



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 15 ГОРОДА ПЯТИГОРСКА

357524, Пятигорск, ул. Аллея Строителей, 7
телефон: (8793) 32-22-65 e-mail: licey15.pyatigorsk@mail.ru
сайт: <https://lic15-5gor.gosuslugi.ru/>

Утверждаю:

канд. психол. наук, методист по НИД МБОУ лицея №15,
главный эксперт Кавминводской лаборатории
судебных экспертиз Н.М. Швалева

_____ 2024 г.

Комплексная программа психолого-педагогического сопровождения детей иностранных граждан в МБОУ лицее №15

Авторы-составители:

Ажахметова А.И., директор МБОУ лицея №15,
Ильяшова Е.А., заместитель директора по УВР,
Боброва А.В., педагог-психолог,
Мясоедова А.В., педагог-психолог,
Пищулина Л.В., педагог-психолог, канд. психол. наук

Пятигорск 2024

Аннотация программы

Комплексная программа психолого-педагогического сопровождения детей иностранных граждан в МБОУ в лицее №15 относится к категории развивающих, представляет собой комплекс мер, направленных на развитие адаптационного потенциала обучающихся – иностранных граждан посредством развития у них субъектных качеств личности, расширения их социального взаимодействия и освоения ими новых социокультурных норм. Программа предназначена для сопровождения детей школьного возраста.

Содержание Программы представляет собой алгоритм сопровождения данной категории обучающихся с помощью различных форм и методов, позволяющий формировать у детей иностранных граждан навыки адаптации и социализации. Комплексный характер Программы заключается в реализации системы психолого-педагогических мер по трем направлениям: диагностическая деятельность, коррекционно-развивающая деятельность, профилактико - просветительская деятельность. В рамках каждого направления реализуются мероприятия, обеспечивающие:

- оценку уровня социально-психологического развития и адаптации обучающихся – иностранных граждан;
- расширение социального взаимодействия обучающихся и их семей с другими детьми, родителями, педагогами;
- формирование у обучающихся психологической и социальной компетентности в решении ряда задач адаптации;
- социально - правовое, психолого-педагогическое просвещение обучающихся и их семей.

Практическая значимость и эффективность Программы обусловлена принципами системности, комплексности и интегративности в организации сопровождения детей иностранных граждан. Сопровождение обучающихся включает в себя работу с их субъектной ресурсностью, доминирующими переживаниями, работу по повышению у них социальной активности и интереса при вхождении в новую образовательную и культурную среду, работу по формированию позитивных социальных установок у обучающихся и в школьных группах.

Данная программа психолого-педагогического сопровождения детей иностранных граждан разработана в МБОУ лицее №15 г. Пятигорска в 2024 году. Программа реализовывалась на протяжении 2024-2025 учебного года и продолжает реализовываться в настоящий момент. В Программу включены все обучающиеся (с 1 по 11 класс) – иностранные граждане (в 2024-2025 году 26 человек, в 2025-2026 – 19 человек). Реализацию Программы осуществляли специалисты Психологической службы лицея (педагоги-психологи), социальный педагог, классные руководители, администрация лицея. Для реализации мероприятий

Программы также были привлечены представители родительской общественности, духовенства, правоохранительных органов, социальных и медицинских служб города.

Пояснительная записка

Сегодня в нашей стране в условиях масштабной миграции населения большое количество детей иностранных граждан, могут испытывать не только затруднения социально-психологической адаптации в новых условиях проживания и обучения, но и, сталкиваясь с новой культурой, нормами и ценностями, переживать когнитивный диссонанс, серьезные внутренние конфликты, сопровождающиеся страхами, агрессией, тревожностью. Такие переживания и состояния, в свою очередь, могут стать причиной напряжения и конфликтов в контактных группах, в том числе в школьных коллективах. Именно поэтому в школах внимание специалистов должно быть обращено на помощь данной категории обучающихся во вхождении их в новую социальную среду, в установлении ими новых коммуникативных и эмоциональных связей. Основной задачей школьного психолога, социального педагога и классного руководителя становится коррекция негативных социальных представлений, поведения и переживаний обучающихся, развитие у них социально-психологических компетенций, необходимых для более безопасного и конструктивного приспособления.

Актуальность темы состоит в необходимости эффективного решения проблем обучения, воспитания и развития детей иностранных граждан, развития психологически благополучной личности обучающихся. В связи с чем данная программа направлена на поддержку их ресурсного потенциала, составляющего основу выбора форм поведения в различных обстоятельствах, формирующего устойчивость к воздействию неблагоприятных условий их жизнедеятельности, способствующего саморегуляции эмоциональных состояний, личностных переживаний, особенностей поведения в трудных ситуациях, в том числе в условиях адаптации.

Содержание программы разработано в соответствии с концепцией субъектного развития, реализуемой в рамках инновационной деятельности лица, в основу которой заложена идея ценности саморазвития. Реализация данной программы позволяет решать ключевые задачи в процессе формирования личности ребенка-иностранца и способствует формированию у него следующих умений и способностей:

- осознание собственных личностных особенностей;
- умение адекватно оценивать себя в различных ситуациях взаимодействия с окружающим миром, с другими людьми в новых условиях проживания и обучения;
- расширение поведенческого репертуара в различных областях его жизнедеятельности;
- способность конструктивно преодолевать кризисные периоды собственной адаптации;

- развитие навыков конструктивного поведения и общения;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- развитие навыков личностной рефлексии;
- успешная адаптация в социуме;
- ответственное осознанное отношение к собственному саморазвитию, личностному росту.

Таким образом, прохождение данной программы обеспечивает получение обучающимся важного психологического знания о себе, об окружающих, освоение им новых ролевых функций в новой среде. Это делает социализацию ребенка-иностранца более безопасной и конструктивной, так как он становится субъектом собственного выбора и ориентируется на собственные ресурсы.

Целью данной программы является развитие адаптационного потенциала обучающегося посредством развития у него субъектных качеств личности.

Задачи программы:

- психолого-педагогическая поддержка детей иностранных граждан на всех этапах адаптации;
- развитие у них навыков самоанализа, навыков социальной перцепции;
- формирование навыков сотрудничества, преодоления межличностных конфликтов;
- расширение представления о возможностях самореализации, развитие навыков самопрезентации;
- формирование положительного психологического климата в классных коллективах с упором на профилактику реакций отвержения или изоляции;
- профилактика у обучающихся негативных эмоциональных переживаний и острых стрессовых состояний;
- развитие навыков саморегуляции;
- коррекция негативных, деструктивных социальных установок, ценностно-нормативных позиций, ценностно-смысловых ориентаций обучающихся.

Целевая группа программы: дети иностранных граждан, нуждающиеся в особом внимании в связи со сменой места жительства, оказавшиеся в новых условиях проживания и обучения, столкнувшиеся с новой культурой, нормами и ценностями.

Научно-методическое обеспечение программы:

Методологическую часть программы составляют труды ученых по субъектности (Анцыферова Л.И., Брушлинский А.В., Петровский А.В., Петровский В.А., Слободчиков В.И.,

Тырников Д.В., Швалева Н.М. и др.), периодизации личности, кризисным этапам формирования личности, ведущей деятельности и новообразований на каждом возрастном этапе (Леонтьев А.Н., Эриксон Э., Божович Л.И., Рогожникова С.М., Прохорова Н.Л., Выготский Л.С., Холл С., Кречмер Э., Левин К., Гезелл А. и др.), по проблеме психологического здоровья (Братусь Б.С., Бурно М.Е., Короленко Ц.П., Донских Т.А., Личко А.Е., Мехтиханова Н.Н. и др.), а также методические рекомендации по проведению программы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, социальной, языковой и культурной адаптации детей иностранных граждан (Хухлаева О.Е., Чибисова М. Ю., Ткаченко Н.В.).

Методическая часть программы основывается на аналитике опыта исследования субъектности школьника, психологии развивающей среды, психологической безопасности среды, а также устойчивости школьника в ситуации неопределенности, разработанных авторским коллективом МБОУ лицея №15 г. Пятигорска: «Методические рекомендации: Становление психологически здоровой личности школьника: субъектный подход», 2022 г., Швалева Н.М., Чотчаева М.Ю., Воронкина Л.Б., Ажахметова А.И., Пищулина Л.В. «Устойчивость школьника в ситуациях неопределенности: психолого-педагогические технологии развития (методические рекомендации)». Пятигорск – Ессентуки, 2024 г. и др.

Нормативное правовое обеспечение программы:

- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года (в ред. Постановления Правительства РФ от 07.10.2021 № 1701);
- «Концепция N СК-13/07вн развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 №286);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 №287);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г.№413 с

дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.);

- Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 № 514н);

- Государственная программа Ставропольского края «Развитие образования» (Постановление Правительства Ставропольского края от 31.12.2023 № 844-П);

- Муниципальная программа города-курорта Пятигорска «Развитие образования», утвержденная Постановлением администрации города Пятигорска Ставропольского края 28.08.2017 г. № 3610;

- Локальные акты ОУ (Устав МБОУ лицея №15, Положение о Психологической службе лицея).

Этапы и алгоритм реализации программы:

Комплексный характер программы заключается в реализации системы психолого-педагогических мер и включает в себя работу по следующим направлениям:

1. Диагностическая деятельность.
2. Коррекционно-развивающая деятельность.
3. Профилактико - просветительская деятельность.

В рамках каждого направления осуществляется сотрудничество школьного психолога, классного руководителя и социального педагога, реализуется широкий спектр форм и методов работы.

1. В рамках *диагностической деятельности* осуществляется диагностика актуального психоэмоционального состояния обучающихся, характера их самоотношения и самооценки, уровня адаптации, социометрического статуса, характера межличностных отношений.

С этой целью используются следующие стандартизированные методики:

- Характерологический опросник личности (Методика Н. Айзенка, модификация Т.В. Матолиной);

- Методика исследования самоотношения «МИС» (Пантелеев С.Р.);

- Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности (К. Леонгард);

- Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса;

- Методика «Шкала тревожности» (Кондаш);

- Тест фрустрационных реакций Розенцвейга;

- Методика «Два домика»;

- Методика «Паровозик»;
- Методика «Лесенка»;
- Анкета «Мое отношение к школе» (Н.Г. Лусканова);
- Адаптация личности к новой социокультурной среде (тест Л.В. Янковского);
- Тест Лири;
- Методика удовлетворенности учащихся школьной жизнью (А.А. Андреев).

Также применяются методы беседы, наблюдения, профилактические собеседования с классными руководителями. Для классных руководителей разработан Алгоритм ведения поддерживающей беседы с детьми и родителями в кризисных ситуациях (Приложение 3), разработаны и реализованы Рекомендации классным руководителям по диагностике признаков кризисного состояния обучающихся и по профилактике деструктивного поведения, которыми они пользуются в осуществлении психолого-педагогического сопровождения обучающихся. Ежегодно осуществляется мониторинг личностного и социально-психологического развития школьников.

2. В рамках *коррекционно-развивающей работы* разработаны тренинговые программы для обучающихся 1-11-х классов.

Для обучающихся 7-9 лет реализуется отдельный блок развивающих занятий по адаптации вновь прибывших детей-иностранцев (Приложение 1).

Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Часы
1.	«Знакомство. Введение в мир психологии»	1
2.	«Каждый из нас привлекателен по-своему»	2
3.	«Комплимент»	1
4.	«Я и ТЫ – это МЫ»	1
5.	«Наша группа»	2
6.	«Маски». Волшебные средства понимания»	2
7.	«Какой Я? Какой Ты?»	1
8.	«Радость можно передать прикосновением»	2
ВСЕГО ЧАСОВ		12

Тренинговая программа для обучающихся 10-17 лет включает в себя 3 блока развивающих занятий:

- 1 блок – развитие коммуникативной компетентности;
- 2 блок – развитие рефлексивных навыков;
- 3 блок – развитие навыков стрессоустойчивого поведения.

Целью данной работы является повышение психологической компетентности обучающихся; приобретение ими навыков эффективного поведения. Реализуется программа в соответствии с утвержденным тематическим планированием.

Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Часы
1.	Общение в жизни человека	1
2.	Сотрудничество - залог успешного взаимодействия	3
3.	«Ты и я - мы похожи. Ты и я – мы разные»	4
4.	Мое Я	5
5.	Самопознание – путь к устойчивости личности	2
6.	Общение и уважение	4
7.	Мой внутренний мир	2
8.	Моя точка опоры	2
9.	«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»	1
ВСЕГО ЧАСОВ		24

Структура и содержание развивающих занятий программы представлены в Приложении 2.

3. В рамках *профилактико - просветительской деятельности* разработан цикл классных часов, групповых бесед, выступлений на родительских собраниях, направленных на повышение коммуникативной компетентности всех субъектов образовательного процесса в вопросах сопровождения обучающихся. Тематика выступлений и бесед включает в себя знакомство обучающихся с культуральными и национальными особенностями друг друга, обсуждение особенностей освоения норм и правил поведения в новом социокультурном обществе.

Обязательным мероприятием Программы является Заседание городского круглого стола «Счастливый ребенок: современный взгляд из настоящего в будущее (правовая, психолого-педагогическая, медико-социальная и духовная поддержка школьников)». Данное мероприятие включает в себя просветительские беседы с обучающимися, направленные на принятие правил и норм поведения в российском обществе, на формирование у обучающихся правового сознания, на приобщение обучающихся - иностранных граждан к российским духовно-нравственным ценностям, на профилактику риска правонарушений как со стороны самих детей-иностранцев, так и в отношении них. В заседании принимают участие священнослужители кафедрального собора города, представители Управления образования города, Управления социальной поддержки населения, медицинских учреждений (наркологический диспансер), инспекторы правоохранительных органов.

Отдельное внимание уделено проведению ежегодного профилактико – просветительского мероприятия Неделя психологии. Данное мероприятие направлено на создание атмосферы сотрудничества и взаимодействия в лицее, на включение семей иностранных граждан во внутришкольную деятельность, на установление обучающимися более широких коммуникативных связей. В рамках Недели психологии проходят дни национальной культуры, проводятся челленджи, в которых школьники делятся своими достижениями, любимыми увлечениями, историями своих семей, в рамках творческих заданий все дети класса вместе с родителями готовят творческие проекты. Такие мероприятия способствуют снижению тревожности у обучающихся, помогают лицеистам лучше узнать друг друга и уменьшить риск изоляции. Это в значительной степени способствует не только повышению психического ресурса и адаптационного потенциала личности у детей иностранных граждан и их семей, но и способствует развитию толерантного отношения у других обучающихся, родителей, педагогов, так как мы рассматриваем процесс адаптации как двусторонний процесс взаимодействия личности и коллектива.

Таким образом, данная программа основывается на принципах системности, комплексности и интегративности в организации сопровождения детей иностранных граждан. Формирование навыков социально-психологической адаптации обучающихся включает в себя работу с их субъектной ресурсностью, доминирующими переживаниями, работу по повышению у них социальной активности и интереса при вхождении в новую образовательную и культурную среду, работу по формированию позитивных социальных установок у обучающихся и в школьных группах.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- благоприятный психологический климат в детском коллективе;
- уменьшение факторов риска, которые приводят к нарушению психологического здоровья детей иностранных граждан;
- улучшение психоэмоционального самочувствия ребенка;
- осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, субъекта деятельности, умеющего работать над своими недостатками;
- развитие умения адекватно оценивать себя в различных ситуациях взаимодействия с окружающим миром, с другими людьми в новых условиях проживания и обучения;
- повышение толерантности по отношению к окружающим;
- развитие способности конструктивно преодолевать кризисные периоды собственной адаптации;

- умение вырабатывать иммунитет на внешние негативные воздействия;
- стабилизация эмоционального состояния и контроль собственного поведения адекватно ситуации;
- развитие навыков конструктивного поведения и общения;
- развитие творческого и субъектного потенциала школьников;
- расширение социального взаимодействия обучающихся и их семей с другими детьми, родителями, педагогами.

Предполагаемый отрицательный результат: неудача в работе с определенными детьми, что связано с негативизмом этих детей к групповой работе и нехватка времени для более полного контакта с ними. С такими детьми рекомендуется проведение индивидуальной дополнительной работы.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

1. Модули разработанной Комплексной программы психолого-педагогического сопровождения иностранных граждан рассчитаны на совместную деятельность администрации ОУ, педагогов-психологов, классных руководителей, социального педагога с привлечением представителей родительской общественности, духовенства, правоохранительных органов, социальных и медицинских служб города.

2. Диагностика и коррекционно-развивающая работа проводится педагогами-психологами.

3. Для диагностики используются стандартизированные методики, прошедшие апробацию.

4. Для проведения занятий требуется отдельное помещение, места для работы и проведения двигательных упражнений, для индивидуальной и групповой работы.

5. Материалы и оборудование: карточки-визитки, краски, кисточки, бумага, ватман, фломастеры, пластилин, цветные карандаши, мячи, воздушные шары и другие материалы по мере необходимости.

Данная Комплексная программа психолого-педагогического сопровождения детей иностранных граждан была апробирована нами в 2024-2025 учебном году в МБОУ лицее №15 г. Пятигорска. Результаты апробации представлены в Приложении 4.

Список использованной литературы:

1. Епимахина Ю.В., Тырсигов Д.В. Тренинг развития личностной рефлексии и смысложизненных ориентаций в юношеском возрасте: научно-методическое пособие. Ставрополь: Сервисшкола, 2007. 40 с.
2. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. Изд. 3-е. Ростов н/Д: Феникс, 2009. 349с.
3. Методические рекомендации по проведению программы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, социальной, языковой и культурной адаптации детей иностранных граждан / Под ред. О.Е. Хухлаевой, М.Ю. Чибисовой и Н.В. Ткаченко. М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2023. 209 с.
4. Эксакусто Т.В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры. Изд. 2-е. Ростов н/Д: Феникс, 2008. 339 с.
5. Программа психолого-педагогического сопровождения детей мигрантов в образовательных организациях (ГБОУ «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции» города курорта Кисловодска).

**ПРИЛОЖЕНИЕ К КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ПО АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

«Адаптация детей иностранных граждан»

Автор-составитель:
педагог-психолог Боброва Алена Вячеславовна

Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей представляет собой один из важнейших аспектов развития ребенка.

Период адаптации к школе (принятия учебной ситуации) при благоприятных условиях длится около двух месяцев, но иногда этот процесс продолжается целый год (особенно для первоклассников) и в этом случае обучающиеся могут испытывать различной степени трудности в учебной и социальной деятельности. Данная программа направлена на то, чтобы помочь пройти этот период тем ученикам, которые в силу различных причин не могут самостоятельно успешно пройти процесс принятия учебной ситуации за тот основной период времени, в течение которого основная масса детей реализовала себя в качестве успешных учеников.

Цель: создание социально-психологических условий для успешной адаптации обучающихся, имеющих различные трудности, а также развитие отдельных качеств личности, способствующих ускорению адаптационного процесса в лицее и укреплению психологического здоровья младших школьников.

Отбор детей производится на основе наблюдений и бесед с классными руководителями, а также данных, полученных в результате использования диагностического комплекса методик, направленных на изучение зоны актуального развития детей, и на основе проективной методики «Школа зверей», направленной на исследование уровня адаптации обучающихся к школе.

Программа реализуется в три этапа:

- I-й этап – Диагностический,
- II-й этап - Коррекционно-развивающий (основной блок),
- III-й этап – Контрольный.

Программа условно разделена на три блока:

- Блок 1. Адаптационный.
- Блок 2. Основной.
- Блок 3. Заключительный.

Методические приемы, используемые в программе:

1. Словесные и подвижные игры.
2. Проигрывание постановок, направленных на выражение и передачу различных эмоций и чувств.
3. Беседы, направленные на знакомство с различными эмоциями и чувствами.
4. Элементы сказкотерапии.
5. Решение проблемных ситуаций.
6. Рисование (тематическое и свободное).
7. Нейрогимнастические упражнения.

Занятие 1

«Знакомство. Введение в мир психологии»

1. Приветствие

Психолог с большим воодушевлением приветствует всех детей в связи с началом занятий. Рассказывает, как они будут проходить, вводит элементарные правила поведения в группе. Предлагает ритуал приветствия.

2. Разминка

Игра, направленная на знакомство детей «Волшебный клубок»

Психолог:

«Давайте встанем в круг. У меня в руках клубок. Он не простой, а волшебный. Этот клубочек поможет нам сейчас познакомиться друг с другом. Мы будем передавать его по кругу. Каждый из вас, у кого окажется в руках клубок расскажет нам о себе (как зовут, из какого класса, что больше всего ему нравится)».

Психолог первым начинает знакомство с ребятами (таким образом, показывает, как нужно выполнять это задание). Затем он разматывает клубок, берётся за начало нити и передаёт клубок ребёнку, стоящему рядом. Дети передают клубок друг другу, рассказывая о себе и держа в руке разматываемую нить. Когда клубок вновь приходит к психологу, он говорит: « Вот мы и познакомились друг с другом. А теперь натяните нить и закройте глаза. Представьте, что вы одно целое, что каждый из вас важен и значим в этом целом».

3. Основная часть

Игра «Ласковое имя» - дети должны придумать разные варианты ласкового обращения к каждому участнику.

Рисование. Выполнение проективной методики «Несуществующее животное».

4.Рефлексия занятия

По той же схеме. Ритуал прощания.

Занятие 2

«Каждый из нас привлекателен по-своему»

1. Приветствие

По той же схеме.

2.Разминка

Игра направлена на закрепление знаний о том, кого как зовут«Знакомство»

Ход: Дети кидают друг другу мячик, называя перед броском свое имя, а затем по сигналу ведущего – имя того, кому бросают мяч.

3. Основная часть

Беседа «Все люди разные, чем отличаются, чем похожи».

Игра «Я – солнышко»

Цель: развить позитивное самовосприятие ребенка.

Ход игры: на доску прикрепляется рисунок солнца, вокруг которого расположено несколько планет. Детям нужно представить себя солнышком, посылающим тепло окружающим планетам – людям, и назвать тех ребят, которые сидят рядом с ним. Можно

спросить детей, чьи имена были названы, чувствуют ли они тепло, исходящее от ребенка-солнышка.

Подвижная игра «Молекула»

Ход: дети бегают по комнате, при слове МОЛЕКУЛА все собираются в кучу, плотно прижимаясь друг к другу.

Рисование. Проективная методика «Рисунок семьи».

4.Рефлексия занятия

По той же схеме. Ритуал прощания

Занятие 3 «Комплимент»

1. Приветствие

По той же схеме.

2. Разминка

Диагностика уровня самооценки при помощи методики «Лесенка» (модифицированный вариант методики В.Г. Щур).

