



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 подросткового 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. 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 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 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 «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 «Контуры 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 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 может 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 отсутствии 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 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 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 «камней/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 ладошками вывешиваются в ряд, как картины в галереи. 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.

Приложение 1



