

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«средняя общеобразовательная школа № 39 им. Г.А.Чернова»  
Г. Воркуты**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Профилактика деструктивного влияния на подростков  
религиозно-экстремистской и террористической идеологии»**

**Составитель: педагог-психолог, Щиголева В.Г.**

**Воркута**

**2018 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3-9
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.....	9-10
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	11-36
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	37

## Пояснительная записка

В Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года отмечается, что Российское государство создавалось как единение народов, системообразующим ядром которого исторически выступал русский народ. Благодаря объединяющей роли русского народа, многовековому межкультурному и межэтническому взаимодействию на исторической территории Российского государства сформировались уникальное культурное многообразие и духовная общность различных народов. Вместе с тем проблема экстремистских проявлений на почве межнациональной розни является чрезвычайно актуальной, а для нашего многонационального города она актуальна вдвойне. Поэтому в образовательных учреждениях возникла необходимость подготовки программы по профилактике экстремистской деятельности и последующей её реализации. Реализация программных мероприятий предусмотрена в соответствии с комплексно-целевой программой «Школа жизни».

Очевидно также, что знания об ответственности за проявление национальной нетерпимости необходимы подрастающему поколению. В течение последних лет деятельность организаций деструктивных идеологий является одной из наиболее сложных социально-политических проблем современного российского общества, что связано, в первую очередь, с многообразием их форм, неоднородным составом, дестабилизирующим влиянием на социально-политическую обстановку в стране. Молодежная среда в силу своих социальных характеристик и остроты восприятия окружающей обстановки является той частью общества, в которой легче приживаются радикальные взгляды и убеждения, наиболее быстро происходит накопление и реализация негативного протестного потенциала. Поэтому молодые граждане часто становятся мишенью экстремистских организаций, использующих российскую молодежь в своих интересах. Молодежь представляет собой особую социальную группу, которая в условиях происходящих общественных изменений чаще всего оказывается наиболее уязвимой с экономической и социальной точек зрения. Растет число подростков, причисляющих себя к неформальным молодежным течениям. Существенный отрыв молодежной субкультуры от культурных ценностей старших поколений, национальных традиций и менталитета несет угрозу снижения уровня культуры общества. В то же время необходимо учитывать, что на ситуацию в школе, существенное влияние оказывают многонациональный состав (русские, узбеки, таджики, цыгане, татары, молдаване, армяне, азербайджанцы). Толерантность предполагает не только

понимание, но и принятие того факта, что окружающий мир и населяющие его народы очень разнообразны., в сочетании с демократическими ценностями гражданского общества могут содействовать созданию подлинно толерантной атмосферы. Толерантность означает уважение, принятие и правильное понимание всего многообразия культур, форм самовыражения и проявления человеческой индивидуальности. Толерантности способствуют знания, открытость, общение и свобода мысли, совести, убеждений. Это не только моральный долг, но и политическая и правовая потребность, дающая возможность достижения мира.

Таким образом, учитывая актуальность выделенной проблемы, мы можем говорить о необходимости реализации целостной профилактической системы, целью которой является создание условий для формирования у школьников устойчивых жизненных установок.

**Программа разработана в соответствии со следующими законодательными нормативно-правовыми документами:**

- Конвенцией ООН о правах ребёнка;
- Конституцией РФ;
- Законом РФ «Об образовании»;
- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-ФЗ;
- Декларацией принципов толерантности, утвержденной резолюцией Генеральной конференции ЮНЕСКО от 16 ноября 1995 года.
- Федеральный закон от 25.07.2002 № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности» ;
- Федеральный закон « О противодействию экстремистской деятельности « от 27.07.2006 № 148-ФЗ, от 27.07.2006 № 153-ФЗ, от 10.05.2007 № 71-ФЗ, от 24.07.2007 № 211-ФЗ, от 29.04.2008 № 54-ФЗ.

**Цель программы** – содействие профилактике экстремизма в подростково-молодежной среде через формирование толерантного отношения к представителям других культур, национальностей и создание новой мотивационной основы, определяющей ценностные ориентации и поведение на протяжении многих лет.

### **Задачи программы:**

- 1) содействовать формированию у подростков толерантного сознания и духовно-нравственных ценностей.
- 2) обеспечить усвоению молодежью теоретических знаний о толерантности, толерантной личности, границы толерантности;
- 3) содействовать развитию чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других людей независимо от национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности и индивидуальных особенностей;
- 4) способствовать формированию у родителей позиции активного участника в процессе воспитания и профилактики экстремизма.

### **Реализация Программы позволит:**

1. Создать эффективную систему правовых, организационных и идеологических механизмов противодействия экстремизму, этнической и религиозной нетерпимости.
2. Снизить степень распространенности негативных этнических установок и предрассудков в ученической среде
3. Способствовать формированию толерантного сознания, основанного на понимании и принятии культурных отличий, неукоснительном соблюдении прав и свобод граждан.
4. Сформирует у обучающихся навыки цивилизованного общения в Интернет-пространстве, этикета в чатах и форумах.
5. Обеспечит информационную безопасность
6. Обеспечит необходимую адаптацию и социализацию детей из семей мигрантов, включённых в систему образования.
7. Предотвратит участие школьников в организациях, неформальных движениях, осуществляющих социально негативную деятельность.

**Целевая аудитория:** учащиеся 14-17 лет

**Наполняемость группы:** 10-12 человек

**Формы и механизмы реализации программы:** анкетирование, родительские собрания, классные часы, игры, беседы, групповые занятия с элементами тренинга .

**Принципы работы:**

Обеспечение психологической и физической безопасности участников группы. В группе недопустима физическая и вербальная агрессия, употребление психоактивных веществ.

Конфиденциальность. Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. Принцип добровольности.

Члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях, и ведущий должен стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны группы.

Психологическая профилактика экстремистских проявлений у подростков должна осуществляться в нескольких направлениях:

Создание психологически безопасной поддерживающей, дружественной среды в образовательном учреждении, исключающей психологическое травмирование, как со стороны педагогов, так и в подростковом коллективе;

Проведение серьезной индивидуализированной профориентации для того, чтобы подросток и юноша смог справиться с переживанием неопределенной социальной перспективы;

Тренинги с подростками и молодыми людьми, направленные на помощь в самоидентификации;

Беседы с родителями об особенностях и проблемах определенного возраста; • индивидуальные консультации подростков, родителей и педагогов;

**Срок реализации программы – 3 месяца.**

**Индикаторы оценки результатов реализации программы:**

1. Степень осознанности учащимися проблемы терроризма, экстремизма и его угрозы обществу;
2. Степень воспитанности толерантности среди обучающихся;

3. Степень постоянной личной ответственности обучающихся и коллектива в ходе учебно-воспитательного процесса;
4. Степень внимания обучающихся и коллектива школы к присутствию на территории школы подозрительных предметов и посторонних лиц;
5. Степень принятия мер на случай экстремальных ситуаций.