3. Основная часть

Беседа о том, как можно показать другому человеку, что он хороший.

Игра «Комплимент»

Цель: развитие умения выражать свое отношение к другому человеку через слово, действие.

Перед началом игры все участники становятся в круг. Затем первый игрок начинает с комплимента своему соседу. Только комплимент должен начинаться на первую букву имени того человека, которому он адресован. Например, если Вася делает комплимент Даше, то этот комплимент должен начинаться с буквы «Д»: добрая, душевная, дорогая и т.д. Тот, кто не сможет придумать комплимент своему соседу, выбывает из игры. Побеждают те, кто смог придумать или вспомнить наибольшее количество комплиментов.

Игра «Мое имя»

Цель: развитие уверенности в себе.

Ход: ведущий просит того ребенка, до которого он дотрагивается, назвать свое имя сначала шепотом, потом обычным голосом, затем очень громким.

Игра «Газета»

Цель: развитие тактильного контакта детей группы, преодоление барьеров общения.

Ход: на пол кладется газета, на ней должны поместиться 4 ребенка, затем газета сворачивается пополам, потом еще. Задача детей – как можно ближе стать друг к другу, чтобы поместиться на газете.

4.Рефлексия занятия

По той же схеме. Ритуал прощания.

Занятие 4 **«Я и ТЫ – это МЫ»**

1. Приветствие

По той же схеме.

2. Разминка

Упражнение «Мне в тебе нравится, мне в себе нравится»

Цель: обучит детей умению видеть хорошее в себе и в окружающих.

Дети сидят в кругу. Взрослый кидает одному из детей мячик, говоря при этом: «Мне в тебе нравится...» Ребенок ловит мяч и бросает его следующему со словами «Мне в тебе нравится...». Таким образом, дети сообщают другим о том, что им нравится в них.

Второй круг взрослый начинает словами «Мне в себе нравится...», потом бросает мяч ребенку, который, закончив фразу «Мне в себе нравится...», бросает его следующему ребенку и т.д.

3. Основная часть

Рисование. **Выполнение проективной методики ДДЧ.**

4. Рефлексия занятия

По той же схеме. Ритуал прощания

ОСНОВНОЙ БЛОК

Занятие 5 **«Наша группа»**

1. Приветствие

По той же схеме.

2. Разминка

Беседа о нашей группе.

3. Основная часть

Создание коллажа «Наша группа».

4. Рефлексия занятия

По той же схеме. Ритуал прощания.

Занятие 6 **«Маски». Волшебные средства понимания»**

1. Приветствие

По той же схеме.

2. Разминка

Беседа о волшебных средствах понимания: интонации, мимики, пантомимики.

3. Основная часть

Игра «Собери маску»

Ход: раздаются детям разрезанные на несколько частей и вложенные в конверты «Маски», изображающие разные эмоций. Ребенок называет нарисованное чувство и говорит, когда он его испытывает.

Интонационные этюды: детям предлагается произнести фразу «пойдем играть» грустно, весело, со злостью, испуганно, обиженно.

Игра «Ниточка с иголочкой»

Ход: выбирают водящего - «иглолочку». К нему присоединяют 3-4 человека – «ниточка». Остальные размещаются произвольно. «Иголочка» и игроки, составляющие «ниточку», берутся за руки, образуя цепочку. Впереди – водящий. Под музыку «иглолочка» бежит между предметами и другими игроками, делая самые неожиданные повороты, зигзаги, а «ниточка» должна точно повторить ее путь, не размыкая рук. Пробегая мимо стоящего игрока, последний в «ниточке» может взять его за руку и увести с собой. Те, кто расцепил руки, платят фанты, а в конце игры выполняют задания. Игра идет до 5-10 фантов, в зависимости от количества участников.

4.Рефлексия занятия

По той же схеме. Ритуал прощания

Занятие 7

«Какой Я? Какой Ты?»

1. Приветствие

По той же схеме.

2. Разминка

Игра «Я умею»

Ход: дети сидят в кругу. Ведущий кидает каждому мяч. Ребенок называет как можно больше того, что он умеет (и хорошее и плохое).

3. Основная часть

Игра-релаксация «Цветочная поляна»

Детям предлагается представить себе цветочную поляну, найти цветок и хорошо его рассмотреть.

Рисование цветка. Обсуждение.

4. Рефлексия занятия

По той же схеме. Ритуал прощания

Занятие 8

«Радость можно передать прикосновением»

1. Приветствие

По той же схеме.

2. Разминка

Игра на развитие внимания: «Запретное слово»

Психолог: «Встаньте в круг. Я буду называть любые слова. Вы их должны повторять. Например: лампа – лампа, бегемот – бегемот, небо – небо и т. д. Но есть одно запретное слово (оно произносится), которое нельзя повторять, а нужно, например, хлопнуть в ладоши».

Это слово ведущий может произнести в любой момент.

3. Основная часть

Упражнение, направленное на развитие жестов и мимики «Разговариваем без слов»

Психолог: «Знаете, ребята, что разговаривать друг с другом можно не только при помощи слов. Можно общаться с помощью жестов (движений головы, рук, тела), мимики (выражений лица)».

Психолог показывает несколько жестов, например: остановить машину, попросить о чём-то, поздороваться, попрощаться... И предлагает детям придумать и продемонстрировать свои жесты.

Психолог показывает детям нарисованные «лица» с выражением различных эмоций.

Психолог: «Определите, что выражают эти «лица». Постарайтесь изобразить на своих лицах эти эмоции».

Игра на развитие воображения «Волшебный мелок»

«Как вы думаете, что у меня в руке? Это мелок. Но сейчас это – волшебный мелок. Почему? Я объясню чуть позже. А пока в своих тетрадях нарисуйте карандаш, которого ещё никогда на свете не было. Подумайте, какой он будет формы, цвета, что сможет делать?»

После того, как все дети нарисуют свои карандаши, «авторы проектов» объясняют, чем отличаются их карандаш от обычного.

Психолог:

«А мой мелок волшебный потому, что может рассказывать интересные истории.

Он нарисовал машину «ПОБЕДА».

Шел мимо Ёжик. Понравилась ему буква П.

На что она похожа? – подумал Ёж.

А вы, ребята, как думаете, на что похожа буква П? Нарисуйте, пожалуйста в своих тетрадях.

А Ёжик подумал, что П похожа на футбольные ворота, взял её и пошёл играть в футбол».

Психолог стирает на доске букву П.

«Шёл мимо хмурый Медведь.

- Нет у меня сегодня...

- Обед, - подсказали буквы.

Взял Медведь букву О – она была похожа на большой бублик – и пошёл домой обедать.

А вы теперь нарисуете в тетрадях много букв О. Стоп! Теперь соедините все ваши кружки в одно целое, чтобы получился какой-то образ. Дорисуйте всё то, чего не достаёт».

Затем «художники» показывают свои рисунки, а все остальные угадывают, на что это похоже.

Психолог:

«Пробежал мимо Заяц и увидел страшное слово «БЕДА». С перепугу сбил букву Б.

Пролетал мимо Аист. Увидел вкусное слово «ЕДА». Смотрит, а в траве полно лягушек. Взял букву Е, приделал к ней палочку – вилка получилась. Поел и вилку с собой унёс.

Тут Баран пришёл. Заблеял:

- Неужели я и правда глупый?

А буквы ему ответили:

- «ДА».

Разозлился Баран, ударил букву Д рогами.

Осталась одна единёшенька буква А. Заплакала. Чем нам её успокоить? Целые лужи слёз появились вокруг. Стали лужи похожи на разноцветные кляксы».

Упражнение на развитие умения контролировать свое тело: «Марионетка»

- 1) Представьте себя куклами-марионетками, которых дёргают за верёвочки.
- 2) Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Вы стали твёрдыми, как Буратино. Напрягите плечи, руки, пальцы. Представьте, что они деревянные.
- 3) Напрягите ноги и колени. Тело стало деревянным. Напрягите лицо и шею, наморщите лоб.
- 4) А теперь скажите себе: «Расслабься и размякни». Расслабьте мышцы. Помассируйте одной рукой другую.

Игра на развитие слуховой памяти: «Апельсин»

Психолог:

«Буква А предлагает вам поиграть в игру. Я буду читать слова, начинающиеся с буквы А. Вы должны их внимательно послушать и постараться запомнить как можно больше слов:

АПЕЛЬСИН
АЙСБЕРГ
АИСТ
АНАНАС
АЛЬБОМ
АЗБУКА
АВАРИЯ
АКУЛА».

Психолог предлагает детям записать или нарисовать рисунки на те слова, которые они запомнили.

4.Рефлексия занятия

По той же схеме. Ритуал прощания

**Тренинговая программа
по развитию адаптационного потенциала у
детей иностранных граждан**

Автор-составитель:
педагог-психолог Мясоедова Ангелина Викторовна

Цель: развитие навыков социально-психологической адаптации у обучающихся.

Задачи:

- создание условий для реализации субъектного и творческого потенциала детей и подростков с целью их успешной дальнейшей социализации и адаптации;
- повышение психологической компетентности обучающихся;
- развитие коммуникативной компетентности обучающихся;
- повышение социальной активности и социального интереса обучающихся как важного условия успешного прохождения ими социально-психологической адаптации.

Структура программы:

1 блок – развитие коммуникативной компетентности

2 блок – развитие рефлексивных навыков

3 блок – развитие навыков стрессоустойчивого поведения

Структура занятий каждого блока включает в себя:

1. Психологические этюды на создание рабочей атмосферы
2. Основные упражнения
3. Завершающие упражнения

Категория участников: обучающиеся 10-17 лет

Количество занятий: 24 занятия

Периодичность занятий: 1 раз в неделю

Формат занятий: групповой

Продолжительность занятия: 40 минут – 1 час.

Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Часы
1.	Общение в жизни человека	1
2.	Сотрудничество - залог успешного взаимодействия	3
3.	«Ты и я - мы похожи. Ты и я – мы разные»	4
4.	Мое Я	5
5.	Самопознание – путь к устойчивости личности	2
6.	Общение и уважение	4
7.	Мой внутренний мир	2
8.	Моя точка опоры	2
9.	«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»	1
ВСЕГО ЧАСОВ		24

1 блок занятий

Цель: развитие навыков социальной перцепции, чувственного понимания феномена «отношение», навыков рефлексии своего отношения к себе и окружающим; достижение оптимального уровня группового сплочения.

Задачи: 1) приобретение обучающимися знаний психологии группы, групповых процессов, 2) оценка участниками эффективности собственных форм коммуникации, 3) приобретение навыков улучшенных форм коммуникации.

Занятие № 1

1. Знакомство участников группы.

Упражнение «Снежный ком»

Ведущий в качестве вступления обсуждает с участниками, что человеческое общество состоит из разных людей, которые характеризуются разной половой, национальной, расовой принадлежностью. Обсуждается значимость взаимодействия с другими, которое начинается с самого рождения. Участники делятся своими представлениями о том, чем отличается общение в среде детей, подростков, взрослых. Участники отмечают те вопросы, которые могут быть связаны с общением у их сверстников и у них самих. Задача ведущего подвести участников к пониманию, того, что есть возможности и способности интересного, полезного и конструктивного общения с другими людьми. Для обсуждения могут использоваться следующие вопросы:

- Всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным?
- Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно?
- Говорил ли кто-нибудь вам слова: «Я не хочу с тобой общаться»?
- Были ли эти слова справедливы?
- Как вы на них реагировали?

