуации.

Виды критики:

- Справедливая, частично справедливая, несправедливая
- Открытая, завуалированная
- Действия, личности
- Эффективная критика (справедливая, открытая, действия) и уничижительная критика (оскорбления) (несправедливая, личностная).

Обсуждение: В чем разница между критикой и оскорблениями? Что следует принять во внимание, прежде чем критиковать другого?

Обдумать: действительно ли необходимо высказывать критическое замечание, не будет ли оно похоже на оскорбление, не спешишь ли ты со своей критикой.

С чего начать критическое высказывание?

Спросить, как настроение, предупредить, что собираешься сказать нечто не совсем приятное, и что может не понравиться. Критикуем действие, а не личность.

- Разыгрывание сказки «Гадкий утенок».

Задача: осознание чувств, возникающих в ситуации оскорбления.

Все по очереди выходят в круг: тот, кто в круге – «гадкий утенок», остальные – «птицы с птичьего двора».

Сначала птицы оскорбляют «гадкого утенка»: «Ты больно велик» (петух), «Хоть бы кошка тебя утащила, несносного уroda» (утята), «Ты пребезобразный» (дикие утки), «Ты такой урод» (гусаки), «Не умеешь нести яйца или мурлыкать, так и не суйся со своим мнением, когда говорят умные люди».

«Гадкий утенок» вырос и стал прекрасным лебедем. Теперь все птицы говорят: «Ты прекраснейший из всех прекрасных птиц!».

Обсуждение: Как вы себя чувствовали в роли «гадкого утенка»?

- Обсуждение «Как мы реагируем на критику, оскорбления?».

Задача: осознание чувств и расширение спектра поведения в ситуации критики, оскорбления.

Группа разбивается на тройки, в которых обсуждаются вопросы:

Приходилось ли вам в реальной жизни сталкиваться с критикой, оскорблениями? Кто и как вас критиковал, оскорблял: дети, родители, учителя? Что вы думали и чувствовали в этих ситуациях? Что делали?

В общем круге участники представляют результаты обсуждения в тройках. Ведущий фиксирует все способы поведения в ситуациях критики, оскорбления».

Ведущий обращает внимание участников на такие эффективные способы поведения, как:

- Перевод обобщения в частность
- Позитивное переформулирование
- Остроумие, ирония
- Игнорирование
- Прояснение контекста

Обсуждение: Какие способы поведения в ситуации критики, оскорбления вам понравились и почему?

3. Завершение.

- Психогимнастика «Браво».

Желающий выходит в центр группы, остальные аплодируют ему. Потом следующему...И так далее, пока в центре не побывают все, кто хочет.

• Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Что вы узнали о том, как не оскорбить другого, и что можно предпринять, если критикуют, оскорбляют вас? Какие правила общения мы можем дописать сегодня?

- Прощание.

Занятие 10. Взаимопонимание

Цель: осознание трудности и значимости взаимопонимания в процессе общения.

1. Водная часть.

- Приветствие.
- Рефлексия прошлого занятия: Что запомнилось с предыдущего занятия? Какие правила поведения существуют в нашей группе? Какие правила общения выполнялись вами между нашими занятиями?

- Разминка «Счет» *.

Все участники сидят в кругу. Ведущий называет число. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Сесть они смогут только после того как ведущий скажет «спасибо». Задание надо выполнять молча. Ведущий несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5-7, в середине – 1-2.

Обсуждение: Что помогало справляться с задачей, и что затрудняло ее выполнение? На что ориентировались, когда принимали решение встать?

2. Основная часть.

- Упражнение «Автобус».

Задача: осознание трудностей взаимопонимания в процессе общения, формирование навыков невербального общения.

Группа выстраивается в 2 шеренги друг против друга. Ведущий объясняет ситуацию: вы едете в автобусе, вдруг видите во встречном автобусе человека, которого давно не видели. Вы хотите договориться с ним о встрече в каком-то определенном месте и в определенное время. В вашем распоряжении - одна минута, пока автобусы стоят у светофора.

Обсуждение: Легко ли было понять партнера? Легко ли было выразить свои мысли без слов? Что помогало, что мешало понять партнера?

- Рисунок в парах.

Задача: осознание трудности и значимости взаимопонимания в процессе общения.

Сначала участники рисуют рисунок на любую или заданную тему. Свои рисунки участники никому не показывают. Затем участники разбиваются на пары и договариваются, кто в паре будет А, а кто Б. А, не показывая своего рисунка, должен объяснить Б, как нарисовать такой же рисунок. Цель заключается в том, чтобы Б нарисовал рисунок, как можно больше похожий на тот, который с самого начала нарисовал А. После рисования сравниваются оба рисунка, затем участники меняются ролями.

Обсуждение: Чьи рисунки похожи, чьи не похожи? Что помогало нарисовать похожие рисунки? Что показалось более трудным: объяснять или рисовать в соответствии с объяснениями?

3. Завершение.

- Психогимнастика «Сигнал» *.

Участники стоят в кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Один участник, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. Затем следующий участник посылает свой сигнал.

- Рефлексия: Что вам понравилось/не понравилось на занятии? Что нового вы узнали? Какие правила общения мы можем сформулировать и записать на ромашку?

- Прощание.

Занятие 11. Сотрудничество

Цель: формирование стратегии сотрудничества.

1. Вводная часть.

- Приветствие.

- Рефлексия прошлого занятия: Что запомнилось с предыдущего занятия? Какие правила поведения существуют в нашей группе? Какие правила общения выполнялись вами между нашими занятиями?

- Разминка «Рукопожатие вслепую» *.

Группа выстраивается в 2 линии друг перед другом, так чтобы за каждым участником осталось 2-3 метра свободного пространства. Стоящие напротив партнеры пожимают друг другу руку и смотрят в глаза. Затем все участники закрывают глаза. По сигналу ведущего «Расходимся» партнеры разжимают руки и медленно и осторожно отходят назад на 2-3 метра. При этом руки должны оставаться в том же положении, в котором были при рукопожатии. По сигналу ведущего «Встречаемся» оба партнера начинают двигаться к исходной точке и, не открывая глаз, пытаются вновь пожать руку партнера. Затем можно открыть глаза и посмотреть, что получилось.

2. Основная часть.

- Обсуждение «Что происходит с осликами?».

Задача: осознание чувств, возникающих в конфликтных ситуациях, расширение спектра способов поведения.