### **Этапы программы**

Этапы	Содержание работы	Сроки
Подготовительный	<p>Разработка диагностического инструментария для мониторингового исследования уровня сформированности духовно-нравственных качеств и уровня сформированности толерантного сознания у старших подростков.</p> <p>Разработка сценарных планов занятий по формированию толерантного сознания у старших подростков.</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Сентябрь-октябрь</p>
Основной этап. Реализация программы	<p>Мониторинговое исследование уровня толерантного сознания подростков различных национальностей, их представлений, знаний о культурном наследии собственного и других народов, характер восприятия различных культур и отношение к ним.</p> <p>Групповые коррекционные занятия с элементами тренинга, с учащимися, подвергшимся деструктивному психологическому воздействию сторонников религиозно-экстремистской и террористической идеологии</p>	<p>В течение учебного года</p> <p>По мере необходимости</p>
Заключительный	Оценка результатов. Представление результатов.	Апрель-май

### **Ожидаемый результат:**

- Повышение уровня сформированности духовно-нравственных качеств у подростков и молодежи (гуманность, уважение к культуре народов, открытость к общению, терпимость)
- повышение уровня сформированности толерантного сознания у старших подростков и молодежи;
- психологические новообразования в сознании личности, которые могут трансформироваться в стабильные компоненты общественного сознания:

убеждение в своей принадлежности к многонациональному российскому обществу, которое находится в состоянии совершенствования всех сфер своей жизни. Стойкое неприятие всех видов экстремизма, в том числе политического и религиозного, порождающего террор как средство решения фундаментальных социально-экономических и политических проблем. Устойчивый психологический иммунитет личности к воздействию экстремистов, стремящихся влиять на власть посредством устрашения населения террором.

- привлечение специалистов (классного руководителя, представителей субъектов профилактики, психологов ЦСПСи Д г Воркуты)

### **Возможные риски Программы:**

1. Низкий уровень мотивации участников программы
2. Повышенный негативизм со стороны учащихся.

**Механизм реализации программы:** Встречи в дневное, свободное от учебы время в форме просветительских индивидуальных и групповых бесед, групповых тренинги. Длительность составляет один академический час. **Программу реализует педагог-психолог и социальный педагог.**

### **Описание хода реализации Программы**

На подготовительном этапе реализации программы нами был разработан план мероприятий, по формированию у подростков и молодежи толерантного сознания и духовно - нравственных ценностей. Были анализированы планы воспитательной работы образовательной организации совместно с заместителем директора.

### **Диагностическое направление**

Предметом исследования является выявление экстремистских настроений среди учащихся школы.

#### **Задачи:**

1. выявить отношение учащихся к различным религиозным, этническим, общественно-политическим группам;
2. выяснить мнение учащихся о допустимых и недопустимых действиях в отношении указанных групп;
3. выделить источники получения информации учащихся об указанных группах;
4. проанализировать мнение учащихся относительно причин экстремизма и допустимых способов борьбы с ним.



**Диагностика осуществляется с письменного согласия родителей учащихся до 15 лет, с личного согласия учащихся старше 15 лет.**

### **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

*Цель программы:* актуализация личностных ресурсов подростка в принятии себя и других, развитии толерантного поведения.

*Категория обучающихся:* подростки 12-18 лет

*Срок реализации:* 3 месяца

№	Наименование этапов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
<b>1.</b>	<b>Диагностический (первичная диагностика)</b>	<b>4 ч</b>	<b>20 мин</b>	<b>3 ч 40 мин</b>	<b>диагностика</b>
1.1	Анкетирование	20 мин	5 мин	15 мин	диагностика
1.2	Методика «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалев	25 мин	5 мин	20 мин	диагностика
1.3	Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) А.Н. Орел.	40 мин	5 мин	35 мин	диагностика
1.4	Методика Басса-Дарки для диагностики агрессивности	35 мин	5 мин	25 мин	диагностика
1.5	Обработка результатов	2 ч		2 ч	
<b>2.</b>	<b>Коррекционно-развивающий</b>	<b>10 ч</b>	<b>1 ч</b>	<b>9 ч</b>	<b>наблюдение рефлексия</b>
2.1	Занятие №1 «Знакомство. Понятие толерантности.»	1 ч	10 мин	50 мин	наблюдение рефлексия
2.2	Занятие №2 «Мир моих эмоций.»	1 ч	5 мин	55 мин	наблюдение рефлексия

	Опасность экстремизма.»				
2.3	Занятие №3 «Планета чувств»	1 ч	5 мин	55 мин	наблюдение рефлексия
2.4	Занятие №4 «Пойми себя. Религиозные секты.»	1 ч	5 мин	55 мин	наблюдение рефлексия
2.5	Занятие №5 «Позитивное общение»	1 ч	5 мин	55 мин	наблюдение рефлексия
2.6	Занятие №6 «Семейные ценности»	1 ч	5 мин	55 мин	наблюдение рефлексия
2.7	Занятие № 7 «Мои цели»	1 ч	5 мин	55 мин	наблюдение рефлексия
2.8	Занятие № 8 «Успешные коммуникации»	1 ч	5 мин	55 мин	наблюдение рефлексия
2.9	Занятие № 9 «Преодоление трудностей и препятствий»	1 ч	5 мин	55 мин	наблюдение рефлексия
2.10	Занятие № 10 «Мой выбор - моя ответственность»	1 ч	10 мин	50 мин	наблюдение рефлексия
<b>3.</b>	<b>Диагностический (итоговая диагностика)</b>	<b>4 ч</b>	<b>20 мин</b>	<b>3 ч 40 мин</b>	<b>Наблюдение Диагностическое обследование</b>
3.1	Анкетирование	20 мин	5 мин	15 мин	диагностика
3.2	Методика «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалев	25 мин	5 мин	20 мин	диагностика
3.3	Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) А.Н. Орел.	40 мин	5 мин	35 мин	диагностика
3.4	Методика Басса-Дарки для диагностики агрессивности	35 мин	5 мин	30 мин	диагностика
3.5	Обработка результатов	2 ч		2 ч	Анализ результатов
<b>Итого</b>		<b>18 ч</b>	<b>1 ч 40 мин</b>	<b>16 ч 20 мин</b>	

## **Коррекционно-развивающая работа**

**В системе предупреждения экстремизма приоритет отдается групповой форме.** Достоинством групповой работы учащихся является мотивирующая функция группы. Высокий уровень мотивационной включенности обеспечивается за счет действия механизмов соучастия, адекватного отношения к трудностям, «эффекта Пигмалиона» и др. Доверие психологу, участие в работе значимых сверстников, атмосфера взаимной поддержки укрепляют не только командный дух, но и мужество преодолевать трудности у каждого участника группы. В процессе групповой подготовки у учащихся формируется ответственность перед группой.

**В ходе тренинговых занятий** учащиеся получают полезный опыт межличностного взаимодействия, становятся более компетентными в сфере общения. Работая в тренинговой группе, подросток может активно экспериментировать с различными стилями общения, осваивать и отрабатывать совершенно новые, не использованные ранее коммуникативные умения и навыки.

