



Управление по делам образования города Челябинска  
Управление образования Тракторозаводского района Администрации города Челябинска  
Муниципальное автономное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Тракторозаводского  
района г. Челябинска  
ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМИССИЯ  
ул. Ловина, 18 г. Челябинск, 454007, тел. 7555064, E-mail: cppmsp.tzr@gmail.com

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

Челябинск 2014

**Основание тренинга:** Программа групповых занятий 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».

**Главная цель** групповых занятий - формирование эффективных стратегий поведения у детей младшего школьного возраста из семей мигрантов в ситуациях 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 младшего школьного возраста, 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.

**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 11 - рисунок про двух осликов (приложение 1).

**Результаты тренинга:**

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

**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 круге 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, приходиться 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 погромче, 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 и дается задание нарисовать и описать ситуации общения, в которых у людей возникают такие чувства, как грусть, злость,

обида, 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?

Обратить внимание на то, что важно:

1. Объяснить причину («Я не могу это сделать, потому...»)
2. Помнить другому сложнее, чем тебе! Стараться не обидеть того, кому отказываешь. («Не обижайся, я, правда, не могу...»)

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

Обсуждение: Как вы чувствовали себя, когда уговаривали и отказывали? Использовали ли вы выделенные правила вежливого отказа? Какие варианты ответов-отказов понравились?

### 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 партнерыжимают 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 1) 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 «Ладочки».**

*Задача: получение обратной связи от участников группы.*

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

- **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. 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. Сплоченность и толерантность в группе – М.: Генезис, 2002.

Остальные упражнения являются модификациями или разработками автора.