Ведущий показывает рисунок про двух осликов (Приложение 5.3.) участникам группы так, чтобы два последних рисунка были закрыты, и спрашивает: «Что происходит с осликами? Что привело к этому, и как эта ситуация может развиваться? Какие возможности есть у осликов, чтобы решить проблему?».

Возможные варианты:

- они вдвоем толкают одну кучу сена поближе к другой, чтобы они могли одновременно есть каждый свое сено;
- они перегрызают веревку и едят каждый свое сено;
- они перетягивают «канат», и победитель ест первым;
- они перетягивают «канат», пока не поранятся и уже не смогут съесть свое сено

Обсуждение: Какие есть плюсы и минусы у предложенных решений? Кто выигрывает при этих решениях (один выигрывает, а другой проигрывает; оба проигрывают, оба выигрывают)?

Затем откройте нижние рисунки.

Какое решение нашли ослики? Кто выиграл при этом решении? Как стало возможным, что они пришли именно к этому решению? (Например, они остановились и обсудили свою проблему, они вместе подумали над тем, как выйти из положения). Что думали и испытывали ослики, прежде чем нашли это решение? Можно ли чему-нибудь научиться у этих осликов?

- Ролевая игра «Конфликт в классе».

Задача: понимание переживаний всех участников ситуации, нахождение эффективных стратегий поведения.

Ведущий описывает ситуацию:

Два одноклассника учатся в одном классе. Они сидят за одной партой и обычно живут мирно. Но сегодня они поспорили из-за того, кто должен наводить порядок на столе после урока труда – это последний урок, и обоим нужно, не задерживаясь, идти домой. Что они могут предпринять?

Группа делится на пары, в которых дети готовят ролевые игры. Вначале они разыгрывают конфликт так, как он обычно протекает (например, один выигрывает, а один проигрывает), затем представляют решение, при котором оба выигрывают. После «показа», решение обсуждается всеми: справедливо ли оно для обоих участников, и насколько оно реалистично.

Обсуждение: Какая пара пыталась понять мотивы поведения каждого из одноклассников? Какое решение является наиболее эффективным?

3. Завершение.

- Психогимнастика «Камень, ножницы, бумага».

По сигналу ведущего нужно всем одновременно показать один из жестов - символов: кулак - камень, ладонь - бумага или два пальца - ножницы.

Цель игры - прийти в результате ряда попыток к общему для всех жесту - символу.

- Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Что нового вы узнали о том, что вы можете сделать в конфликтных ситуациях? Какое правило общения мы можем дописать на ромашку?
- Прощание.

Занятие 12. Завершение работы

Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов.

1. Вводная часть.
 - Приветствие.
 - Рефлексия прошлого занятия.
 - Разминка «Подарок».

Первый участник без слов показывает, что он собирается подарить. Потом, также без слов, делает подарок другому участнику группы. Получивший подарок без слов благодарит за подарок и дарит свой подарок следующему.

2. Основная часть.
 - Упражнение «Ладошки».

Задача: получение обратной связи от участников группы.

Каждый участник группы на листе бумаги пишет сверху свое имя, затем обводит свою ладонь фломастером. Затем «Ладошки» пускаются по кругу и другие участники пишут в ней положительные качества, присущие тому, чья это «ладошка».

- Общий рисунок.

Задача: отреагирование чувств участников к группе.

Всем участникам предлагается на одном листе ватмана нарисовать общий рисунок на тему «Наша группа – это...».

3. Завершение.
 - Психогимнастика «Танец с фломастерами».

Каждый участник группы берет один фломастер. Группа разбивается на пары. В парах участники становятся лицом друг к другу и соединяются друг с другом через фломастеры, которые они держат указательными пальцами. Ведущий включает медленную музыку, и пары начинают под нее танцевать. Задача – танцуя, сохранить соединение пары, не уронить фломастеры. По команде ведущего пары объединяются в четверки и продолжают танцевать. Потом по команде ведущего четверки объединяются в один большой круг.

- Рефлексия всех занятий.

Все стоят в круге. Ведущий кидает мячик участнику и задает вопрос. Этот участник отвечает и кидает мячик следующему участнику. Мячик должен побывать у всех по одному разу и вернуться к ведущему. Тогда ведущий задает следующий вопрос. Вопросы для рефлексии:

Что особенно понравилось/не понравилось на занятиях?

Что ценного и важного для себя узнал?

Чем из того, чему научился, гордится больше всего?

Как это его изменило?

- Прощание.

Знаком * - отмечены упражнения, взятые из следующих источников:

1. Валкер Дж. Тренинг разрешения конфликтов - СПб.: Речь, 2001.
2. Менделл Дж., Дамон Л. и др. Групповая психотерапевтическая работа с детьми, пережившими насилие – М.; Генезис, 1998.
3. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другим: Тренинг толерантности для подростков - М.: Генезис, 2000.
4. Тренинг развития жизненных целей /Под ред. Е.Г. Трошихиной – СПб.: Речь, 2001.
5. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе – М.: Генезис, 2002.

Остальные упражнения являются модификациями или разработками автора.

Когда люди чувствуют себя...



