



Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение лицей №15 г. Пятигорска

357524 Ставропольский край, г. Пятигорск, ул. Аллея Строителей, 7
телефон, факс: 8(8793) 32-22-65, e-mail: licey15.pyatigorsk@mail.ru

Утверждаю:

канд. психол. наук,
педагог-психолог МБОУ лицея №15

Л.В. Пищулина

 2024 г.

**Программа
психолого-педагогического сопровождения
детей иностранных граждан**

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.

Данная программа разработана с целью развития психологически благополучной личности обучающегося и направлена на поддержку его ресурсного потенциала, составляющего основу выбора форм поведения в различных обстоятельствах, формирующего устойчивость к воздействию неблагоприятных условий его 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.

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 психо-эмоционального 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, 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. Диагностика осуществляется в 2 этапа. Первичная диагностика проводится на этапе поступления обучающегося в школу, повторное обследование проводится по итогам психолого – педагогического сопровождения. Ежегодно осуществляется мониторинг личностного и социально-психологического развития обучающихся.

2. В рамках коррекционно-развивающей работы разработана тренинговая программа, которая 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.

**Учебно-тематический план
к программе по развитию адаптационного потенциала у детей иностранных граждан**

№ 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 тренинговой программы представлены в Приложении №1.

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 с целью формирования правового самосознания у обучающихся, приобщения детей иностранных граждан к российским духовно-нравственным ценностям. В ряде мероприятий регулярно принимают участие представители духовенства, правоохранительных органов, медико-социально-психологических служб города. 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.

**Тренинговая программа
по развитию адаптационного потенциала у детей иностранных граждан
(автор-составитель – педагог-психолог Мясоедова А.В.)**

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

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 пересесть. Ведущий следит за тем, чтобы руки не держались все время над подопечными. Через некоторое время участники меняются местами. При этом один из стоящих остается стоять за стулом.

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

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.

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.

3. 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. Освободить 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 «яблок» 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, берет за нее и протягивает свободную руку другому, произнося эти же слова. Так постепенно, по цепочке, все берет 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 проводить 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

Занятия № 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?

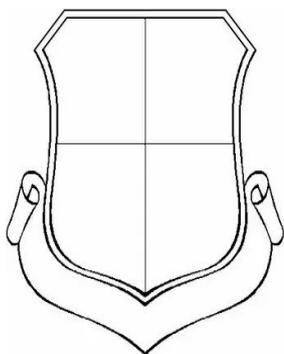
Участникам дается представление о структурных компонентах личности:

- ✓ «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 «Рисую 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 участников. 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, ощупывая 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 участника 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 психо-эмоциональное 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, лично 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.

Список использованной литературы:

1. Епимахина Ю.В. Тренинг развития личностной рефлексии и смысло-жизненных ориентаций в юношеском возрасте : научно-методическое пособие / Ю.В. Епимахина, Д.В. Тырсинов. - Ставрополь: Сервисшкола, 2007.-40 с.
2. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – 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. Хухлаева, 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/ Т.В. Эксакусто. – 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)