2. Упражнение «Пустой стул»

Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на первый-второй. Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Сидящие на стульях очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев, удержать своих подопечных. Для этого надо взять их за плечи в тот момент, когда они соберутся пересечь. Ведущий следит за тем, чтобы руки не держались все время над подопечными. Через некоторое время участники меняются местами. При этом один из стоящих остается стоять за стулом.

Рефлексия: каким образом вы приглашали кого-либо на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось: стоять за стулом или сидеть на стуле? Участники делятся своими ощущениями от того, когда из приглашали на стул и не приглашали и проводят аналогии с повседневным общением.

3. «Рад с тобой познакомиться!»

Участники должны назвать имена участников справа и слева, но через одного участникам и сказать им фразу «я рад с тобой познакомиться!» (данное упражнение можно не делать в группе, где участники хорошо знакомы и заменить его другим доброжелательным прощанием).

Занятие № 2

1. Упражнение «Приветствие»

Участникам предлагается образовать круг иделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим» способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Упражнение проходит весело и эмоционально, заряжает группу энергией. А как приветствуют люди друг друга Вашей национальности?

2. Упражнение «Слепой и поводырь»

Нужно разбиться на пары, «слепому» завязывают глаза, и «поводырь» проводит его вокруг препятствий, затем они меняются ролями. После упражнения проводится обсуждение того, что участники чувствовали в той и в другой роли, какая роль была для них привычной, а какая дала новый опыт, как этот опыт можно применить в жизни. Ведущий обсуждает с участниками значимость взаимодействия людей, взаимовыручки и общения.

Упражнение «Давайте жить дружно»

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

Рефлексия: участники обсуждают свои ощущения и переживания в процессе взаимодействия, анализируют какие эмоциональные и поведенческие реакции собеседников могут улучшить или ухудшить общение.

3. «Я сейчас такой!»

С помощью смайликов участники выражают свое эмоциональное состояние по окончании занятия (смайлики можно клеить на доску на протяжении всего курса занятий или по итогам отдельного занятия, можно отдавать на память участникам или вклеивать в дневники самонаблюдения. Ведущий периодически проводит мониторинг эмоционального состояния участников).

Занятие №3

1. Упражнение «Я тебя приветствую!»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени. А потом приветствуют друг друга каким-нибудь оригинальным способом (например, здороваются локтями или придумывают несуществующий жест и т.п.).

2. «Пишущая машинка»

Участники должны по одному вставать и называть числа от 1 и выше. Задача: не встать одновременно с другим участником. В этом случае упражнение начинается заново.

Рефлексия: ребята обсуждают, что им помогло выполнить задание, а что осложняло его выполнение. Ведущий должен помочь им понять, что совместная работа и сотрудничество способствуют тому, чтобы выполнить какую-то деятельность более эффективно, а умение договариваться и учитывать потребности и возможности друг друга является залогом успеха общения.

3. Упражнение «Волшебный сундук»

Ведущий показывает участникам коробку и предлагает участникам представить, что в сундуке находятся самые разные сокровища и подарки. Каждый по очереди может подойти к сундуку и выбрать для себя тот подарок, который он хотел бы получить после прошедшего занятия. Этот подарок он изображает невербально, руками. Остальные догадываются, что он выбрал.

Занятие №4

1. Упражнение «Приветствие».

Один участник, стоящий в центре круга, предлагает поменяться местами всем тем кто обладает каким-то умением, это умение он называет (поменяйтесь все те, кто умеет плавать или играть в футбол), при этом тот, кто стоит в центре круга постарается занять одно из освободившихся мест, а тот кто останется продолжит игру (в этом упражнении участники не только настраиваются на работу в группе, но и лучше узнают друг друга).

2. «Ты – мне, я – тебе»

Участники делятся на пары. По очереди выступают в роли ведущего. Ведущий, прислушиваясь к собственным актуальным переживаниям, совершает в отношении второго участника следующие действия: 1) то, в чём ему кажется, нуждается второй партнёр, 2) то, в чём он сам нуждается, 3) то, что раньше никогда себе не позволял делать в отношении других людей (сразу обговаривается безопасность и уважение чужих границ).

Рефлексия: участники обсуждают ощущения, возникшие при выполнении упражнения; анализируют какие действия им было легче или тяжелее выполнять (делать то, что хотел сам или то, в чем нуждался другой); обсуждают насколько совпали их предположения относительно потребностей друг друга, что им помогало лучше понять потребности друг друга. Ведущий обсуждает с ребятами значимость взаимопонимания в процессе взаимодействия с другими людьми, такие проявления как эмпатия и сочувствие.

3. Упражнение «Я тебя благодарю!»

Каждый участник придумывает символическую благодарность соседу справа за занятия (например, «100 золотых монет за то, что выслушал меня» или «букет алых роз за то, что поделилась своей историей» и т.п.). Задача в том, чтобы каждый участник нашел повод для признания другого.

Занятие № 5

1. Упражнение «Клубочек»

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

Рефлексия: участники обсуждают легко ли было говорить приятные вещи другим ребятам? Кто-либо тебе сегодня уже говорил что-нибудь приятное? Как ты себя сейчас чувствуешь?

2. Упражнение «Ты и я»

Участники делятся на пары/на внешний и внутренний круг и завершают по очереди 2 фразы: «Я и ты - мы похожи...», «Я и ты - мы разные....»

Рефлексия: 1) что удавалось легче: найти соответствия или различия, 2) в какой позиции находился участник при ответе на каждую фразу, 3) была ли разница в ощущениях, когда контакт происходил с хорошо и мало знакомым партнером. Ведущий помогает ребятам понять особенности своего восприятия других, то, что помогает им видеть сходство с другими или отличные особенности. Важно обратить особое внимание участников на то, что отличия людей друг от друга не только не являются негативными характеристиками, но и значительно обогащают общение.

3. Упражнение «Подарок»

Каждый участник *средствами пантомимы изображает какой-либо предмет и дарит его соседу справа (это может быть цветок, мороженое, мяч и др.). За подарок необходимо поблагодарить.*

Занятие № 6

1. «Упражнение с цветом».

Участники выбирают цвета, «нейтрализующие» их негативные переживания, и, используя их, создают какой-нибудь образ. Кратко поясняют, что больше всего помогает им справиться с негативными переживаниями.

2. Ведущий обсуждает с участниками то, что в процессе взаимодействия людей друг с другом иногда возникает столкновение их интересов, желаний, взглядов, норм, привычек. Участники знакомятся с такими понятиями как «спор», «столкновение», «конфликт», «противостояние», с их признаками и отличиями.

Упражнение «Пальчиковая борьба»

Данное упражнение позволяет в игровой форме показать конфликтное общение.

Аналог - упражнение «Потолкушки»

Рефлексия: участники обсуждают, какие чувства могут возникать у людей, когда они находятся в конфликтном взаимодействии, в противостоянии, в столкновении с позицией другого. Также обсуждается готовность и умение отстаивать собственные границы. Особое внимание обращается на необходимость регулирования собственных агрессивных проявлений и умения конструктивно разрешать противоречия в общении (негласный закон типа «Свобода твоего кулака заканчивается там, где начинается свобода носа другого» регулирует степень активности и безопасности субъектов взаимодействия). Участники знакомятся с понятием «ассертивное поведение» и с правилами ассертивного отказа.

3. Упражнение «Официант, у меня в супе муха!»

Участники по очереди участвуют в сюжетно-ролевых этюдах, направленных на развитие навыков ассертивного поведения. Затем проводится анализ наиболее конструктивных способов поведения, выводится свод правил конструктивного общения.

Вывод: осознанные, адекватные и адаптивные личностные границы, способствуют сохранению чувства личностной безопасности, позволяют ставить и достигать личностно значимые цели, что, безусловно, является основополагающим условием успешного поведения и адаптации в разных условиях.

4. Участники невербально изображают себя в виде предмета, символизирующего их актуальное состояние после занятия.

Занятие № 7

1. Упражнение «Как дела»

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

2. Упражнения прошлого занятия дали участникам представление о том, что налаживание длительного и благоприятного контакта требует определенных навыков. К таким навыкам относятся навыки эмпатии, конструктивного общения, умение вступить в контакт, навыки активного слушания, конструктивного выражения чувств, навыки восприятия и понимания партнера по взаимодействию. Именно сочетание всех этих навыков позволяет избежать эгоцентризма в общении или излишней зависимости от партнёра.

Упражнение «Корзина яблок»

Участникам необходимо обозначить свое место на рисунке, иллюстрирующем школу.

Критерии анализа для ведущего: анализируется общая картина группы (количество «яблоков», находящихся в центре, по краям, за периметром корзины и т.д.) и расположение отдельных рисунков участников.

Рефлексия: участники делятся своими представлениями о том, что означает и с чем связано выбранное ими место на рисунке, какая проекция их реальной жизни в школе представлена; делятся своим мнением о том, хотели бы они изменить свое местоположение и что им может в этом помочь (внешние и внутренние ресурсы). Также участники анализируют, что им помогает чувствовать свою принадлежность классному коллективу, контактной группе, школе и обществу в целом, а что мешает, что влияет на то, какое место они отводят себе в группе, на сколько оценивают степень своего влияния на достижение индивидуальной и групповой цели. Важно побудить участников осознать собственную ответственность в том, как они включаются в процесс взаимодействия с другими, насколько сами принимают и учитывают особенности других людей, их традиции, нормы поведения, установки.

3. Упражнение «Я рад общаться с тобой»

Ведущий предлагает одному из участников протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: «Я рад общаться с тобой». Тот, кому протянули руку, берется за нее и протягивает

свободную руку другому, произнося эти же слова. Так постепенно, по цепочке, все берутся за руки, образуя круг.

Занятие № 8

1. «Правая и левая рука».

Участники выбирают разные цвета для правой и левой руки. Закрыв глаза, рисуют каракули двумя руками; открыв глаза, формируют образы и описывают их (участники могут сами интерпретировать свои рисунки или с помощью наводящих вопросов ведущего).

2. Для стимулирования позитивного самопредъявления участников во взаимодействии ведущий обсуждает с ними те навыки, которые могут помочь человеку создать благоприятное впечатление о себе и наладить контакт. Отдельное внимание обращается на умение также выразить признание и уважение другому.

Упражнение «Хвасталки»

В течение отведенного времени каждый участник вспоминает какое-либо (или несколько) достижений, которое произошло за последнее время и сообщает о нем как можно большему количеству людей/или в группе всем участникам. При этом не имеет значение, большое оно или маленькое, главное, чтобы оно было важно для участника. Собеседники, которым участник хвастается, должны показать, насколько это их порадовало фразой: «Я рад за тебя!».

Рефлексия: 1. Участники делятся тем, легко ли им было хвастаться и признавать достижения других. 2. Остались ли в группе участники, которым не удалось похвастаться/недостаточно похвастались? Что помешало? Участники делятся представлением о том, каким образом можно поддерживать признание нового человека в группе, а также те способы, которыми сам новичок может воспользоваться чтобы наладить контакт в новых условиях (в данном случае в зависимости от уровня развития группы можно как непосредственно приводить пример адаптации ребенка-иностранца в новых условиях, так и упоминать процесс адаптации косвенно на примере адаптации в какой –нибудь секции, кружке в новой компании и т.п.