**Тренинговые занятия** направлены на развитие в подростках таких важных качеств, как:

### **Содержание программы**

#### **Занятие 1.**

##### **Целевая аудитория: обучающиеся 7–9-х классов**

**Цель:** создать условия для формирования терпимости к различиям между людьми (индивидуальным, различиям по полу, возрасту, социальному положению, национальности, расе, мировоззрению).

##### **Упражнение «Звали, зовут, будут звать...»**

**Цель:** обучающиеся должны осознать неодинаковость людей.

Сядьте по кругу и по очереди произнесите: «Когда я был совсем маленький, меня звали Вовочка, сейчас в образовательной организации меня зовут Володя, а когда я вырасту, меня будут звать Владимир Николаевич».

Для многих детей их имя и отчество, произносимые вслух, звучат непривычно, но при этом они повышают уважение ребенка к себе и родителям, дают ориентир на будущее, на взросление. Нам хочется, чтобы к нам относились уважительно, называли нас ласково по имени, но для этого надо и самим понимать людей, чувствовать их настроение, стараться никого не обижать.

## Упражнение «Сходства и различия»

**Цель:** научиться видеть различия между людьми и принимать их как положительный факт.

На доске записывается слово ЛЮДИ, и доска делится на две половины, одна из которых подписывается СХОДСТВА, другая – РАЗЛИЧИЯ.

- Называйте, а я буду записывать сходства и различия людей, живущих на планете Земля.
- Как влияют сходства и различия людей на жизнь общества?
- Национальность влияет на взаимоотношения людей?
- Лица людей каких рас и национальностей вам трудно различить?
- Какие религии вы знаете?
- Разные вероисповедания объединяют или разъединяют людей?
- Как сказывается на общении с другими людьми наличие физических недостатков у человека?
- Как общаются между собой старые и молодые люди?

**ВЫВОД:** О человеке судят по тому, какая у него профессия, как он строит отношения в семье и с окружающими. Выделяют особенности речи, умение грамотно и ясно выразить свои мысли, не прибегая к вульгарным выражениям. Люди различны, различна и их культура. Отчужденность и враждебность в восприятии другой культуры – весьма распространенное явление в нашей жизни. Она возникает из-за боязни неизвестного, ожидания враждебности со стороны другой группы, ощущения дискомфорта от вторжения «чужих» в привычную жизнь. Может быть, гораздо проще жить в мире, где все люди одинаковые?

## Упражнение «Давайте пофантазируем...»

**Цель:** научить подростков внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Представим себе, что наступит время, когда все люди на Земле станут совершенно одинаковыми (рост, цвет волос и глаз, одежда, сумма знаний и т. д.).

- Каким будет этот мир?
- Как люди в нем будут жить?
- Хорошо или плохо, что мы все разные?

– Как жить в мире, где столько разных людей?

**Вывод:** Различия дополняют и обогащают общество. Чтобы жить в мире, людям надо научиться жить, решая проблемы и задачи на основе сотрудничества.

### **Упражнение «Учимся ценить индивидуальность»**

Цель: повысить самооценку несовершеннолетних.

– А какие мы сами?

– Чем мы отличаемся друг от друга?

– Сядьте по кругу, у каждого есть бумага и карандаш.

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

**Напишите о трех признаках, которые отличают его от других.**

Это может быть признание своих достоинств или талантов, жизненных принципов. (Информация должна носить позитивный характер). Запишите свои имена и выполняйте задание (3–5 минут).

**Я буду зачитывать записи вслух, а вы будете отгадывать, кто автор утверждений.**

**Вывод:** Люди не похожи друг на друга: мы становимся интересны друг другу, можем найти нестандартное решение проблемы, учимся друг у друга. Зачитываю по очереди листочки, вы определяете автора, если это не удастся сделать, то тот, чей листок прочитан, называет себя сам. Если бы мы ценили собственную индивидуальность, нам было бы легче принимать неодинаковость партнера.

### **Упражнение «Разминка на внимание»**

Цель: развитие внимания.

«Топни 1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1, 2... раз». Все по очереди топают ногой от 1 до 5 раз, затем 4, 3, 2, 1 раз и снова от одного до пяти и так по кругу до ведущего, при ошибке одного из игроков начинаем сначала. **Упражнение выполняется молча, подсказывать нельзя. После разминки прошу ответить на вопрос, что помогало и что мешало выполнить ее быстро и правильно?**

**Релаксация:** Дети садятся на стулья. Ноги и руки расслаблены, глаза закрыты. Под сопровождение тихой, спокойной музыки, педагог говорит: «Представьте себе солнечную полянку (пауза). На поляне много цветов (пауза). Поют птички (пауза). Летают бабочки (пауза). Поляну окружают

деревья (пауза) – березы, сосны, ели (пауза). На поляне хорошо и уютно. Но нам пора назад. На счет три вы откроете глаза. Раз, два, три. Открыли глазки». Затем происходит обсуждение увиденного детьми.

## **Прощание**

### **Занятие 2.**

#### **Целевая аудитория: обучающиеся 10–11-х классов**

**Цель:** Развитие чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других, осознание многообразия проявлений личности каждого участника в групповом взаимодействии. Познакомить обучающихся с Декларацией принципов толерантности.

#### **Упражнение «Мои положительные черты»**

**Цель:** научиться отмечать, видеть положительные черты в других.

Подростки садятся в круг. Каждый получит карточку, на которой написаны его положительные качества, отмеченные одноклассниками. После вы познакомитесь с содержанием этих карточек. А сейчас пусть поднимет руку тот, кого одноклассники считают добрым человеком... Вы видите, что в каждом из вас кто-то отметил доброту... Теперь еще раз прочтите то, что написано на вашей карточке. Все эти положительные качества в вас видят другие. Главная задача каждого – подтвердить своим поведением и делами все то положительное, что отметили в вас одноклассники. ОБСУЖДЕНИЕ.

– Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?

– Что вы сделаете с вашей карточкой после занятия?

Постарайтесь сохранить эту карточку. В трудные минуты жизни прочтите то, что на ней написано, и вам станет легче.

#### **Упражнение «Формулируем определение толерантности»**

**Цель:** закрепить определение толерантности.

Очень часто проблемы, с которыми сталкиваются несовершеннолетние, это непонимание как со стороны взрослых, так и со стороны сверстников. Жизнь – театр, у каждого свои роли.

**Запишите на листочке: КТО Я?** И после этого напишите все свои жизненные «роли»: обучающийся (сын, внук, друг, помощник и т. д.). Давайте посмотрим на то, что вы написали. Можно наверняка добавить к списку ролей и «сосед», и «знакомый», и «пассажир»... У каждого из нас их очень много. Одни роли приходят и уходят, другие остаются навсегда. Одни нам нравятся, а другие нет, и мы хотим от них скорее избавиться.