счастливыми



радостными



грустными



злыми

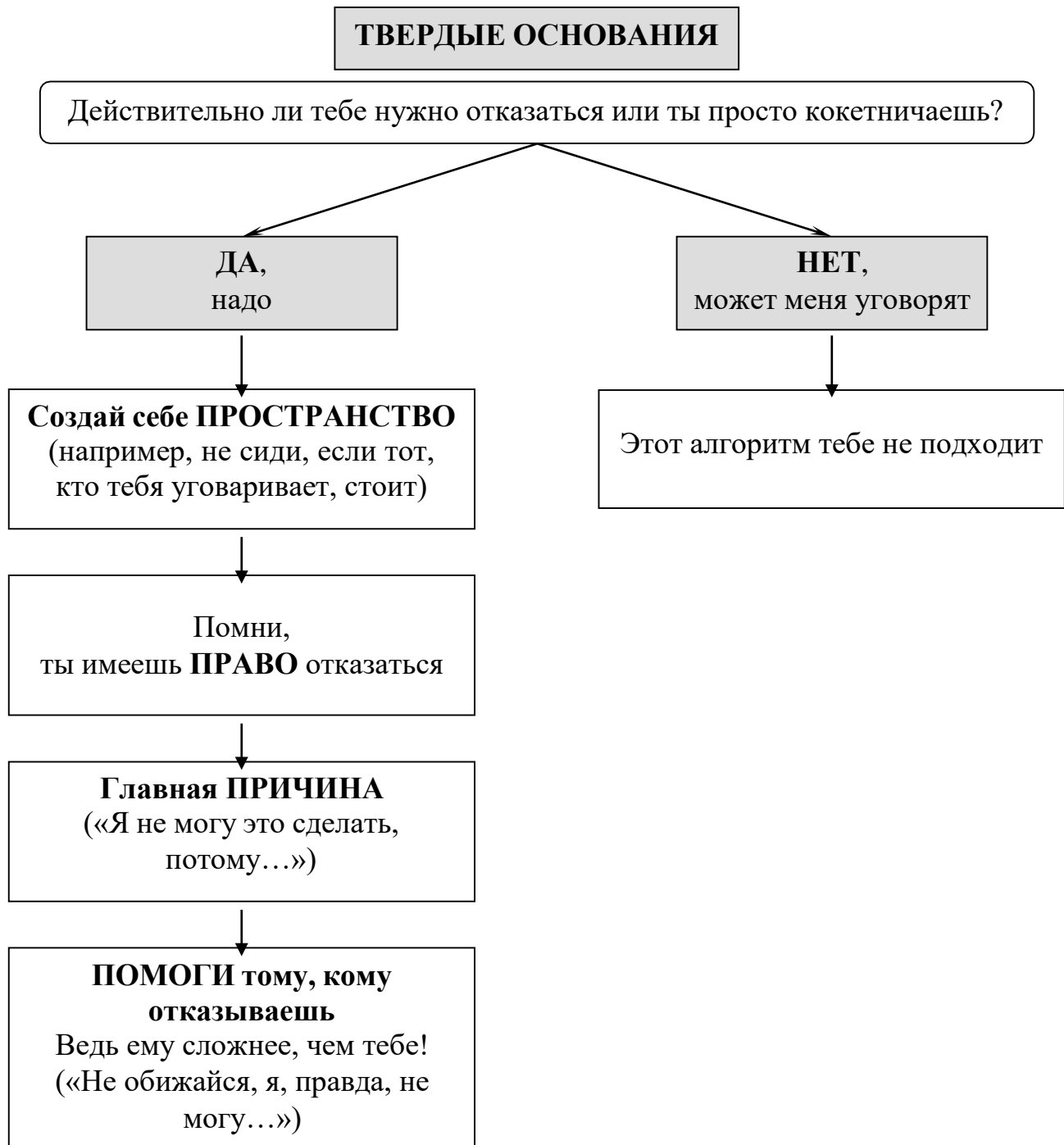
одинокими

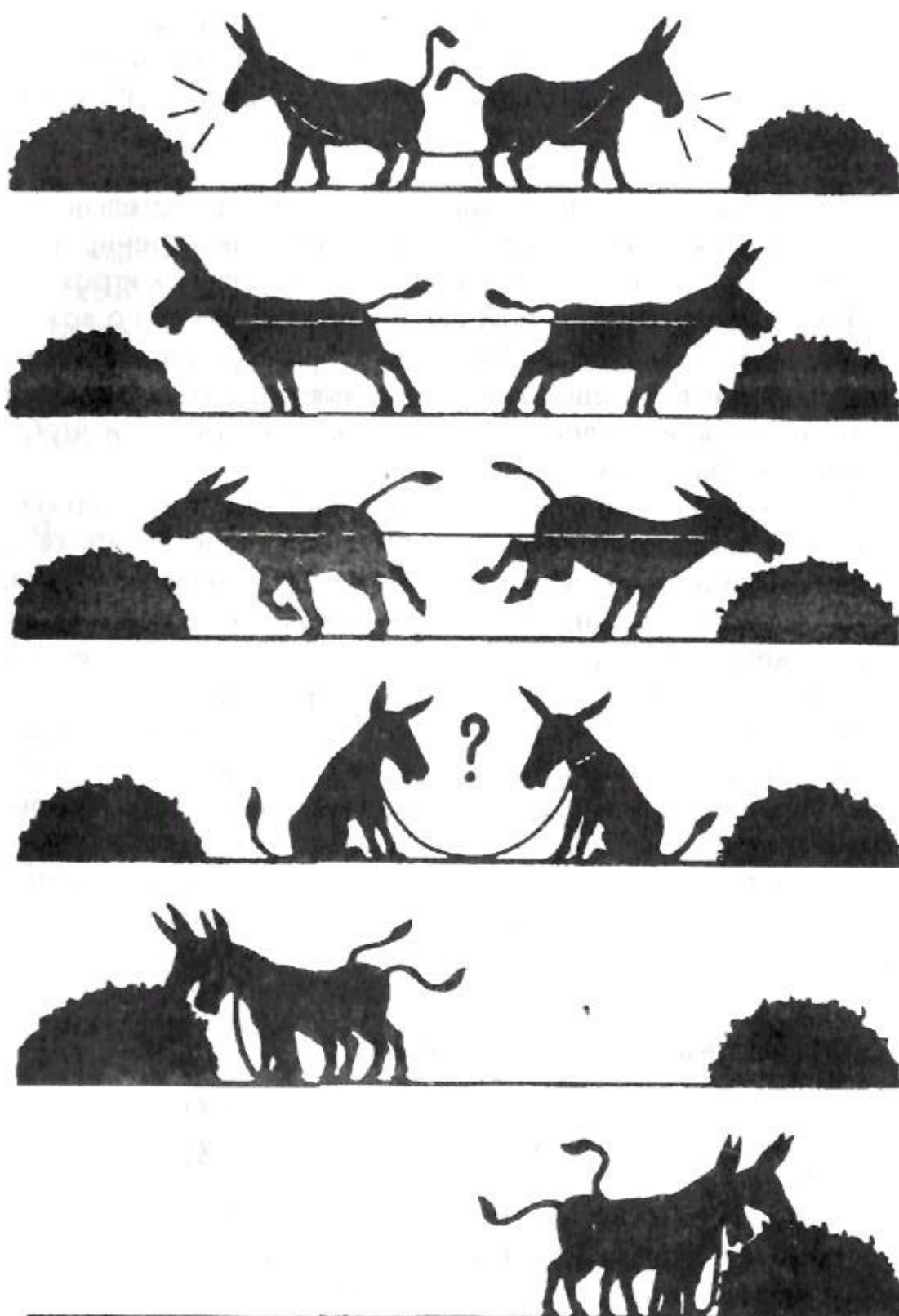


испуганными



СЕКРЕТНЫЙ АЛГОРИТМ ОТКАЗА





Программа групповых занятий
для детей младшего подросткового возраста из семей мигрантов
**«Формирование эффективных стратегий поведения
в трудных ситуациях общения»**