2 блок занятий

Цель: развитие самосознания, развитие навыков самоанализа, рефлексии

Задачи: 1)получить представление о методах выявления собственных индивидуально-психологических особенностей;

2)познакомиться с составляющими образа «Я»;

3)выработать стратегию осмысления и осознания своих целей и смысла жизни;

4)освоить способы самопознания

Занятие № 9

1. «Упражнение с цветом»

Используя разные цвета, участники отражают особенности своего характера

2. Участники обсуждают, что такое собственное «Я».Обсуждение можно проводит в малых группах или в парах.

Вывод: Я – это чувства, мысли, тело, поступки, желания, мечты, душа, характер человека.

Упражнение «Я –это ...», «Какой я?»

Подросткам даётся задание написать 10 предложений «Я – это...», дополнив их существительными, характеризующими их. Затем 10 предложений «Какой Я?», дав ответ в виде прилагательных.

Рефлексия: участники обсуждают легко ли им было охарактеризовать себя, на какие параметры они ориентировались, как чувства у них возникли в ходе упражнения и какой образ себя возник по ответам на вопросы.

Упражнение «Анкета «Вот я какой!»» (заполняет каждый ребенок)

Меня зовут _____

Мне _____ лет

У меня _____ глаза

У меня _____ волосы

Улица, на которой я живу, называется _____

Моя любимая еда _____

Мой любимый цвет _____

Мое любимое животное _____

Моя любимая книга _____

Моя любимая телевизионная передача _____

Самый прекрасный фильм, который я видел _____

Я люблю в себе _____

Моя любимая игра _____

Моего лучшего друга зовут _____

Страна, в которую я бы хотел съездить _____

Лучше всего я умею _____

Моих братьев и сестер зовут _____

Больше всего мне запомнился такой
случай из моей жизни: _____

Самая главная моя цель _____

Заполненные анкеты участники сдают ведущему для обсуждения на следующем занятии (для психолога они являются диагностическим материалом)

3. Участники изображают себя в виде животного, который олицетворяет их актуальное состояние

Занятие № 10

1. Упражнение «Ласковое имя»

Участники стоят в кругу. Ведущий просит вспомнить, как их ласково называют дома. Затем предлагается бросать друг другу мяч. Участник, к которому попадает мяч, называет свое ласковое имя. После того как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.

2. Анализ ответов анкеты

Участники анализируют анкеты, которые заполнили на прошлом занятии в парах, по желанию зачитывают свои ответы.

Рефлексия: участники делятся тем, что нового узнали о себе, о других участниках, с кем из участников у них больше всего общего, чьи ответы показались самыми интересными, на какой вопрос было труднее всего ответить. Ребята могут задать дополнительные вопросы, которые появились у них после обсуждения анкет друг друга.

3. Упражнение «Каракули».

Закрыв глаза, участники создают каракули, прислушиваясь к своим актуальным ощущениям и состоянию.

Занятие № 11

1. Упражнение «Желание».

Участники изображают реалистически или абстрактно несколько своих желаний:
что является привлекательным
что хотели бы уметь
каким хотели бы быть
где сейчас хотели бы находиться

Участники при желании рисунки могут показать в группе или соседям и отмечают какие ощущения они испытали при обращении к своим желаниям.

2. Беседа «Что я знаю о себе?»

Ведущий. *Что, кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других?*

В форме групповой дискуссии обсуждаются различные сферы проявления «Я». Чем участники отличаются друг от друга? Что между ними общего?

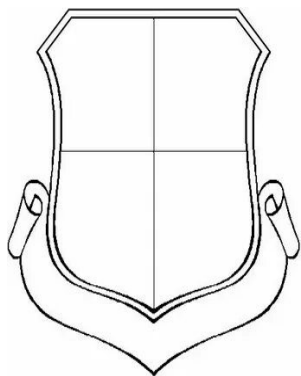
Участникам дается представление о структурных компонентах личности:

- ✓ «Я - физическое» (мое тело, возраст, пол, особенности внешности);
- ✓ «Я - интеллектуальное» (мой ум, представления, интересы);
- ✓ «Я - эмоциональное» (мои чувства, переживания);
- ✓ «Я - национальное» (моя нация, ее достоинства);
- ✓ «Я - социальное» (каждый человек играет одновременно много социальных ролей: в школе - ученик, дома - сын, дочь, внук, внучка; кроме того - коллекционер, спортсмен, участник театральной студии).

Необходимо показать важность знаний о самом себе и позитивного самовосприятия.

Упражнение «Герб»

Участникам выдается шаблон с изображением герба



Участники отвечают на вопросы о самих себе. Ответы выражают словами или рисунками, образами. Вопросы могут быть сформулированы самим психологом, в зависимости от задач.

Примеры вопросов:

1. *Охарактеризуйте себя тремя прилагательными, если бы вы писали о себе в третьем лице*

2. *Чем вы гордитесь в своей жизни? Что у Вас получается делать лучше всего?*

3. *Кому вы доверяете больше всего, с кем вам комфортно и безопасно?*

4. *Опишите вашу мечту*

Также участники дают название своему гербу и могут творчески его оформить.

После выполнения задания ребята обсуждают свои работы в парах, отдельные участники могут озвучить результаты в группе. Ведущий следит за тем, чтобы обратная связь подавалась конструктивно и была направлена на оказание участниками внимания и поддержки друг другу.

Рефлексия: участники делают выводы о том, что они осознали про свою индивидуальность и какие возможности развития собственных ресурсов увидели. Если сам участник затрудняется в анализе своих ресурсов другие ребята и психолог ему помогают осознать, что он может предпринять, если, например, сейчас рядом с ним нет значимых близких или прежних друзей, или если он стал сомневаться в себе или испытывает скуку и не знает как организовать свой досуг.

3. Упражнение «Рисуя внутреннюю речь»

Участники рисуют на листе произвольно то, что они хотели бы сказать по итогам занятия. При желании могут прокомментировать свои рисунки.

Занятие №12

1. Игра «Слон, пальма, крокодил»

Участники должны показывать пантомимой три образа: «Слон» - левой рукой взять себя за нос, правую продеть в образовавшуюся петлю. Соседи справа и слева изображают уши слона, расставив руки, «Пальма» - встать на цыпочки, руки вверх, кончики пальцев сомкнуты. Соседи машут руками – это ветки пальмы, «Крокодил» - двумя руками изображает пасть, соседи лапки – расставленными кистями рук. Ведущий в быстром темпе называет одну из трёх фигур и при этом показывает на любого участника. Этот игрок должен быстро сориентироваться и изобразить названную фигуру. А его соседи – помочь ему.

2. Упражнение «Угадайте кто!»

Участники приносят на занятие фотографию, на которой они изображены в младшем возрасте. В запечатленном образе не должно быть явных признаков, по которым бы можно было легко и сразу определить владельца. Главное условие – фотографии не подписываются, и участники не знакомят с ними других до упражнения. Ведущий нумерует фотографии и располагает их перед участниками (вешает, крепит, кладёт на стол). Затем в течение 20 минут каждый участник молча, не советуясь с другими на отдельных листочках пишет номер фотографии и подписывает кто из участников, по его мнению, на ней изображен, аргументируя свое мнение теми признаками, которые он заметил. Участникам следует меньше внимания уделять внешним признакам и сосредоточиться на понимании личности изображенного ребенка, стиле его предполагаемого поведения и т.д. По окончании работы ведущий зачитывает подписи и варианты и отдаёт участникам листочки с их номерами.

Рефлексия: 1) какие переживания вызвали варианты ответов других участников в случае совпадений и несовпадений; 2) какие переживания возникли, когда под героем понимали другого конкретного участника, имел ли влияние характер взаимоотношения с этим человеком (приятен – неприятен, авторитетный – игнорируемый, популярный в группе – аутсайдер и т.п.); 3) какое впечатление оставили комментарии участников: достаточно ли серьезно и глубоко старались понять героя, какие признаки были доминирующими; 4) как обратная связь от других соотносится собственным представлением о себе; 5) какое влияние данное упражнение оказало на понимание себя и других.

3. Участники в виде танцевального движения выражают свое эмоциональное состояние.

Занятие № 13

1. Упражнение «Объявление»

Участники пишут объявление «Ищу друга». В отличие от аналогичного упражнения «Встреча в аэропорту» участники стараются описать свои внутренние качества, пристрастия, увлечения, т.е. то, что может дать психологический, а не внешний портрет читающему. Также участники определяют для себя, какими характеристиками должен обладать потенциальный друг. Интересной представляется возможность сопоставить объявления участников, и обнаружить потенциальных друзей среди участников группы.

Рефлексия: данное упражнение позволяет интегрировать отдельные представления о своей персоне в целостный образ, в игровой форме получить важную информацию друг о друге, достигнуть более высокого уровня группового взаимодействия в случае выявления общих представлений об отношениях, дружбе, предпочитаемых человеческих качествах.

2. Упражнение «Футболка с надписью»

Участники на листе бумаги рисуют контур футболки и создают надпись, которую они хотели бы продемонстрировать окружающим спереди и «надпись», о которой знают только они и очень близкие – сзади. Надпись должна состоять из одной фразы, которая должна отражать жизненное кредо, позицию, быть жизненным лозунгом.

Анализ: участники делятся впечатлениями 1) от прочитанных надписей друг друга, 2) анализируют на сколько отличались надписи спереди и сзади, 3) как повлияла прочитанная

надпись, на уже имеющийся образ друг друга; 4) делают вывод о том, влияет ли наличие подобной надписи в сознании на стиль жизни и результаты жизнедеятельности.

3. Участники одним словом выражают свое актуальное состояние

Занятие №14

1. Упражнение «Молекулы»

Все участники – атомы, они двигаются спонтанно. По сигналу ведущего соединяются в молекулы по 2,3, 4, 5 атомов определённым способом. Можно соединяться локтями, ладонями, коленками.

2. Упражнение «Я – предмет»

Каждый участник в течение 3 минут выбирает в помещении себе один предмет, который созвучен в данный момент его внутреннему состоянию (если размеры предмета позволяют, его следует взять с собой, чтобы войти в больший контакт, рассматривая, осяпывая его). Затем участники по очереди (в большом кругу или в парах) начинают рассказ о жизни и сущности этого предмета от первого лица. Важные моменты уточняются ведущим группы (например, как ты здесь оказался? Для чего ты создан? Чего бы тебе хотелось изменить в своей судьбе? и т.п.).

Рефлексия: по окончании упражнения каждый участник даёт отчет о том, 1) как речь, произнесённая от имени предмета, характеризует его собственную реальную жизнь; 2) какие стороны собственной жизнедеятельности стали более понятны, какие открылись впервые; 3) какие переживания вызвала полученная информация.

3. «Пять Я»

Участники обводят на листе бумаги свою кисть и пишут на месте каждого пальца то новое знание, которое они получили о себе в результате занятия.

Занятие №15

1. Упражнение «Строим дом»

Все становятся в один ряд. Один подросток – прораб, он передаёт строителям разные материалы (ведро с песком, стекло, бревно). Все по очереди передают эти предметы. Последний – кладовщик, он запоминает, какие материалы были доставлены, упражнение проводится с помощью пантомимических приёмов.

2. Упражнение «Моя полянка»

Психолог предлагает всем занять удобную позу, сидя в кругу, закрыть глаза и представить следующий сюжет: «Все мы находимся на полянке, каждый на своей. У кого-то она маленькая, у кого-то большая. У кого-то светит солнышко, у кого-то идёт дождь. Какое время года на вашей полянке? Какое время суток? Кто вы на этой полянке: гриб, растение, животное, птица? Что вы чувствуете, как взаимодействуете с окружающими, если они есть?».