Например, попал мячом в окно, разбил стекло. Мама скажет: «Он маленький, не подумал», а сосед скажет: «В десять лет мог бы догадаться, что стекло разобьется, взрослый уже!» Просто все нас воспринимают по-разному. А как мы сами ведем себя по отношению к чужим людям и родственникам?

Например, мы увидели, что соседка несет тяжелую сумку.

– Что сделаем? Поможем, даже если она и не просит о помощи.

– А что бывает, когда мама просит вынести ведро с мусором или сходить в магазин?

– Почему мы скорее помогаем чужому человеку и не всегда внимательны к просьбам родных?

Если бы мы с большей долей терпения, уважения, предрасположенности, симпатии, понимания относились друг к другу, то и роли в жизни нам исполнять было бы проще.

### **Упражнение «Волшебное озеро»**

**Цель:** дать разграничение понятий «уникальный» и «неповторимый».

Для упражнения понадобится шкатулка, в которую психолог заранее кладет небольшое зеркало круглой формы. Все садятся в круг и закрывают глаза.

Сейчас вы будете передавать друг другу шкатулку. Тот, кто получает эту шкатулку, должен открыть глаза и заглянуть внутрь. Там, в «маленьком волшебном озере», вы увидите самого уникального и неповторимого человека на свете.

Улыбнитесь ему.

После того как в шкатулку заглянет каждый, я задам вопросы:

– Как вы понимаете значение слова «уникальный»?

– Кто же самый уникальный и неповторимый человек на свете?

– Как ответил вам этот человек на вашу улыбку?

– Как же мы должны относиться к уникальной и неповторимой личности?

**ВЫВОД:** Мы выяснили, что каждый человек – это уникальная и неповторимая личность, одна-единственная в своем роде. Поэтому мы должны бережно, с любовью и уважением относиться к себе и окружающим, дорожить своей жизнью и жизнью каждого человека, принимать себя и других такими, какие мы есть, то есть относиться к себе и другим с терпимостью. Сходным по значению со словом «терпимость»

является слово «толерантность». Давайте вслушаемся в это слово «толерантность».

– Как, по-вашему, звучит это слово?

Обратимся к Большому энциклопедическому словарю: «Толерантность – терпимость к чужим мнениям, верованиям, поведению».

### **Упражнение «Похвали себя и других»**

**Цель:** развитие способности делать приятное.

Дети делятся на две подгруппы. Одна подгруппа образует внешний круг, другая – внутренний. Дети стоят лицом друг к другу. Если мы не научимся находить в себе положительные качества характера, говорить о них окружающим нас людям, мы не увидим ничего положительного и в другом человеке. Поэтому сейчас каждый должен сказать партнеру, что вам в нем нравится. Партнер, выслушав вас, должен сказать: «А кроме того, я...» – и продолжить говорить комплименты в свой адрес. **Например,** Саша говорит Вере: «Вера, ты очень добрый человек, мне нравится, что ты всегда помогаешь другим в беде». Вера продолжает: «А, кроме того, я настойчивая, щедрая...» Затем Вера должна похвалить Сашу. После обмена комплиментами дети, стоящие во внешнем круге, передвигаются по часовой стрелке и повторяют задание с новым партнером.

– Что ты чувствовал(а), когда говорил(а) комплименты другим участникам?

– Что ты чувствовал, когда тебе говорили комплименты?

– Легко ли было похвалить себя?

### **Релаксация: «Осень»**

Дети напевают песенку, сопровождая слова движениями. Они должны договориться между собой, какие движения и в какой последовательности будут использоваться. Например: Дует, дует ветер, дует-надувает (плавные движения руками вверх-вниз), Желтые листочки с дерева срывает (кружатся на месте), И летят листочки, кружат по дорожке (кружат вокруг воображаемых деревьев), падают листочки прямо нам под ножки (медленно приседают).

### **Прощание**

### **Занятие 3.**

Целевая аудитория: обучающиеся 8–10-х классов

**Цель:** закрепить определение термина «толерантность», углубить понимание его значения. Отработать умение видеть межиндивидуальные различия и показать, что такое толерантное отношение к различиям.



Сформировать представление о толерантном поведении в условиях конфликта интересов.

### **Упражнение «Бабушкины ключи»**

**Цель:** выиграть можно только сообщая, развить умение ориентироваться в пространстве.

**Материалы:** связка ключей и что-нибудь, чем можно обозначить черту, например два листка бумаги, два куска бумажного скотча, веревка и т. д.

**Организация пространства:** свободное пространство от классной доски (ширина 3 м, длина 7 м – чем больше участников, тем больше пространство), далее параллельно доске обозначается черта (во всю ширину свободного пространства), далее за чертой должно оставаться столько места, чтобы могли поместиться все участники. На удалении 0,7 м от доски на пол кладутся ключи.

У внуков и внучек есть такое развлечение – подшучивать над бабушкой. Особенно интересно украсть у бабушки ключи и наблюдать, как она их ищет. Мы в это сыграем. Я буду бабушкой, а все остальные – внуками и внучками. Сначала вы разместитесь за этой чертой.

У бабушки на пол упали ключи, ваша задача – их стащить. Бабушка что-то готовит, но время от времени оглядывается. При этом бабушка ни за что не должна заметить никакого движения. Если она оглянулась и увидела какое-то движение, все возвращаются обратно за линию. Когда вам удастся схватить ключи, бабушка не должна увидеть не только движение, но и у кого находятся ключи. Если увидит, все возвращаются за линию. Игра заканчивается, когда ключи оказываются за чертой». Я встану к доске так, чтобы ключи оказались несколько позади, вы встанете позади черты, и игра начинается. Во время игры я могу изображать бабушку, которая готовит. После нескольких неудачных попыток можно дать команде пару минут обдумать их стратегию.

### **Игра не только разминочная.**

**Вывод:** выиграть здесь можно только сообщая, причем требуются подростки с разными способностями – самый «широкий», самый бесшумный, самый ловкий. В некоторых ситуациях различия между людьми важны.

### **Упражнение «Отличия»**

**Цель:** углубить способность видеть межиндивидуальные различия. Показать, что часто наше отношение к различиям стереотипно, что можно относиться к различиям многими разными способами, каждый раз определяя свое отношение к конкретному человеку.

Сейчас мы выполним такое упражнение. Я посмотрю на своего соседа (соседку) справа и скажу, чем мы с ним (с ней), по моему мнению, отличаемся друг от друга. Здесь я могу назвать как внешние, так и внутренние отличия. Затем я скажу, что я чувствую по этому поводу, как к этому отношусь. Когда я окончу, мой сосед скажет, чем он отличается от его соседа справа, и так далее, пока все не скажут».

Даже внутри этой группы мы выявили столько различий и столько разных чувств по поводу различий – и неприятных, и приятных, и нейтральных. А ведь бывает так, что в обществе к некоторым различиям принято относиться стереотипно, одинаково: если мы разных национальностей, значит, ты хуже, если мы разных религий, значит, ты хуже, если ты богаче, значит, ты хуже.