Программа групповых занятий разработана на основе представлений о затрудненном общении, причиной формирования которого могут выступать установки, стратегии интолерантного взаимодействия детей мигрантов и не мигрантов. В основе разработки программы также лежит представление о том, какими явлениями может сопровождаться интолерантное общение. Мы исходим из того, что интолерантное общение сопровождается фрустрацией социальных потребностей детей, разрывом эмоционально - значимых связей, возникновением внутриличностного напряжения, искажением понимания себя и другого, отказом от рефлексии по поводу своей представленности в других, смещением отношений, установок, ценностных ориентаций в направлении обесценивания себя и другого (деперсонализация, деиндивидуализация), демонстрацией неадекватных эмоциональных реакций, низким уровнем эмпатии.

В качестве ситуаций затрудненного общения рассматриваются ситуации, в которых нарушаются права детей, ограничивается их активность на основе принципа «ты не наш – мигрант», наносятся оскорбления, затрагивающие идентичность детей, выдвигаются обвинения на основе неприятия всего «другого - иного – чужого».

Эти представления использованы нами в процессе подбора, игр, упражнений, заданий для детей. На основе положений, приведенных выше, осуществляется анализ поведения детей в разыгрываемых ситуациях.

Главная цель групповых занятий – формирование стратегий эффективного поведения у детей мигрантов в трудных ситуациях общения. Другая цель - это повышение уровня социальной адаптации.

Задачи:

- развитие рефлексии своего и чужого поведения в трудных ситуациях общения;
- осознание влияния своих действий на возникновение ситуаций затрудненного общения.
- изменение отношения к себе и другим;
- расширение спектра вариантов поведения в трудных ситуациях общения;
- формирование коммуникативных навыков и умений поведения в трудных ситуациях общения.
- формирование навыков выражения своих чувств и переживаний на основе принципов уважения и признания разнообразия форм и способов общения.

Методы: психогимнастические упражнения, ролевые игры, моделирование ситуаций, групповые дискуссии, арт-терапевтические методы.

Условия формирования группы:

Группа формируется из учащихся 5-6 кл., испытывающих трудности общения. Группа гетерогенна: по половому признаку (девочки и мальчики) и по социальному статусу (мигранты и не-мигранты (коренное население)). Количественный состав - 8-12 детей.

Режим работы: 10 занятий. Длительность занятия – 1,5 час. Частота встреч – 1/2 раза в неделю.

Технико-методическое оснащение тренинга: бумага, фломастеры, мелкие предметы (шишки, камни, детали конструкторов), листы с надписями (красный, синий, зеленый, желтый, весна, лето, зима, осень, кофе, чай, кока-кола, молоко, Москва, Париж, Лондон, Нью-Йорк), листы ватмана с изображением континентов.

Демонстрационно-иллюстративные материалы: к занятию 3 - раздаточные листы «4 контура тела» (Приложение 6.1.), листы ватмана с изображением двух ромашек («Правила поведения в группе» (к занятиям 1-10), «Правила толерантного поведения» (к занятиям 2-10)).

Результаты тренинга:

- повышение положительного отношения к себе и другим;
- изменение способов поведения в трудных ситуациях общения;
- улучшение взаимоотношений детей-мигрантов и не-мигрантов.

Этапы:

Этап:	Тема занятия:
1. Ориентировочный	1. Знакомство с группой
	2. Я и другие
2. Основной	3. Чувства бывают разные
	4. Чувства в трудных ситуациях общения
	5. Общение в ситуациях ограничения
	6. Отказы
	7. Обвинения
	8. Критика, оскорбления
3. Заключительный	9. Окружающий мир: опасности и поддержка
	10. Завершение работы

Структура занятия.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть

Приветствие.

Рефлексия прошлого занятия. Какие правила поведения существуют в нашей группе?

Психогимнастика

2. Основная часть

3. Завершение

Рефлексия: Что вам понравилось/не понравилось на занятии? Что нового вы узнали о себе и других?

Прощание.

Содержание программы

Занятие 1. Знакомство с группой.

Цель: знакомство, создание атмосферы безопасности.

1. Вводная часть

- Представление ведущего и участников. Знакомство с целями и особенностями проведения психологических тренинговых занятий.

- Разминка «Имя на ушко»*.

Участникам предлагается походить по комнате и поприветствовать друг друга необычным способом: шептать на ухо каждому встречному свое имя. Это нужно сделать так, как будто передается драгоценная тайна, о которой больше никто не должен знать. По хлопку ведущего задание меняется: теперь нужно ходить по комнате, но сообщать на ухо партнеру его имя. Тот, кто не знает имени, шепчет другому на ухо: «Я бы хотел узнать, как тебя зовут».

2. Основная часть.

- Упражнение «Приветствие»*.

Задача: знакомство, выработка ритуала приветствия.

«У разных народов приняты разные ритуалы приветствия:

- объятие и троекратное лобызание поочередно в обе щеки (Россия);
- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индии);
- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малазия);
- потереться друг о друга носами (эскимоссы).

Каждый из вас использует свои ритуалы приветствия, принятые в вашей семье, школе ... Сейчас мы по кругу будем представляться (называть свое имя) и приветствовать нашу группу. Можно использовать способ, которым вы делаете это обычно или придумать новый, важно не повторяться. Группа повторяет имя и действие».

Обсуждение: Какое приветствие понравилось больше всего и хотели бы использовать в качестве ритуала начала занятий?

- Упражнение «Четыре угла – четыре выбора»*.

Задача: нахождение общих черт, объединяющих с другими.

1 раунд. Все участники становятся на середину комнаты. В четырех углах комнаты прикрепляются листы бумаги, на которых написаны названия цветов (красный, синий, зеленый, желтый). Участникам предлагается походить по комнате и остановиться у того листа бумаги, который кажется ему самым подходящим. Все участники, собравшиеся в одном углу, рассказывают друг другу, почему они выбрали именно этот цвет. Каждый должен запомнить всех, кто находился в том же углу. После все собираются на середине комнаты.

2 раунд. Все также, только на новых листах написаны четыре времени года.