После упражнения участникам предлагается нарисовать свою полянку.

Рефлексия: участники анализируют, с чем связаны представляемые образы (с актуальным состоянием, потребностями, личностными особенностями участников). Ребята должны проанализировать образ полянки как метафоры собственного образа Я, отметить, что они хотели бы поменять или сохранить в представляемом образе. Ведущий также обсуждает с участниками, что разные образы у участников отражают и их личностное своеобразие. Подобно полянкам, каждый человек обладает уникальными характеристиками, теми чертами, которые делают его особенным. Интерес, с которым мы рассматриваем объекты природы или произведения искусства, важно проявлять и в отношении самого себя и другого человека, с любопытством узнавая друг о друге что-то новое.

3. Упражнение «Общее качество».

Каждый участник по кругу называет главное на его взгляд качество личности, которым он обладает. Те члены группы, которые обнаруживают в себе подобное качество встают или поднимают руки.

Занятие № 16

1. Упражнение «Разведчик»

Все стоят в кругу. Ведущий задает любой вопрос участнику, но отвечать на него должен сосед справа. Постепенно можно ускорить темп и устроить соревнование. Побеждает участник, который ни разу не ошибся со своей очередью и давал быстрые ответы.

2. Ведущий обсуждает с участниками на примере общественных и физических границ границы личности человека, необходимость понимания своих границ и их регуляции. Участники должны осознать, что понимание себя и своих границ может помочь человеку устанавливать приоритеты в поведении, определять то, что ему подходит, а что является для него чуждым.

Участники делятся на пары. Принимают решение, кто первый исследует свои границы. Затем расходятся на расстоянии 2 метров. Участник, исследующий свои границы закрывает глаза, второй – по команде ведущего начинает приближаться. Задача первого прислушиваться к внутренним ощущениям и сказать «стоп», когда почувствует, что хочет остановить приближение. Второй участник в момент близкого приближения должен хлопнуть 1-го участник по плечу.

Рефлексия: участники, на основе знаний, полученных на прошлом занятии, анализируют: 1) на что они ориентировались в тот момент, когда остановили контакт (чувства, ощущения, желания, привычки и т.п.), 2) размер дистанции, возникшей после команды «Стоп», 3) на сколько игровая ситуация с границами контакта соответствует особенностям межличностного взаимодействия участника в повседневной жизни. Ведущий обращает внимание ребят на то, что слабые границы также препятствуют адаптации, как и слишком жесткие границы, на важность умения вырабатывать собственные принципы и смотреть на ситуацию с разных позиций, в том числе и партнера по взаимодействию.

Занятие № 17

1. Упражнение «Успей вставить слово»

Участники игры бросают друг другу мяч. Бросающий называет какое-нибудь существительное, а тот, кому адресован мяч, должен быстро назвать глагол, подходящий по смыслу. Кто говорит бессмыслицу - выбывает из игры. Тот, кто правильно подобрал глагол, называет свое существительное и бросает мяч другому участнику, и т. д. Игра ведется в быстром темпе (данное упражнение следует использовать с учетом уровня владения русским языком всех участников группы).

2. Упражнение «Ответы за другого»

Ход упражнения:

1. Участники кладут лист бумаги горизонтально и делят его вертикальными линиями на три части.

2. В верхней части среднего столбца пишут своё имя.

3. Над левым столбцом написать имя человека, сидящего слева от участника, но через одного.

4. Над правым столбцом — имя человека, сидящего справа от участника, также через одного человека.

5. Участникам предлагают ответить на вопросы, при этом нужно записать ответы, которые, по их мнению, дают партнёры.

6. В среднем столбце участники отвечают за себя.

Вопросы, на которые отвечают участники (ведущий может составить свой список вопросов в зависимости от задач):

- любимый цвет;

-любимое мужское и женское имя;

-любимый жанр фильма;

- любимый музыкальный стиль;
- предпочитаемое домашнее животное;
- любимое времяпрепровождение;
- любимая еда.

Рефлексия: участники считают, сколько правильных ответов они дали и сколько раз другие участники правильно отвечали про них. Делятся своими переживаниями от того, когда другие угадывали их ответы или не угадывали. Ребята анализируют, что помогало им давать правильные ответы и что мешало. Данное упражнение направлено на повышение интереса участников друг к другу, на понимание того, как их воспринимают другие, на выработку интереса к тому, чтобы больше знакомиться с другими, открываться во взаимодействии и проявлять внимание другим. Также можно сделать выводы о том, о каких сферах жизни друг друга ребята оказались более осведомленными, а какие были менее известны и сделать дополнительное занятие по большему знакомству участников друг с другом.

3. Упражнение «Ритуал прощания».

Участники придумывают свой ритуал прощания друг с другом.

Занятие № 18

1. Упражнение «Лошадиные бега»

Участники выполняют в группе одновременно действия, которые называет им ведущий:

- «Лошади бегут по мостовой» - участники топают ногами;
- «Лошади бегут по песку» - участники трут ладошки друг о друга;
- «Лошади бегут по лужам» - участники хлопают по своим коленям;
- «Кричит трибуна мальчиков» - мальчики кричат «Ура!»;
- «Кричит трибуна девочек» - девочки кричат «Ура!».

Темп выполнения постепенно увеличивается, задача группы выполнять действия слаженно.

2.Упражнение «Обсуждение Декларации прав человека»

Обсуждая с участниками важность и ценность личности каждого, ведущий приводит пример того, как ее значимость закреплена законодательно во Всеобщей декларации прав человека. Обсуждение может строиться по следующим пунктам:

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

Также ведущий просит участников подумать и ответить на следующие вопросы:

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

Рефлексия: участники делятся тем, какие новые знания о правах человека они получили, какие способы регулирования отношений людей в обществе они для себя выделяют, какие рекомендации они могут дать по профилактике в обществе нетерпимости к различиям людей и их особенностям.

Занятие №19

1. Упражнение «Скрепки»

Участникам крепят скрепку на любую часть одежды. Их задача переместить скрепку на другую область. При этом упражнение выполняется только с вытянутыми вперед руками.

Рефлексия: анализируется количество участников, которым удалось выполнить задание и что им в этом помогло. Делается вывод о том, что выполнить это задание можно было, если бы участники попросили другого им помочь.

2. Упражнение «Мои жизненные планы»

Для формирования позитивного самосознания и осмысления своих значимых ценностей каждому участнику предлагается на листе бумаги нарисовать цветными карандашами три круга, символизирующих их прошлое, настоящее и будущее. Расположение, размеры и цвет кругов участники выбирают сами в соответствии со своими ощущениями.

Рефлексия: участники обсуждают представленные рисунки. Вопросы, которые могут задаваться:

- какого цвета каждый круг?
- Какого размера?
- Как соотносятся между собой прошлое, настоящее и будущее?
- Какая между ними связь?
- Чем отличаются рисунки других участников? и т.д.

Внимание обращается на то, как связаны круги друг с другом, а также на цветовое исполнение рисунка. Участники с помощью ведущего анализируют свои цели и намерения относительно ближайшего и далекого будущего, то, что может помочь им добиться желаемого, строят план саморазвития (обсуждения можно проводить как в группе в целом, так и в парах).

3. Упражнение «Лавка пожеланий».

Участники пишут на листочках по одной фразе, которой они обычно поддерживают, мотивируют себя, кладут листочки в коробку, а затем каждый участник не глядя выбирает себе листочек и читает пожелание.

3 блок занятий

Цель: выработка умения регулировать свое психоэмоциональное состояние; выработка эффективных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях, в ситуациях неопределенности, в том числе в процессе адаптации.

Задачи:

- 1) развитие навыков понимания собственных эмоциональных переживаний и эмоциональных реакций других людей;
- 2) расширение представления обучающихся о конструктивных способах совладания с негативными переживаниями;
- 3) выработка обучающимися позитивных социальных установок на сотрудничество и взаимопомощь;
- 4) снижение в группе психологического напряжения в период адаптации отдельных участников.

Занятие № 20

1. Упражнение «Цвет настроения»

Участники выбирают любую бумажную фигурку (квадрат, треугольник, круг, ромб), закрашивают ее тем цветом, который отражает их актуальное эмоциональное состояние и показывают ее группе (при желании можно прокомментировать свой выбор).

2. Беседа «Азбука эмоций»

Психолог задаёт вопросы, на основе которых строится обсуждение:

- что такое эмоции? Что такое чувства?
- какие бывают эмоции, чувства?
- все ли чувства надо испытывать человеку?
- как надо проявлять чувства?

Ведущий помогает участникам понять значимость и разнообразие эмоциональных переживаний и реакций человека. Обучающиеся должны понять, что все эмоции являются нормальными, однако, необходимо учиться их конструктивному проживанию и выражению.

Упражнение «Незаконченные предложения»

Участники записывают продолжение предложения на листочках и обсуждают свои ответы в парах:

1. Я радуюсь, когда...
2. Я грущу, когда, ...
3. Я нервничаю, когда...
4. Я горжусь, когда...
5. Я тревожусь, когда...
6. Я спокоен, когда...
7. Я злюсь, когда...
8. Я боюсь, когда...
9. Я люблю, когда...

Рефлексия: ребята должны прийти к пониманию того, что эмоции составляют важную часть жизни человека и их спектр достаточно широк.

Занятие № 21

1. Участники говорят, на что похоже их эмоциональное состояние (вещь, еда, погода, игрушка и т.п.)

2. Беседа «Стресс»

Психолог знакомит участников с понятием «стресс», с его признаками и составляющими.

Упражнение «Мое напряжение»

Чтобы участники сами осознали проявления стресса у себя, можно предложить им на листе бумаги нарисовать свое напряжение, которое они испытывают в определенных ситуациях/ участникам выдается шаблон силуэта человека и они отмечают напряжение цветом в тех частях силуэта, где испытывают напряжение телесно.

Пример ситуаций:

- Двойка за контрольную,
- Поздно вернулся домой, конфликт с родителями,
- Поссорился с другом,
- Сломался компьютер,
- Потерял телефон и т.п.

Рефлексия: участники делятся своими наблюдениями и приходят к выводу, что стрессовое состояние включает в себя телесные, эмоциональные и когнитивные реакции. Анализируют такие понятия как «эустресс» и «дистресс» и их влияние на человека. Важно, чтобы обучающиеся осознали необходимость развития навыков саморегуляции.

3. Упражнение «Звучащее тело»

Участники движением и голосом выражают свое эмоциональное состояние после занятия

Занятие № 22

1. Упражнение «Спина к спине»

Участники плотно соприкасаются спинами. В этом положении им нужно присесть встать, пройти влево - вправо так, чтобы спины не разомкнулись (можно устроить конкурс на самую слаженную пару)

2. На стенде/ ватмане ведущий записывает те способы совладания с негативными переживаниями, которые знают участники. На первом этапе важно записывать все варианты, не подвергая их анализу. Затем ребята с помощью ведущего анализируют все способы с точки зрения их эффективности, конструктивности и безопасности. Делается вывод о том, что есть способы, которые дают временное избавление от негативных переживаний, но оказывают в последующем негативное воздействие на организм, психику человека. Ребята должны осознать необходимость грамотного выбора способов саморегуляции.

Ведущий знакомит участников с такими приемами саморегуляции, как дыхательная гимнастика, нервно- мышечная релаксация, саморегуляции приемами арт - терапии и т.д. В рамках последующих занятий участники развивают навык саморегуляции с помощью данных приемов.