Всегда помните: как относиться к различиям, это только ваше дело, и никому не позволяйте навязывать вам стереотипное отношение». Либо по завершении ведущий называет группы людей, к которым принято относиться неприязненно, нетерпимо, и задает те же вопросы:

– Чем вы различаетесь?

– Как ты относишься к этим различиям?

### **Упражнение «Хрустальные люди»**

**Цель:** показать, как простое непонимание поведения другого может вызвать агрессию и другие неконструктивные формы поведения.

**Класс разбивается на три команды**, одна ставит стулья в круг и остается в классе, другая выходит из класса, третья занимает наблюдательскую позицию (стулья поодаль, полукругом). Ваша задача – чтобы люди, сидящие в классе в кругу, встали и пошли. У вас будет 3 попытки по 2 минуты, между попытками – время на обсуждение.

Сейчас у вас есть 4–5 минут на то, чтобы договориться, как вы будете это делать».

**Инструкция сидящим в кругу:** «Вы – хрустальные люди. Вы встанете и пойдете, если считаете это достаточно легким и безопасным для себя. У вас есть 3–4 минуты на то, чтобы о чем-либо договориться, будете ли вы следовать каким-то общим правилам поведения и каким. Когда время пройдет, в класс зайдет другая команда, возможно, они попытаются что-либо сделать. У них будет для этого 3 попытки по 2 минуты».

**Инструкция наблюдателям:** «Наблюдайте за тем, что здесь будет происходить, и постарайтесь подыскать максимальное количество примеров из реальной жизни, на которые бы это было чем-то похоже».

Представители команд, озвучьте, пожалуйста, инструкции, выданные командам.

– Какие чувства испытывали команды по отношению друг к другу в процессе игры?

– Какие решения приняли команды самостоятельно, помимо инструкции?

– Что команда сидящих думала о намерениях пришедших в процессе игры? А наоборот?

– Если команды действовали агрессивно, в чем причина агрессивных действий?

– Какой образ действий мог бы быть более конструктивным (у той и другой команды)?

– Вопрос к наблюдателям. На что было похоже происходившее здесь?

Как правило, в процессе игры команда пришедших идет на всевозможные уловки и ухищрения, чтобы поднять сидящих в кругу, однако никогда не спрашивает их, почему же они не встают, и не сообщает своих намерений. Сидящие в кругу часто самостоятельно принимают решение не вставать ни в каком случае и не говорить вошедшим, почему они не встают, хотя в инструкции нет этого и в помине. Обычно группа сообща находит несколько примеров из жизни, для которых эта игра является моделью – случаи, когда стороны, требуя чего-то друг от друга, не желают друг друга понять.

### **Упражнение «Конфликты»**

**Цель:** показать способности проигрывать разного рода конфликты.

Класс делится на четыре группы. Одна разыгрывает конфликт в семье, вторая – в образовательной организации, третья – среди сверстников, четвертая – на улице. Время на подготовку 7–10 мин. Затем команды по очереди выступают. После выступления каждой команды задаем вопросы о чувствах участников конфликта.

Обсуждение: члены группы отвечают на вопрос, что, по их мнению, осталось после конфликта у участников (это могут быть эмоции, перемены в отношениях, телесные повреждения и т. д.). Затем подгруппы дают рекомендации насчет поведения в таких ситуациях, как сделать его более толерантным. Важны даже самые маленькие возможности, самые маленькие шаги. Чаще всего невозможно сделать поведение полностью толерантным, но главное – это стремление сделать его таковым. Мы не сможем в одночасье сделать толерантным ни свое поведение, ни поведение других людей, и не надо корить себя за это. Однако важен даже самый маленький шаг в этом направлении. Важно не то, что мы говорили и во что играли на

протяжении занятия, а то, что вы из него вынесете в реальную жизнь, как измените отношения с людьми, с которыми встречаетесь.

### **Упражнение «Отражение в воде»**

**Цель:** развить умение отражения.

Один из вас будет медвежонок, другой – тем, кто живет в речке. Станьте друг против друга и внимательно выполняйте мои команды:

а) Медвежонок скорчил страшную рожу.

б) Медвежонок замахнулся своей палкой.

в) Медвежонок приветливо улыбнулся тому, кто живет в речке.

– Кого увидел медвежонок в речке?

– Что ты чувствовал, когда твой партнер скорчил тебе рожу (замахнулся на тебя палкой, улыбнулся)?

– Что тебе было приятнее делать: корчить рожу, замахиваться палкой, улыбаться?

– Как вы думаете, все ли из вас правильно выполняли мои задания, ведь в реке все отражается так же, как и в зеркале?

Вы знаете, что в каждой сказке есть доля правды. И наша злая, страшная рожа может испугать не только другого человека, но и нас самих. Замахиваясь на другого палкой, мы замахиваемся на себя, улыбаясь другому, мы улыбаемся себе.

### **Релаксация: «Волшебный сон»**

Все дети засыпают «волшебным сном», когда каждому может «присниться» то, что он захочет. Во время «сна» используется спокойная музыка. После «пробуждения» дети рассказывают и показывают то, что им приснилось.

### **Прощание**

**Занятие 4.** Цель: развитие социальной восприимчивости, социального воображения, доверия, умения выслушивать другого человека, способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию.

### **Упражнение «Я люблю тебя»**

Целевая аудитория: обучающиеся 7–9-х классов

**Цель:** формировать уважения к себе и другим.

Толерантность к другим возможна только при наличии толерантного отношения к себе. Сейчас каждый из вас попробует признаться в любви... самому себе. Это нелегкая задача. В этом вам поможет зеркало. Глядя на свое отражение в зеркале, вы должны сказать «Я люблю тебя...», назвать свое имя и объяснить, почему вы себя любите. Эти слова нужно произнести так, чтобы вашему признанию в любви к самому себе все поверили. Помните, что задание это достаточно сложное и требует большого уважения к себе и другим.

а) признайтесь себе в любви, отвернувшись от остальных участников;

б) признайтесь в любви «про себя».

– Легко ли вам было признаться в любви к самому себе?

– Что вы при этом чувствовали?

### **Упражнение «Таблица антиподов»**

**Цель:** развитие умения отмечать положительные и отрицательные черты. Разделите страницу пополам и напишите положительные и отрицательные черты своей личности. Затем обсудим таблицу. Далее то же самое можно проделать в отношении ребенка, к которому проявляется нетерпимость (при условии, если это индивидуальная беседа).

### **Упражнение «Поиск толерантной позиции, превращение монады»**

**Цель:** развитие взаимодействия двух людей.

Согласно Э. Берну, существует четыре жизненные позиции по отношению к себе и другим:

Я – о' кей, ты – о' кей. Это позиция вполне здоровой личности, символизирующая достойную жизнь, позиция Героев и Принцев, Героинь и Принцесс.

Я – о' кей, ты – не о' кей. Я – Принц, а ты – Лягушка. Это позиция превосходства, надменности, нетерпимости по отношению к людям, которых человек считает недостойным себя.