3 раунд. На листах написаны напитки: кофе, чай, кока-кола, молоко.

4 раунд. На листах написаны города: Москва, Париж, Лондон, Нью-Йорк.

Обсуждение: Какие участники чаще/реже оказывались с тобой в одной группе? Что интересного каждый узнал о других участниках группы?

- Упражнение «Правила поведения в группе».

Задача: введение правил групповой работы.

1 шаг. Ведущий предлагает обсудить в группе и записать некоторые правила, выполнение которых позволило бы спокойно и безопасно чувствовать себя в группе. Например, такие правила, как искренность, доброжелательность, безоценочность и др.

Правила записываются на лепестки, изображенной на ватмане большой ромашки, в центре которой написано «Правила поведения в группе». Ромашка вывешивается на видное место.

2 шаг. Группа делится на две команды. Каждая команда должна подготовить и представить по одной сценке на 1-3 мин. без слов, демонстрирующей одно из перечисленных правил. Вторая команда смотрит, аплодирует и отгадывает, какое из правил было представлено.

3 шаг. Группа делится на две новые команды. Каждая команда должна подготовить и представить также по одной сценке, демонстрирующей что происходит, если одно из перечисленных правил не соблюдается. Вторая команда смотрит, аплодирует и отгадывает, какое из правил нарушается.

4 шаг. Группа еще раз делится на две новые команды. Команды опять готовят по одной сценке без слов, в которых демонстрируется соблюдение одного из перечисленных правил. Вторая команда отгадывает, потом пытается присоединиться к первой, стараясь нарушать именно это правило.

Обсуждение: Как вы себя чувствовали в этих сценках? Зачем людям нужны правила? Помогают они или мешают жить?

Обратить внимание на то, что регламентация имеет своей целью обеспечение безопасности людей.

3. Завершение.

- Рефлексия: Что вам понравилось/не понравилось на занятии? Что нового вы узнали?

- Домашнее задание: Выберите птицу, которая чем-то на вас похожа или нравится вам. Постарайтесь узнать как можно больше про нее: где она

живет, улетает ли на зимовку в другие края, куда, как взаимодействует с другими птицами?...

- Выбор ритуала прощания.

Занятие 2. Я и другие

Цель: диагностика трудностей общения, осознание собственной индивидуальности и индивидуальности других.

1. Вводная часть.

- Приветствие.
- Рефлексия прошлого занятия:

Какие правила поведения существуют в нашей группе?

- Разминка «Поймай»*.

Участники становятся в круг. Ведущий объясняет, что мы будем играть с воображаемым мячом. Он складывает руки так, как будто держит небольшой мяч. Пару раз подбрасывает его в воздух, чтобы каждый мог «увидеть» его величину и вес. Потом пускает воображаемый мяч по кругу, чтобы каждый участник мог «почувствовать» его. Теперь ведущий бросает мяч в круг, прокричав при этом имя адресата: «Зина, поймай мяч». Участник ловит воображаемый мяч и бросает его другому члену группы, также крикнув: «Петя, лови».

2. Основная часть.

- Игра «Мир птиц».

Задача: игровая диагностика трудностей общения, осознание собственной индивидуальности и индивидуальности других.

1 этап. Дети превращаются в птиц. «Представьте от имени птицы, которую вы выбрали. Для этого постарайтесь изобразить звуки и движения этой птицы». Группа угадывает, что это за птица, делая предположения, чем эта птица походит на участника или что ему в ней нравится. Участник говорит, кто из группы правильно угадал, или рассказывает, чем его привлекла именно эта птица.

2 этап. На полу раскладываются листы бумаги, на которых изображены разные континенты. Дети-птицы занимают места, соответственно расселению птиц. Лето. Птицы знакомятся и взаимодействуют. Места и пищи для всех может быть недостаточно. Как птицы будут вести себя?

3 этап. Осень. Некоторые птицы, чтобы выжить, мигрируют в другие края. Перелеты очень далекие, птицы устают. В пути их подстерегают разные опасности. Наконец они добираются до места зимовки.

4 этап. Зима. Птицы знакомятся с новыми соседями. Рассказывают откуда они, как им жилось в родных местах. Всем ли здесь хватает места и питания? Как ведут себя птицы на новом месте?

5 этап. Весной птицы возвращаются в родные места. Перелет труден и долг. Птицы встречаются с другими и делятся впечатлениями о путешествии и зимовке.

6 этап. Птицы превращаются в детей: «Я не птица (страус...), я Маша».

Обсуждение: Как вы чувствовали себя в родных краях и в миграции? Где было комфортнее и безопаснее? Где было легче/труднее общаться с другими птицами? Какие трудности общения возникали у птиц? Какие стратегии разрешения их использовались? Все ли птицы соблюдали правила поведения, принятые в нашей группе? Что из того, что происходило в игре с птицами, происходит и в нашей реальной жизни?

- Мини – лекция «Понятие о толерантности».

Задача: знакомство с понятием «толерантность».

В последние десятилетия понятие «толерантность» стало ключевым словом в проблематике мира. Толерантность рассматривается как уважение и признание равенства, отказ от насилия, признание многообразия человеческой культуры, норм, верований и отказ от сведения этого многообразия к единообразию или преобладанию какой-то одной точки зрения. Толерантность предполагает готовность принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия. Толерантность не должна сводиться к ущемлению собственных интересов. Толерантная личность имеет свои ценности и интересы и готова, если нужно их защищать, но одновременно с уважением относится к позициям и ценностям других людей. Проявлениями нетолерантного поведения являются оскорбления, насмешки, игнорирование (отказ в беседе, в признании), негативные стереотипы, предупреждения, предрассудки...

Обсуждение: Все ли птицы придерживались принципов толерантности? Какие правила толерантного поведения мы можем сформулировать?

Правила записываются на лепестки 2-й ромашки, в центре которой написано «Правила толерантного поведения».

3. Завершение.

- Рефлексия: Что вам понравилось/не понравилось на занятии? Что нового вы узнали о себе и других?
- Прощание.

Занятие 3. Чувства бывают разные.

Цель: формирование умения идентифицировать собственные эмоциональные состояния, принятие и выражение отрицательных эмоций.

1. Вводная часть.

- Приветствие.
- Рефлексия прошлого занятия: Что запомнилось с предыдущего занятия? Какие правила толерантного поведения, записанные нами на 2-й ромашке, выполнялись вами между нашими занятиями?