3.Упражнение «Ассоциации»

Подростки говорят названия праздника, сладости, на которые похоже их эмоциональное состояние.

Занятие №23

1. Упражнение «Пойми меня»

Участники невербально показывают простое движение, которое должны отгадать другие участники (вскапывать огород, слушать музыку, смотреть футбол и т.п.).

2. Упражнение по работе с образами

✓ Участники, сидя на стуле, достигают состояния расслабления и смотрят внутрь себя, пытаясь понять, какого цвета их состояние.

✓ Участники представляют приятную обстановку или вспоминают приятное событие, проживая его максимально живо. После этого вновь смотрят на свое состояние, насколько изменился его цвет.

Рефлексия: участники анализируют на сколько легко или сложно было менять цвет своего состояния, что им помогало.

Упражнение по работе с дыханием

✓ Участники делают несколько быстрых циклов «вдох-выдох» и отмечают свое состояние.

✓ Затем делают несколько медленных циклов «вдох-пауза – выдох» (на счет 1-2-3-4) и отмечают свое состояние.

Рефлексия: психолог поясняет, что быстрое дыхание является проявлением высокого эмоционального напряжения, а медленное, напротив, способствует расслаблению. Следовательно, участникам рекомендуется отрабатывать технику медленного дыхания и использовать ее в ситуациях напряжения для успокоения.

Упражнение по работе с мышечным тонусом

✓ Участники должны интенсивно сжимать и разжимать пальцы на руках 10 раз. Затем расслабить руки и отследить состояние расслабленности.

✓ Участники интенсивно сжимают пальцы на ногах 10 раз. Затем расслабляются и отслеживают состояние расслабленности.

Рефлексия: участники должны заметить и прочувствовать разницу между первоначальным состоянием и расслабленным. Состояние расслабленности, полученное в результате нервно-мышечной релаксации, будет более глубоким, характеризуется приятной тяжестью и теплом. Именно такие приемы экспресс - расслабления следует применять в ситуации напряжения, волнения.

Упражнение по работе со словесными внушениями

✓ Каждый участник составляет список из 5 фраз, с которыми он обращается сам к себе в трудных или стрессовых ситуациях (например, «Все пройдет», «Ты-молодец! и т.п.).

Рефлексия: психолог поясняет, что словесные внушения –аффирмации должны быть позитивными, простыми, понятными, личностно значимыми.

В качестве примера психолог может предложить участникам вспомнить, как они брали из коробки листочек с позитивным пожеланием и отмечали их влияние на их эмоциональный настрой.

3. Участники делятся своими впечатлениями о том, что они приобрели в процессе занятий и своими ощущениями, обсуждают свои успехи в отработке основных навыков саморегуляции.

Занятие № 24

Данное занятие является заключительным, поэтому важно провести анализ работы группы на протяжении всего времени, дать возможность участникам обменяться чувствами и впечатлениями, провести рефлексию полученного опыта.

Упражнение «Круг «обратной связи»»

Ведущий предлагает участникам по кругу высказать свои мнения по следующим темам:

- Что больше всего запомнилось, понравилось в тренинге?
- Какая тема была особенно актуальной, интересной?
- Нужны ли, с вашей точки зрения, подобные тренинги для обучающихся?
- Как пройденные занятия помогли участникам в самопознании, в понимании других людей?
- Как участники могут использовать то, чему научились в группе?

В завершении занятия можно красочно оформить общий коллаж или попросить участников написать друг другу небольшие пожелания и творчески их оформить. Ведущий также может использовать любой ритуал прощания, который подходит по динамике группы.

Второй вариант: участники пишут письма самим себе.

Дети, столкнувшиеся с резкой сменой привычной среды, включая языковую, могут испытывать трудности в коммуникации, сталкиваться с проблемами в учебе, что может быть причиной развития кризисного состояния и поведенческих трудностей. С целью профилактики данных трудностей и успешной социальной интеграции детей-иностранцев в лицее разработаны алгоритмы обеспечения педагогом первичной эмоциональной поддержки и помощи ребенку в проживании сложной ситуации.

АЛГОРИТМ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ БЕСЕДЫ С ОБУЧАЮЩИМСЯ

Если вы отметили в поведении и реагировании обучающегося признаки психологического неблагополучия, острой эмоциональной реакции или вам известен факт сложной жизненной ситуации ребенка, то:

1. Попробуйте установить с ним доверительный контакт	✓ Сядьте с ребенком в позиции «на равных», уберите преграды между вами (парту, учительский стол). ✓ Демонстрируйте ребенку сопереживание и принятие, старайтесь контролировать собственные эмоциональные реакции. ✓ Объясните ребенку причину вашей беседы, используя «Я-высказывания»: «Я переживаю за тебя и решила с тобой поговорить», «Меня обеспокоили твои высказывания...», «Мне показалось, что ты был в подавленном состоянии» и т.д. ✓ Объясните ребенку ваши намерения: поясните, что если ситуация не представляет угрозы для него, то ваша беседа останется между вами. Если ситуация потребует привлечения родителей, психолога, других специалистов, то вы будете с ним рядом и поможете организовать эту встречу.
2. Постарайтесь выяснить обстоятельства ситуации, получить информацию о состоянии ребенка	✓ Дайте ребенку возможность высказаться, избегайте оценок его поведения и способов реагирования (типа «Ну как же ты мог так поступить?!», «Да о чем ты думал?», «Ты должен быть благодарен своим родителям!» и т.п.). ✓ Поддерживайте беседу с помощью зрительного контакта и приемов активного слушания: - кивайте, уточняйте, переспрашивайте. ✓ Постарайтесь слушать ребенка искренне заинтересованно. Интересуйтесь обстоятельствами ситуации как старший товарищ, а не контролер. ✓ Демонстрируйте принятие различных эмоциональных переживаний ребенка (страха, гнева, обиды и т.д.); избегайте оценочных суждений («как же тебе не стыдно!», «да не думай об этом, это глупость»).

	✓ Вы можете выразить собственные чувства, если они помогут ребенку в осознании собственного состояния или ситуации, а также в целях поддержки. Сделайте это с помощью <u>«Я-высказываний»</u> («Я бы тоже рассердилась, если бы мне так сказали», «Мне сейчас стало страшно, когда ты говорил об этом», «У меня много гордости и уважения к тебе», «Мне очень жаль, что тебе приходится это переживать» и т.д.) ✓ Переспрашивайте ребенка, правильно ли вы его поняли. ✓ Чтобы понять потребности ребенка, можете задавать прямые вопросы «Как бы ты хотел, чтобы разрешилась ситуация?», «Хочешь ли ты обратиться к родителям/психологу/ в полицию и т.д.?», «Чем я могу быть тебе полезна/полезен?» и т.д.). Такие вопросы также помогают и самому ребенку осознать собственные ресурсы и дефицит.
3. Оцените степень сложности ситуации, постарайтесь понять потребности ребенка	✓ Наблюдайте за эмоциональными и когнитивными (мыслительными) реакциями ребенка. Если они адекватны ситуации, если ребенок, по вашим ощущениям, владеет достаточными ресурсами для преодоления ситуации, то поддержите его, актуализируйте его ресурсы словами ободрения, поддержки, похвалите за то, как он справляется. Предложите обратиться к вам, если будет необходимо еще раз уже самому. ✓ Если ребенок испытывает растерянность, постройте дальнейшую беседу на помощи в поисках ресурсов, как внутренних, так и внешних. Помогите ребенку увидеть возможности преодоления ситуации, анализируя ее различные стороны. При этом важно, чтобы ребенок принимал участие в обсуждении стратегий, побуждайте его к самоанализу. Используйте приемы поощрения, «поглаживания», сами демонстрируйте адекватные и адаптивные формы поведения и реагирования. ✓ Если ситуация труднопреодолимая, у ребенка недостаточно ресурсов для ее преодоления или вы сами испытываете трудности в оказании ему помощи и поддержки, то в форме принятия и сочувствия выразите ему намерение связаться с родителями или обратиться к психологу.
4. Если ситуация требует взаимодействия с родителями или другими специалистами	✓ Покажите ребенку, что не отвергаете его, а, наоборот, хотите привлечь все силы для помощи. ✓ Постарайтесь снизить его тревогу, дайте понять, что будете с ним рядом в момент встречи, если он захочет. ✓ Если необходимо обращение к школьному психологу, уточните у ребенка готов ли он

	обратиться сам или ему нужна ваша помощь. Вместе с тем, если вы испытываете собственные переживания по поводу беседы с ребенком, обратитесь к психологу самостоятельно. ✓ Важно! Обращение к психологу не должно носить принудительный характер, объясните ребенку перспективы работы с психологом, возможности получения помощи. Избегайте постановки диагноза. ✓ Если требуется беседа с родителями, то, прежде всего, создайте доброжелательную обстановку. Выразите уважение к чувствам всех членов семьи, но обратите внимание на необходимость помощи ребенку. ✓ Используйте дополнительные педагогические и психологические знания для мотивирования членов семьи к изменениям, снижения их тревоги, обсуждения возможных перспектив и стратегий преодоления возникшей ситуации. ✓ Привлеките к беседе при необходимости школьного психолога.
--	---

АЛГОРИТМ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ БЕСЕДЫ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ) ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

1. В позиции принятия и готовности к сотрудничеству пригласите одного или обоих родителей на встречу	✓ Поясните, что у вас есть некоторые наблюдения или конкретные факты того, что ребенок может нуждаться в вашей обоюдной помощи ✓ В целях снижения тревоги у родителей можно сказать, что хотите проверить свои наблюдения. ✓ Покажите родителям, что вы находитесь в равной позиции, старайтесь избегать обвинений. ✓ Самое главное дать понять родителям, что ваша беседа направлена на помощь ребенку.
2. Проинформируйте родителей о своих наблюдениях, соберите необходимую информацию, исследуйте представление и отношение родителей относительно возникшей ситуации	✓ Поделитесь своими наблюдениями и известными фактами. Старайтесь сохранять корректность в описании тех фактов, которые вам доверил ребенок. ✓ Спросите родителей о том, знают ли они о возникшей ситуации? Как они к ней относятся? Что они предпринимали, чтобы решить эту проблему? К кому обращались за помощью? Что удалось достигнуть? ✓ Сохраняйте позицию принятия и сочувствия, когда родители делятся своими переживаниями. Важно не найти виновных, а помочь ребенку преодолеть ситуацию.
3. Поделитесь с родителями своими вариантами решения, постарайтесь побудить их к взаимодействию	✓ Покажите родителям, что хотите помочь. Подчеркните значимость того, что именно вы вместе нужны ребенку для его успешного развития и лучшей ориентации в новой культурной и образовательной среде. ✓ Вы можете побуждать родителей к диалогу и мотивировать на поддержку своего ребенка, задавая вопросы, например, о том каким они видят будущее своего ребенка? Что считают важным в его жизни? Хотели бы они изменить что-то, чтобы добиться положительного решения данной проблемы? ✓ В доступной форме делитесь с родителями собственными знаниями в области педагогики и психологии, улучшая понимание ими ситуации, ее последствий и возможных способов преодоления. ✓ Окажите содействие родителям в принятии необходимых мер (подготовка документов, встреча с администрацией, другими специалистами и т.д.), если

	наблюдаете растерянность и недостаточную компетентность родителей.
4. Если встреча проходит в присутствии ребенка	✓ Старайтесь сохранять позицию поддержки ребенка и семьи в целом. ✓ Поддерживайте ребенка особенно, когда он делится личным взглядом на свои трудности. ✓ Побуждайте каждого присутствующего внести свой вклад в поиск решения в зависимости от его возможностей.
5. Подведите итоги встречи	✓ Подчеркните значимость встречи. ✓ Выразите признание родителям, что они пошли на контакт. ✓ Выразите поддержку ребенку в том, что он поделился происходящим с ним. Подчеркните, что это обеспечивает своевременность помощи. ✓ Получите от родителей обратную связь: к какому решению они пришли? Нуждаются ли они в какой-либо помощи? Какие действия намерены осуществить? Т.д. ✓ При необходимости порекомендуйте обращение к школьному психологу. Постарайтесь так же, как в диалоге с ребенком, показать перспективы такого обращения.