Я – не о' кей, ты – о' кей. Это позиция неудачника, который потерял веру в себя, занимается самоуничижением и самоедством.

Я – не о' кей, ты – не о' кей. Это позиция безнадежности, отчаяния, потери жизненного смысла.

Представьте себе взаимодействие двух людей в образе монады.

– Что происходит с рисунком монады, когда человек занимает ту или

иную позицию в общении?

### **Упражнение «Не в своих санях»**

**Цель:** дать детям почувствовать на себе определенную роль, умение справиться с ней.

**Описание:** подготавливаются карточки с наименованиями людей, животных, предметов и так далее. Эти карточки раздаются детям. Участники оповещают группу о своем наименовании.

**Наименования:** лягушка, аист, коротышка, толстяк, йог, помидор, учитель, бизнесмен, кактус, китаец, муравей, воробей, доктор, кит, краб, старшеклассник, уж, волк, черепаха, береза.

- Ваша любимая еда?
- Что вы умеете делать?
- Что вы любите делать больше всего на свете?
- Чего вы боитесь больше всего?
- С кем вы любите общаться больше всего?
- Кого избегаете?
- Легко или трудно показалось для вас прокатиться «в чужих санях»?
- Почему все-таки нам иногда так необходимо оказаться не «в своих санях»?

### **Упражнение «В поход»**

**Цель:** формирование умения слушать других, повышение сензитивности к группе.

Дети, вы, наверное, знаете, как важно прислушиваться к мнению своего собеседника. Прислушиваясь к мнению своего собеседника, вы тем самым показываете свое уважение к нему. Таким образом, всегда необходимо сначала дать собеседнику высказаться, выслушать его не перебивая, а уже затем попытаться убедить его в противоположном, доказывая ему свою точку зрения. Для того чтобы ваши шансы в процессе убеждения возросли, необходимо при этом использовать несколько правил:

- 1) всякую беседу надо начинать с хороших слов в адрес другого человека, например, похвалы, восхищения друг другом;
- 2) принимать своего собеседника таким, как он есть, никогда не перебивать собеседника, дать ему возможность высказаться, выслушать его до конца, сохранять терпение и спокойствие;

3) не повышать голос на собеседника, не обзывать его, тем более не толкать или бить его;

4) никогда не говорить собеседнику, что он не понимает, а сказать, что в этот раз, на ваш взгляд, он немного ошибается.

**Напишите на листе бумаги десять вещей, без которых не обойтись в походе.** После того, как каждый указал десять вещей, объединитесь в группы по два человека. В каждой группе в процессе общения и убеждения друг друга в своей правоте вы должны из имеющихся двадцати вещей выбрать только десять, которые вам двоим будут необходимы в походе. Затем по два человека объединитесь в группы по четыре, группы по четыре человека – в группы по восемь.

– Сразу ли вы пришли к общему мнению?

– Легко ли было прийти к общему мнению?

– Почему?

– Легко ли убедить человека с противоположной точкой зрения?

– Какие правила необходимо соблюдать при убеждении другого человека?

**Релаксация:** «Поделись с ближним» сядь поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представь себе, что ты находишься на чудесной игровой площадке. Оглянись вокруг и посмотри, что делают другие ребята. Одни играют в мяч, другие в салочки. Ты слышишь, как они смеются и от всей души веселятся. Тебе тоже хочется повеселиться. Теперь ты подходишь к стоящим на краю площадки качелям. Сядь на качели и начинай раскачиваться. Почувствуй, как ты летишь вперед, потом назад. Раскачивайся сильнее! Ты поднимаешься на качелях все выше и выше. Почувствуй, как воздух развеивает твои волосы, когда ты летишь то вверх, то вниз на качелях. Ощути легкость во всем теле. Чувствуешь ли ты себя подобно птице, летящей по небу? Несясь вперед, ты можешь улыбаться и представлять себе, что достанешь сейчас пальцами ног до неба. Это у тебя хорошо получается. Пронось над землей, ты чувствуешь себя совершенно легко и радостно. Ты чувствуешь себя абсолютно свободным и счастливым. А теперь ты видишь, как другой мальчик или девочка подходит к качелям и становится рядом с ними. Он смотрит на тебя и ждет своей очереди. Ты хочешь, чтобы он радовался так же, как и ты, взлетая то вверх, то вниз на этих замечательных качелях. Ты перестаешь раскачиваться и ждешь, когда качели остановятся. Вот ты тормозишь ногами и слышишь, как шаркают по песку твои ботинки. А теперь останови качели. Тебе было так здорово качаться, что ты хочешь, чтобы и другой ребенок получил такое же удовольствие. Ты спрыгиваешь с качелей и смотришь на него, улыбаешься и говоришь: «Теперь твоя очередь. Я с радостью меняюсь с тобой местами.

Это доставляет мне удовольствие». Смотри, как этот мальчик или девочка садится на качели и начинает раскачиваться. Тебе хорошо от сознания того, что ты уже достаточно большой для того, чтобы делиться удовольствием с другими. Теперь попрощайся с качающимся на качелях ребенком и возвращайся мысленно назад в группу. Немного потянись, выпрямись, сильно выдохни и открой глаза.

## **Прощание**

### **Занятие 5.**

#### **Игра «Правда и ложь»**

##### **Целевая аудитория: обучающиеся 7–9-х классов**

**Цели:** В ходе этого очень интересного занятия дети могут лучше узнать друг друга. Оно особенно хорошо подходит для начала учебного года, когда начинается новый этап жизни, поскольку дает детям возможность узнать друг друга глубже и с разных сторон. Кроме того, эта игра заставляет задуматься об истине, лжи, заблуждении. Каждый ребенок может проверить, насколько реалистично он может оценить других детей.

**Инструкция:** Сядьте, образуя круг. Представьте себе, что все мы выпили волшебный напиток. Когда кто-нибудь его выпьет, он обязательно должен два раза сказать правду и один раз соврать. Я хочу, чтобы сейчас каждый из вас сказал о себе три вещи, две из которых были бы правдой, а одна ложью. Остальные должны попробовать отличить одно от другого. Сначала буду говорить я...

**Покажите детям на своем примере, что речь не должна идти о чем-то поверхностном или формальном. Потом дайте им возможность угадать, какие ваши утверждения были правдивыми, а какие ложными. Подождите со своим ответом до тех пор, пока все желающие не получат возможность высказать свою догадку. Потом передайте слово своему соседу справа или слева.**

##### **Анализ упражнения:**

- О ком ты узнал что-то новое?
- Удавалось ли тебе обычно заметить, какие высказывания были ложью?
- Трудно ли тебе было угадывать, где правда, а где ложь?
- Что ты выигрываешь, когда говоришь правду о себе?