- Разминка. Упражнение «Имя и действие»*.

Все стоят в кругу. Каждый по очереди называет свое имя и выполняет действие, которое отражает его настроение. Остальные повторяют имя и действие.

2. Основная часть.

- Упражнение «Звук-чувство»*.

Задача: знакомство с диапазоном чувств.

«Сейчас я буду называть различные чувства, и мы будем показывать, как часто мы эти чувства испытываем. Для того чтобы показать это, мы будем гудеть. Если редко испытываем чувство – будем гудеть тихо; если чаще – то громче, если совсем часто – то громко».

Обсуждение: Как вам показалось, какие чувства мы с вами испытываем чаще всего?

Обратить внимание на то, что «приятные» чувства у себя и у других принимать легче, чем «неприятные».

- Упражнение «Линии»*.

Задача: тренировка умения выражать эмоции.

«Сейчас мы попробуем изображать различные эмоции, не рисуя ничего конкретного – только лишь простые линии. Нарисуйте счастливые линии...грустные линии...злые линии...усталые линии...тревожные линии...»

Обсуждение: Для каких линий трудно было подобрать символическое изображение?

- Упражнение «Контур тела».

Задача: осознание связи эмоций с телесными ощущениями, развитие умения идентифицировать собственное эмоциональное состояние и принимать его.

Материалы: листки для каждого участника со схематическим изображением контуров человеческого тела (приложение 6.1.), фломастеры.

«Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на что-нибудь. Постарайтесь почувствовать свою злость. Может быть вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Заштрихуйте эти участки на 1-м рисунке фломастером того цвета, который соответствует цвету вашей злости. Рисунок подпишите: «Злость». Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте фломастером соответствующего цвета это место или места на 2-м рисунке. Аналогично обозначьте грусть на 3-м рисунке и радость - на 4-м.

Обсуждение: Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство легче всего представить и ощутить в теле? А какое – труднее? Были ли у участников группы похожие ощущения?

3. Завершение.

- Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Что нового вы узнали о себе? Как вы думаете, нужны ли человеку чувства и зачем?

- Домашнее задание: Составить список чувств, которые люди испытывают в жизни.

- Прощание.

Занятие 4. Чувства в трудных ситуациях общения.

Цель: формирование умения выражать негативные чувства.

1. Вводная часть.

- Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.
- Разминка. Упражнение «Назови чувство»*.

Стоя в круге, участники кидают друг другу мяч и называют чувство. Нельзя повторяться.

2. Основная часть.

- Упражнение «Что мы чувствуем в трудных ситуациях общения?».

Задача: осознание взаимосвязи чувств и ситуаций общения, развитие эмпатии.

Детям раздаются листы и дается задание нарисовать и описать ситуации общения, в которых у людей возникают такие чувства, как грусть, злость, обида, одиночество, радость... Потом предлагается поделиться со всеми тем, что получилось.

Каждый из нас время от времени попадает в трудные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций – кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти конструктивное решение.

Обсуждение: Можно ли выйти из трудных ситуаций с помощью правил толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не обидев другого?

- Упражнение «Я-высказывание/ ты-высказывание»*.

Задача: формирование навыка выражения своих негативных чувств.

Ведущий объясняет разницу между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием». Использование в речи «Я-высказываний» делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. «Я-высказывание» предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства, а не нацелено, как «Ты-высказывание», на то, чтобы обвинить другого человека. Если мы используем «Ты-высказывания», то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование «Я-высказываний» позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить.

Ведущий просит составить и записать «Я-высказывания» для следующих ситуаций:

1. Твои друзья пошли в кино, а тебя не взяли.
2. Твой учитель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал(а) контрольную у соседа.

Потом каждый читает свои высказывания.

Обсуждение: Получилось ли использовать «Я-высказывания»? Какие вы видите преимущества такого выражения своих чувств?

- Упражнение «Спустить пар»*.

Задача: закрепление навыка толерантного выражения негативных чувств.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно слушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно «спускать пар».

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять.

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда сами жаловались на кого-то и когда жаловались на вас? Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то можете сказать, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками...».

3. Завершение.

- Рефлексия: Что нового вы узнали о способах выражения негативных чувств в трудных ситуациях общения? Какое новое правило толерантного поведения мы можем записать?

- Прощание.

Занятие 5. Общение в ситуации ограничения.

Цель: формирование стратегии поведения в ситуациях ограничения.

1. Вводная часть.

- Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.
- Разминка. Упражнение «Сама по себе»*.

Игроки делятся на пары. Партнеры становятся друг перед другом. Руки одного при этом свисают вдоль тела, а второй обхватывает двумя ладонями правую руку стоящего напротив и, крепко удерживая ее, пытается помешать партнеру поднять руку вверх. Первый участник держит руку прямой и изо всех сил старается поднять ее. Через минуту дается сигнал «Стоп!» - и оба партнера прекращают выполнять задание. Рука, не удерживаемая более, сама по себе поднимается вверх. Партнеры меняются ролями.

2. Основная часть.

- Упражнение «Скульптура».

Задача: осознание чувств, возникающих в ситуации ограничения.

Группа разбивается на тройки. Один участник – скульптор. Он должен слепить из остальных участников подгруппы скульптурную композицию «Я в ситуации ограничения». После того как скульптура готова, встать в композицию на «свое» место. Постараться прислушаться к своим чувствам, ощущениям и желаниям и в соответствии с ними изменить композицию. Потом посмотреть со стороны, как это же проделает скульптура. Обсудить в подгруппе впечатления от упражнения. Теперь следующий участник – скульптор...

Все в общем круге показывают скульптуры первоначальные и изменившиеся.

Обсуждение: Что вы узнали о своих переживаниях и способах поведения в ситуации ограничения? Приходилось ли вам в реальной жизни сталкиваться с ограничениями или самим ограничивать других?

- Изменение сказки «Машенька и медведь».

Задача: расширение спектра способов поведения в ситуации ограничения.

Группа делится на тройки. Сначала каждая тройка придумывает как можно больше вариантов развития сказки «Машенька и медведь». Потом выбирает из них три лучших. Каждая тройка представляет всей группе свои варианты.

Обсуждение: Какие из представленных здесь способов поведения мы можем назвать толерантными? Почему медведь ограничивал (не пускал домой) Машеньку? Только ли из плохих побуждений одни люди ограничивают других?

3. Завершение.

- Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Что нового вы узнали о том, что вы можете сделать в ситуациях ограничения? Какое правило толерантного поведения мы можем дописать на ромашку?

- Прощание.

Занятие 6. Отказы.

Цель: формирование стратегии поведения в ситуациях отказа.

1. Вводная часть.

- Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.
- Разминка. Упражнение «Да и нет»*.

Группа делится на пары. Дети встают друг напротив друга и ведут диалог, состоящий только из двух слов: «да» и «нет». Один горит «да», второй - «нет». Через некоторое время партнеры меняются ролями.

Обсуждение: Что было труднее произносить?

2. Основная часть.

- Упражнение «Невербальный контакт»*.

Задача: осознание переживаний в ситуации отказа, развитие навыков невербального установления контакта.

Один из участников (доброволец) должен будет выйти из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом мы не будем пользоваться словами. Группа в отсутствие добровольца должна определить участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны показать нежелание это делать.

Затем выбираются другие добровольцы, при этом количество участников, желающих вступить в контакт, можно постепенно увеличивать – двое, трое или все, кто хочет.

Обсуждение: Что помогало определить желающего общаться? Легко ли было устанавливать контакт? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы?

- Упражнение «Вежливый отказ».

Задача: формирование стратегии поведения в ситуации отказа.

Участники разбиваются на пары. Выбирают ситуацию, когда нужно отказать кому-то и разыгрывают ее. Один уговаривает другого, а тому нужно отказать. Затем они меняются местами. Потом желающие показывают свои сценки в общем круге.

Обсуждение: Как вы чувствовали себя, когда уговаривали и отказывали? Какие варианты ответов-отказов понравились? Давайте сформулируем правила вежливого отказа.

Те, кто показывали сценки в круге, повторяют их, используя алгоритм. Ведущий и участники группы им помогают.

Обсуждение: Как вы теперь чувствовали себя, когда уговаривали и отказывали? Использовали ли вы выделенные правила вежливого отказа?

- Игра в мяч «Предложение-отказ».

Задача: закрепление навыка отказа.

Участник кидает мячик любому из членов группы и делает какое-нибудь предложение. Тот должен ответить отказом, используя алгоритм.

Обсуждение: Какие трудности возникали, когда вы отказывали?

3. Завершение.

• Рефлексия: Как вы будете вести себя в ситуации отказа? Какое правило толерантного поведения мы можем дописать?

- Прощание.

Занятие 7. Обвинение.

Цель: формирование стратегии поведения в ситуациях обвинения.

1. Вводная часть.

- Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.
- Разминка. Упражнение «Комплименты»*.

Участник, кидает мяч другому участнику и говорит ему комплимент. Теперь этот участник кидает мяч другому и тоже говорит комплимент и т. д.

2. Основная часть.

- Упражнение «Комплименты/замечания»*.

Задача: осознание собственных переживаний и переживаний других людей в ситуациях обвинения.

Группа разбивается на пары.

1 этап. «Говорите по очереди друг другу комплименты. Найдите то, за что можно похвалить партнера. Сделайте это громко, смотря в глаза, красиво. Но учтите, он тоже будет делать вам комплименты. Кто больше сможет сказать доброго о другом? Кто сможет сделать такой комплимент, что партнер откажется от борьбы... Учтите, нельзя повторяться, копировать партнера, не комментируйте комплименты партнера, но благодарите его за них».

2 этап. «Теперь делайте поочередно замечания друг другу. Найдите, какие замечания сделать партнеру. Не надо обвинять его в том, чего нет, но вот выискивать в нем кое-что вполне реальное для обвинения, замечания, вполне возможно. Победит тот, кто выдержит больше замечаний партнера. Пожалуйста, всегда благодарите за замечание, и ни в коем случае не стоит оправдываться. Лучше просто промолчите...».

Обсуждение: Как вы себя чувствовали во время выполнения упражнения?

- Упражнение «Обвинения»*.

Задача: формирование стратегии поведения в ситуациях обвинения.

Из группы приглашается доброволец, который усаживается на «горячий» стул. Все остальные участники тренинга рассаживаются на своих стульях двумя шеренгами, друг напротив друга, как бы за длинным воображаемым столом, во главе которого сидит наш доброволец. Одна из шеренг объявляется «обвинителями», другая – «защитниками».

Ведущий предлагает группе поиграть в нечто вроде процедуры суда. Это делается примерно так: «У нас сегодня суд над очень известным правонарушителем и, можно сказать, преступником. Вот он сидит, казалось бы, наш товарищ, а на самом деле – злостный преступник и правонарушитель. Мы будем его судить. Процедура будет такой. Встает первый «обвинитель» и произносит краткую обвинительную речь, в которой обвиняет нашего героя в конкретном правонарушении или преступлении. Не надо обвинять в чем-то фантастическом. Попробуйте вспомнить что-то вполне правдоподобное о нашем герое, что можно положить в основу вашего обвинения. Сам «преступник» пока молчит и не отвечает на обвинение. За него работает «штатный защитник» – тот, кто сидит во второй шеренге напротив «обвинителя». «Защитник» должен защитить подсудимого от нападков обвинения. Если это не сможет сделать «штатный защитник», я предоставляю слово любому другому из шеренги «защитников». Важно, чтобы защита обязательно состоялась».

Затем берет слово второй «обвинитель» и произносит свою обвинительную речь. Постарайтесь найти другое основание для обвинения «подсудимого», отличное от предыдущего (предыдущих). Защищает «подсудимого» второй «штатный защитник».

Так продолжается до исчерпания пар «обвинителей» и «защитников». Только поле этого предоставляется оправдательное слово «подсудимому».

Обсуждение: Что ты (обвиняемый) чувствовал во время суда? Какое из обвинений было для тебя наиболее чувствительным? Какое — наименее? Кто из «защитников» больше всего помог тебе? Может быть, ты хочешь поблагодарить его за это? Кто не оправдал твоих надежд в защите?

Кто наблюдал за «обвиняемым»? Что вы видели? Что происходило с вами во время упражнения? Понравилось ли вам быть «обвинителем/защитником»? Какие стратегии поведения эффективны в

ситуации обвинения? (Если обвинения справедливы - признать часть вины, попросить прощения; если нет – выслушать до конца и объяснить ситуацию).

3. Завершение.

- Рефлексия: Что больше понравилось: говорить или слушать комплименты и обвинения? Стоит ли поспешно обвинять, не выяснив причину поступка человека? Как лучше себя вести, если вас обвиняют? Какое правило толерантного поведения мы можем дописать?