Рефлексивный отчет по реализации Комплексной программы психолого-педагогического сопровождения детей иностраннных граждан в МБОУ лицее №15 г. Пятигорска

Данная развивающая программа была реализована нами в период с октября 2024 года по апрель 2025 года в МБОУ лицее №15 г. Пятигорска. Всего в Программе приняли участие 26 обучающихся – иностраннных граждан 1-11-х классов.

Критериями для включения их в Программу стали следующие показатели:

- дети иностраннных граждан являются вновь прибывшими, именно эти обучающиеся нуждаются в особом педагогическом внимании в связи с периодом первичной адаптации и социализации;

- результаты профилактического собеседования с классными руководителями.

В ходе собеседования был проведен анализ поведенческих, коммуникативных особенностей обучающихся, их успеваемости, сформированности эмоционально-волевых качеств, учебной мотивации, а также проведена оценка семейной ситуации и жилищно-коммунальных условий проживания детей.

По итогам собеседования в Программу включены дети, характеризующиеся низким уровнем владения русским языком, низкой учебной успеваемостью, такими коммуникативными особенностями, как замкнутость, пассивная коммуникация со сверстниками, импульсивное поведение, повышенная конфликтность, невротические реакции (высокое эмоциональное напряжение).

Подтверждением эффективности Программы являются результаты диагностики психоэмоционального состояния обучающихся, уровня их адаптации по итогам прохождения Программы. Диагностические данные представлены в диаграммах.

Согласно полученным данным, все обучающиеся - иностранные граждане характеризуются средним или высоким уровнем адаптации, фактов дезадаптивного поведения не выявлено, данные обучающиеся не находятся ни на каких видах учета.

Диаграмма по результатам исследования уровня адаптации обучающихся – иностранных граждан 1-4 классов

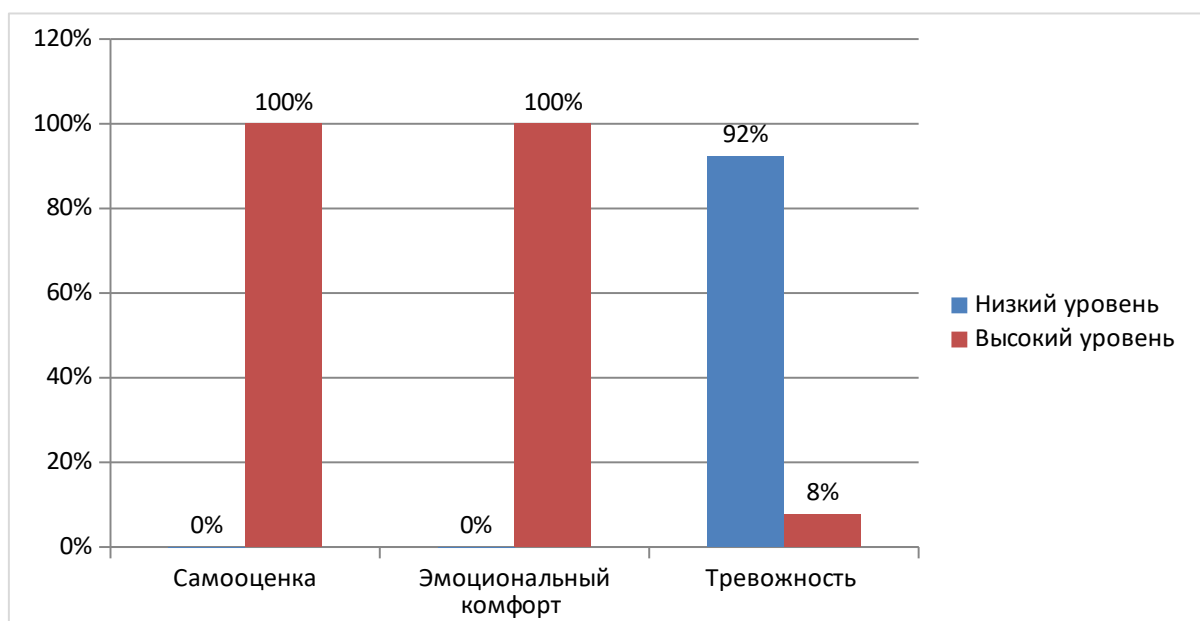
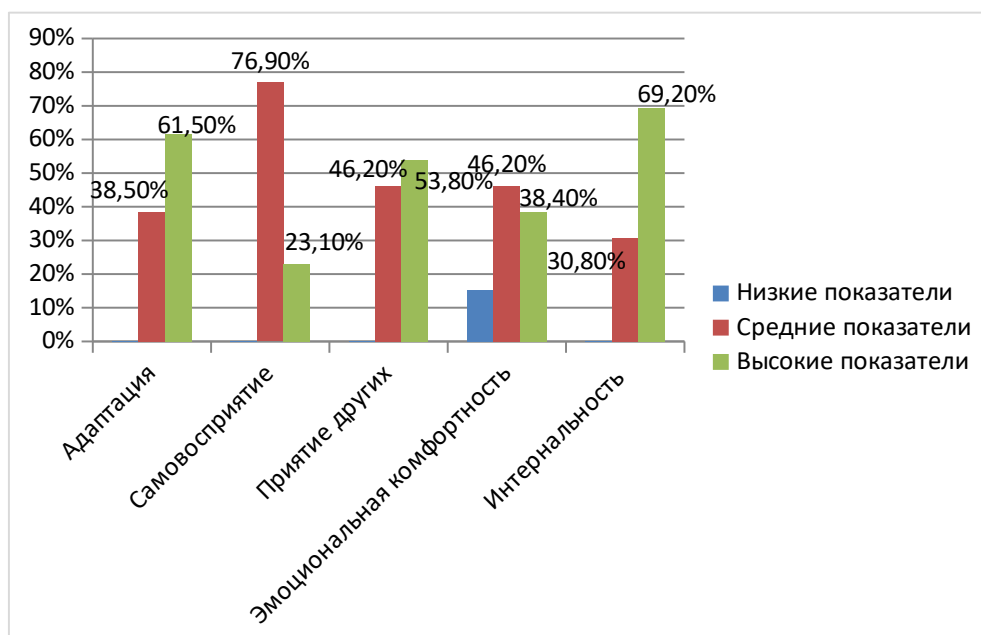


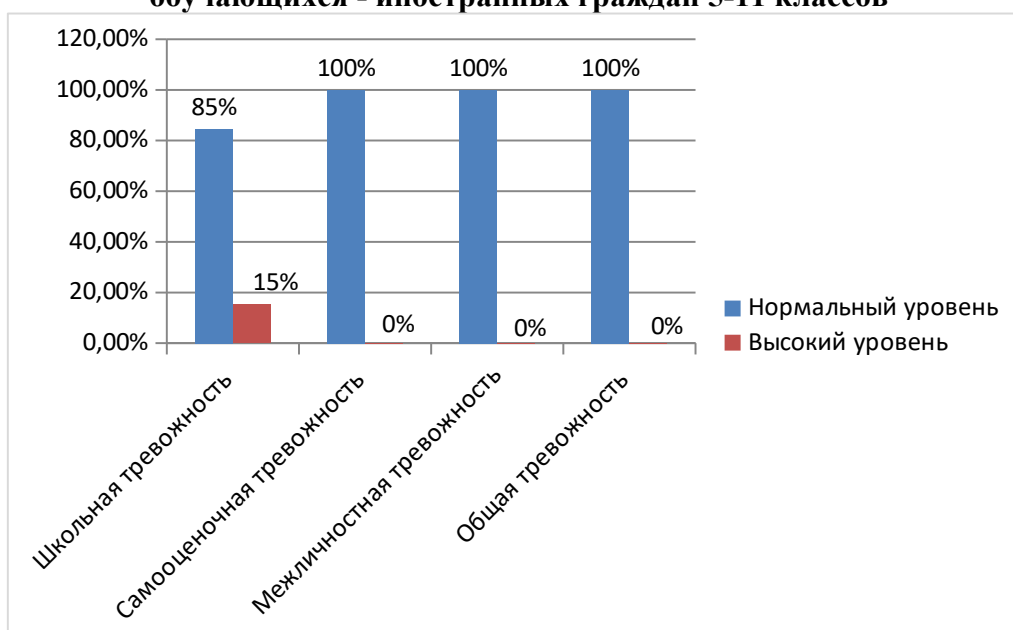
Диаграмма по результатам диагностики социально-психологической адаптации у обучающихся – иностранных граждан 5-11 классов



Данные исследований свидетельствуют о том, что обучающиеся имеют гармоничные отношения с окружающими, обладают определенной социальной компетентностью, берут на себя ответственность за поведение, имеют адекватную самооценку, большинство обучающихся испытывают эмоциональный комфорт в новых условиях проживания и обучения.

Обучающиеся, характеризующиеся эмоциональным дискомфортом, имели определенные особенности семейной ситуации, в связи с чем были включены в дополнительную коррекционно-развивающую работу. Состояние дискомфорта было преодолено, фактов психологического неблагополучия не выявлено.

Диаграмма по результатам исследования тревожности обучающихся - иностранных граждан 5-11 классов



Обучающиеся имеют средние показатели тревожности, нейротизма, что свидетельствует об их стабильном эмоциональном состоянии и об отсутствии психоэмоционального напряжения в связи с адаптацией.

Также дети-иностранцы имеют средние и высокие показатели по фактору «удовлетворенность школьной жизнью». Последнее свидетельствует не только о комфортном состоянии обучающихся, но и о том, что они разделяют и принимают те условия обучения и развития, которые созданы для них в лицее. По отчетам самих детей они с интересом посещают занятия, чувствуют себя комфортно среди одноклассников и учителей, отмечают положительное влияние школы на развитие своих способностей. Трудности и неудовлетворенность отдельными аспектами учебного процесса не влияет на качество и уровень их адаптации и социализации.

Диаграмма по результатам исследования уровня удовлетворенности школьной жизнью у обучающихся – иностранных граждан 1-11 классов



Исходя из результатов диагностического исследования, можно сделать вывод об эффективности разработанной нами программы психолого-педагогического сопровождения детей иностранных граждан.

По итогам прохождения Программы было проведено повторное профилактическое собеседование с классными руководителями. Согласно отчетам педагогов все дети успешно интегрированы в школьный класс, установили дружеские связи с одноклассниками и активно участвуют в учебной и внеклассной деятельности, демонстрируют высокую степень адаптации к новой социальной среде. Семьи обучающихся также установили социальные связи в новых условиях проживания, демонстрируют конструктивное взаимодействие с учителями и родительской общественностью, осуществляют контроль и регуляцию учебной и социальной жизни детей.