#### **Игра «Многоликость чувств»**

##### **Целевая аудитория: обучающиеся 7 - 9 классов**



**Цели:** Очень важно, чтобы подростки как можно раньше научились понимать свое окружение. Ведь чувства выражаются преимущественно не напрямую – словами, а опосредствованно – лицом, позой, движением, голосом. Когда они научатся распознавать чувства другого, им будет легче идентифицировать себя с другой личностью. В этой игре подростки учатся замечать чувства другого человека и связывать эти наблюдения с собственными переживаниями.

**Материалы:** Каждому участнику понадобится иллюстрированный журнал, бумага для рисования, клейкая лента и карандаши.

**Инструкция:** Сегодня мы посмотрим, как можно выразить свои чувства с помощью лица и тела. Пролистайте журнал и найдите картинку, изображающую человека, который вас интересует. Вырежьте ее и приклейте на бумагу (10 минут).

Теперь внимательно изучите картинку и рассмотрите лицо человека.

Каким образом это лицо выражает грусть или радость, любопытство или скуку? Затем рассмотрите позу человека: как он держит голову, что он делает со своими руками, ногами, всем телом? Что он этим выражает? Напишите рядом с картинкой, какое чувство испытывает изображенный на ней человек (10 минут).

Выберите теперь сами какое-нибудь чувство, которое вам интересно, нарисуйте человека, испытывающего это чувство. Вы можете найти себе образец или придумать что-нибудь сами. Не страшно, если ваша картинка не очень красива; главное, чтобы было показано, как лицом и телом выражается это чувство (5 минут).

Подумайте, пожалуйста, что вы ощущаете, когда испытываете это чувство:

– как изменяется ваше лицо?

– как вы дышите?

– в каком состоянии находятся ваши мышцы?

– что вы ощущаете в теле?

– какие движения вы делаете при этом?

– какие мысли или образы приходят вам в голову, когда вами овладевает это чувство?

– что вам больше всего хочется сделать, когда вы испытываете это чувство?

Опишите, как вы справляетесь с этим чувством (10 минут).

Теперь приклейте это описание под вашу картинку. Разойдитесь по тройкам и покажите друг другу свою работу. Спросите, что переживают другие, когда испытывают выбранное вами чувство (10 минут).

Составьте затем из всех эскизов с текстами небольшой альбом. Дайте детям при случае рассмотреть все картинки (5 минут).

### **Анализ упражнения:**

- Легко ли тебе заметить чувства другого человека?
- На что ты обращаешь особенное внимание – на звуки голоса, на движение, на выражение лица?
- Про кого из детей в классе ты можешь сказать, что тебе легко понимать, какое чувство он испытывает?
- Про каких детей ты можешь сказать, что тебе сложно угадать, какое чувство они испытывают?
- Насколько хорошо ты можешь оценить чувства учителя?
- Хорошо ли другие люди понимают твои чувства?
- Какие чувства тобой владеют, когда ты испытываешь желание помочь другим людям?
- Какие чувства тобой владеют, когда ты испытываешь желание уйти?
- Какие чувства тебе чужды или неприятны?
- Веришь ли ты, что животные (например, собаки) могут понимать чувства человека?
- Почему люди так часто скрывают свои чувства?

## **Занятие 6**

### **Игра «Целительное слушание»**

**Целевая аудитория:** обучающиеся 8-9-х классов

**Цели:** Эта игра – превосходный способ показать подросткам, какими они могут быть хорошими слушателями и друзьями. Приобретаемые при этом навыки – слушать и открыто говорить о себе – необходимы всем. Кроме того, эта игра помогает отчасти «снять груз с души», так что подростки по окончании смогут взяться за работу с большей энергией и внутренней ясностью. Само собой разумеется, что отношения в группе при этом улучшаются, так как в игре поощряется атмосфера открытости и сочувствия.

Эта игра развивает взаимную открытость. Правда, это возможно при условии, что в классе уже создана основа для доверия и открытости. Для укрепления взаимного доверия лучше, если дети достаточно долго работают в паре с одними и теми же партнерами.

**Инструкция:** Выберите себе партнера и садитесь вместе... Время от времени мы будем открывать в классе двери и окна, чтобы впустить сюда свежий воздух и выпустить старый. Нечто похожее вы можете делать и со своими чувствами.

С течением времени в каждом из нас накапливается что-то тяготящее нас: разочарования, злость, страх, ревность. Тогда мы нуждаемся в ком-то, кому мы можем это рассказать, кто может выслушать нас. Вы могли заметить, что за то время, пока вы рассказываете о своих чувствах, они изменяются и вам становится легче. Вы чувствуете себя бодрее, у вас появляется больше сил, жизнь оказывается снова яркой.

**Сейчас я вам объясню, что мы будем делать...**

У вас есть десять минут, за которые вы должны поделиться друг с другом своими проблемами. Каждый говорит по пять минут о вещах, от которых он хотел бы избавиться, а его партнер молчит и внимательно слушает. Слушающий должен проявить понимание и поддержку, но при этом он не должен ничего говорить. Он не задает вопросов и не дает советов. И он никому не расскажет то, что услышал. Если вы будете молчать, внимательно слушая, ребенок, говорящий о своих чувствах, будет сам искать правильное решение своей проблемы. Но также важно, чтобы высказывающийся ребенок видел своего партнера и чувствовал бы его участие. Вам все понятно?

Хорошо, если пары разместятся в классе так, чтобы им никто не мешал. Не страшно, если на эти десять минут они пойдут прогуляться по школьному двору. Важно, чтобы был соблюден временной регламент.

**Напомните обучающимся, что им будет легче жить и учиться, если они поделятся своими негативными переживаниями. Полезную возможность выговориться давайте детям при каждом подходящем случае.**

**Анализ упражнения:**

- Было ли тебе трудно выполнять правила этой игры?
- Как ты чувствовал себя, выговорившись?
- Как ты чувствовал себя, будучи слушателем?
- Чувствовал ли ты себя надежно со своим партнером?

- Не находишь ли ты, что такое выслушивание – личный подарок?
- Как ты думаешь, многие ли люди имеют действительно настоящих слушателей?

### **Игра «Концентрические круги»**

#### **Целевая аудитория: обучающиеся 7–9-х классов**

**Цели:** В ходе данного упражнения обучающиеся могут сконцентрироваться на позитивных сторонах своей личности и рассказать о них остальным. Эта игра развивает самосознание подростка и предоставляет ему возможность сравнить себя с окружающими.

**Инструкция:** Расставьте, пожалуйста, стулья по кругу в два ряда так, чтобы они стояли друг напротив друга и были повернуты друг к другу. А теперь, пожалуйста, рассаживайтесь. Я буду задавать вам тему для беседы, и два партнера, сидящие друг напротив друга, могут поговорить на эту тему.

Через две минуты обучающиеся, сидящие во внутреннем круге, должны будут передвинуться на одно место влево, тем самым они окажутся уже напротив других людей.

Первая тема звучит так: «Что я умею хорошо делать?» (2 минуты)

Завершайте беседу. Пусть дети из внутреннего круга сейчас передвинутся на один стул влево. Следующая тема для беседы: «Что интересного я могу придумать?» (2 минуты.)