- Прощание.

Занятие 8. Критика, оскорбления.

Цель: формирование стратегии поведения в ситуации оскорбления.

1. Вводная часть.

- Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.
- Разминка. Упражнение «Браво».

Желающий выходит в центр группы, остальные аплодируют ему. Потом следующему...И так далее, пока в центре не побывают все, кто хочет.

2. Основная часть.

- Разыгрывание сказки «Гадкий утенок».

Задача: понимание переживаний человека в ситуации оскорбления.

Все по очереди выходят в круг: тот, кто в круге – «гадкий утенок», остальные – «птицы с птичьего двора».

Сначала птицы оскорбляют «гадкого утенка»: «Ты больно велик» (петух), «Хоть бы кошка тебя утатила, несносного урод» (утята), «Ты пребезобразный» (дикие утки), «Ты такой урод» (гусаки), «Не умеешь нести яйца или мурлыкать, так и не суйся со своим мнением, когда говорят умные люди».

«Гадкий утенок» вырос и стал прекрасным лебедем. Теперь все птицы говорят: «Ты прекраснейший из всех прекрасных птиц!».

Обсуждение: Как вы себя чувствовали в роли «гадкого утенка»?

- Обсуждение «Как не превратить критику в оскорбления?».

Задача: определение отличий критики от оскорбления.

Обсуждение:

Что следует принять во внимание, прежде чем критиковать другого?

Обдумать: действительно ли необходимо высказывать критическое замечание, не будет ли оно похоже на оскорбление, не спешишь ли ты со своей критикой.

С чего начать критическое высказывание?

Спросить, как настроение, предупредить, что собираешься сказать нечто не совсем неприятное и это может не понравиться.

- Обсуждение ситуации «Конфликт в классе»*.

Задача: понимание переживаний всех участников ситуации, нахождение эффективных стратегий поведения.

Группа делится на подгруппы. Ведущий описывает ситуацию:

Две подружки учатся в одном классе. Они сидят за одной партой и обычно живут мирно. Но сегодня они поспорили из-за того, кто должен наводить порядок на столе после урока труда – это последний урок, и обоим нужно, не задерживаясь идти домой. Одна из подружек вдруг раздражается неприличной бранью в адрес другой. В чем проблема? Что могут предпринять подружки?

Участники малых групп одновременно обсуждают ситуацию. Задача: определить суть, придумать оптимальное решение.

Каждая группа предлагает свое решение.

Обсуждение: Какая из групп пыталась понять мотивы поведения каждой из подружек? Какое решение является наиболее эффективным?

3. Завершение.

- Рефлексия: Что вы узнали о том, как не оскорбить другого и что можно предпринять, если оскорбляют вас? Какое правило толерантного поведения мы можем дописать сегодня?

- Прощание.

Занятие 9. Окружающий мир: опасности и поддержка.

Цель: интеграция полученного опыта.

1. Вводная часть.

- Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.
- Разминка «Необыкновенный предмет».

Участники бросают друг другу мяч. Ведущий дает задание: мяч - это «горячая картошка», «ледышка», «красивая бабочка».

2. Основная часть.

- Игра «Мой мир - мир, в котором есть опасности».

Задача: интеграция полученного опыта, рефлексия изменений, произошедших в процессе тренинга, осознание важности социальной поддержки.

1 шаг. Разделение на 2 команды с помощью равного количества камешек и шишек (белых и синих деталей конструктора). Каждый участник получает лист бумаги – «надел земли». Образуются государства (Камней и Шишек или Белых и Синих). Часть «земли» используется для личного пользования, часть - для общественного, где можно построить школу, кинотеатр, аквапарк... все, что вам нужно в вашем государстве. Для создания государства можно использовать рисунки и подручные средства.

2 шаг. Каждая группа представляет свое государство. Рассказывает, как оно называется, какие в нем порядки, праздники ...

3 шаг. Над одним из государств нависла угроза. Жителям этого государства срочно нужно покинуть свои земли. Что вы будете делать?

4 шаг. Прошло время, все восстановилось, жители первого государства могут вернуться на свои земли. Не забудьте поблагодарить тех, кто вам помог.

5 шаг. На этот раз опасность нависла над жителями второго государства. Что теперь вы будете делать?

Обсуждение: Остались ли вы довольны собой, своей командой? Могут ли быть недовольны вами члены другого государства?

3. Завершение.

- Рефлексия: Какой новый опыт вы получили сегодня на занятии? Есть ли разница в поведении «каменной/шишек» сегодня и «птиц» на нашем втором занятии? Какое правило толерантного поведения мы можем дописать?

- Прощание.

Занятие 10. Завершение работы.

Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов.

1. Вводная часть.

- Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.
- Разминка «Скульптура»*.

Желающие по очереди строят скульптуру группы из всех участников.

2. Основная часть.

- Упражнение «Чемодан»*.

Задача: получение обратной связи от участников группы.

Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «чемодан», складывая в него: одно положительное качество, которое группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет ему в будущем и одно качество, которое ему еще надо развивать.

Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

- Рисунок «Ладони».

Задача: отреагирование чувств участников друг к другу.

На листках участники обводят свои ладони. Внутри «ладони» пишут впечатления от тренинга и пожелания, благодарности ведущему и друг другу. Листочки с ладонями вывешиваются в ряд, как картины в галерее. Все участники рассматривают их.

3. Завершение.

- Рефлексия всех занятий. Упражнение «Паутинка».

Все стоят в круге. Один участник кидает другому клубок ниток и отвечает на вопросы:

Как он себя сейчас чувствует?

Что особенно понравилось/не понравилось на занятиях?

Что ценного и важного для себя узнал?

Чем из того, чему научился, гордится больше всего?

Как это его изменило?

Потом второй ... И так пока все не окажутся соединенными паутинкой.

- Прощание.

Знаком * - отмечены упражнения, взятые из следующих источников:

1. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками – М., 2001.

2. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другим: Тренинг толерантности для подростков - М.: Генезис, 2000.
3. Тренинг развития жизненных целей /Под ред. Е.Г. Трошихиной – СПб.: Речь, 2001.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Часть 1. – М.: Генезис, 1998.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Часть 4. – М.: Генезис, 1999.
6. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе – М.: Генезис, 2002.

Остальные упражнения являются модификациями или разработками автора.