Другие темы для обсуждения:

- Человек, который принимает меня таким, какой я есть...
- Как я реагирую на критику в мой адрес...
- Место, в котором я могу хорошо отдохнуть...
- Успехи, которых я достиг в своей жизни...
- Очень важная для меня цель...
- Что во мне ценят другие...
- Чем я горжусь в себе...
- Риск, на который я когда-то пошел...
- Лучшее переживание в моей жизни...
- Мои любимые дела...

- Кто меня уважает и ценит...
- Ситуация, в которой я был очень собой доволен...
- Самые приятные каникулы в моей жизни...
- Самая большая радость, которую я кому-либо доставил...
- Болезнь, которую я стойко перенес...
- Самое лучшее в моей семье...
- Самое лучшее в нашем классе...

### **Анализ упражнения:**

- О чем ты больше всего любишь говорить?
- На какую тему тебе труднее говорить?
- Что нового узнал ты о своих одноклассниках?
- Какое настроение у тебя сейчас?

### **Игра «Датский бокс»**

**Цели:** С помощью этой игры вы можете показать участникам, что агрессивность может быть и конструктивна. Под конструктивной агрессией мы понимаем способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером. Многим людям это дается лишь с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность – с большим отчуждением от партнера.

**Инструкция:** Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим?

О чем вы спорили? Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный – к его безымянному, ваш средний палец – к его среднему пальцу, ваш указательный – к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены

вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет «три» начинается бокс.

Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?

Говорят, что эту игру придумали датские мужики, скучая в долгую темную зиму у себя на Севере. Но в нее могут играть и девочки, и мальчики, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз.

Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра.

После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение борьбы.

### **Игра «Чужой» среди своих»**

Целевая аудитория: обучающиеся 9–11-х классов

Цель: Составление модели конструктивного общения с людьми.

Задачи: Помочь учащимся осознать различия в их отношении к тем, кого они считают близким человеком и кого – чужим. Дать учащимся опыт личного общения с «чужими» и «своими». Методы их достижения: работа творческих групп; групповая дискуссия; сюжетно-ролевая игра.

Имеющиеся ресурсы:

Интеллектуальные возможности педагогов и школьников;

Рекомендации ведущих психологов по делам беженцев;

Персональный компьютер и принтер;

Помощь школьного психолога.

### **Сценарий игры**

#### **1. Подготовительный этап**

Ведущие заранее готовят помещение для игры: парты и стулья составляются таким образом, чтобы все участники игры оказались сидящими за четырьмя большими столами (по 5–7 человек за каждым столом, в зависимости от общего числа учеников в классе). Столы расположены

таким образом, чтобы при необходимости все ученики могли видеть друг друга. У доски остается свободное пространство. Ведущие заранее разбивают класс на четыре группы. Ученикам предлагается разбиться на группы по 2–3 человека, объединившись с теми, с кем им приятнее общаться.

Затем каждая группа выдвигает своего представителя, который выбирает один из квадратов: желтый, красный, синий или зеленый. На этом этапе ведущие не объясняют участникам игры, что значит тот или иной цвет, а просто предлагает сесть за один стол всем группам, выбравшим квадрат одинакового цвета. Так образуются группы, примерно равные по составу. В этих группах каждому ребенку довольно комфортно – рядом с ним друзья, «свои» ребята. Но вместе с тем в одной группе собрались дети из разных мини-сообществ, возможно, в реальной жизни практически не общающихся между собой. Можно сказать – «чужие» друг другу.

После того как все участники игры разместились за своими столами, ведущий объявляет о начале игры. Звучит тихая музыка.

## **2. «Чужие» и «свои»: работа с понятиями**

Этот этап выполняет как мотивационную, так и смысловую функцию. С одной стороны, необходимо заинтересовать детей проблемой, поставить их в активную позицию в отношении обсуждаемой темы, а с другой – помочь им сформулировать основные понятия проблемы: «свой человек» и «чужой человек».

Ведущий. Сейчас мы поговорим о людях, которые нас окружают, и о нашем отношении к ним. Среди тех, кто живет рядом с нами, есть люди нам более близкие и те, с кем мы почти не общаемся, кого не замечаем, или если замечаем, то не понимаем. В общем, есть люди свои и люди чужие. Давайте разберемся, что это значит?

Ведущий произвольно указывает на две из четырех сидящих перед ним групп детей и просит участников подумать и дать определение такому понятию, как «чужая вещь». При этом, подчеркивает он, каждый участник может написать свое определение, может посоветоваться с ребятами в своей группе.

Можно также провести обсуждение всей группой. Две другие группы он просит в таком же режиме поработать над определением понятия «своя вещь».

На работу дается 3–5 минут. Затем участники по желанию зачитывают свои определения – сначала «чужой вещи», затем «своей вещи». Ведущий фиксирует ответы на больших листах бумаги, прикрепленных к доске. Затем он обобщает ответы и записывает итоговые определения.

Поблагодарив участников за работу, ведущий предлагает им дать определения понятий «чужой человек» и «свой человек». Работа с этими определениями осуществляется по той же схеме, что и с определениями «чужая вещь» и «своя вещь».

После того как итоговые определения записаны и прочитаны вслух кем-либо из участников, ведущий задает следующие вопросы:

Так чем же отличается своя вещь от чужой? Чем чужой человек отличается от своего?

### **3. Групповое обсуждение**

Ведущий предлагает участникам высказаться по следующему вопросу: Могут ли все люди вокруг быть своими? В ходе обсуждения ведущий обобщает точки зрения участников. Ведущий. Вокруг нас всегда есть люди, которых мы считаем своими, и те, кого мы считаем (или они на самом деле таковыми являются) чужими. Это нормально. И сейчас мы поговорим о том, как нужно себя вести с теми, кого мы считаем не похожими на нас, чужими нам. И поговорим мы об этом не просто так, а в ситуации совершенно особенной.

Где-то в тайге живут четыре племени. Охотники добывают дичь, собирают вкусные ягоды и грибы. И мы на время превратимся в жителей этих племен охотников. Погружение в игровую ситуацию.

Члены каждой команды становятся членами четырех племен. При этом каждый стол представляет свое племя. Ведущий раздает каждому племени какой-то особый знак отличия. Для большего погружения в игровую ситуацию можно предложить каждой группе придумать название своего племени и перечислить несколько самых крупных достижений его жителей (то, чем они гордятся). После небольшого обсуждения (не более 5–7 минут) группы представляются друг другу.

Ведущий. Итак, начинается наша история... Она касается всех жителей ваших племен, каждого из вас, но есть в ней и главный персонаж. Назовем его Охотник. Прежде чем вы узнаете, что же приключилось, познакомьтесь с этим Охотником и с тем, какие у него были отношения с другими жителями вашего племени. Сейчас каждая группа получит свой небольшой текст. Тексты отличаются друг от друга: иначе быть не может, у вас же разные племена, разная жизнь. Познакомьтесь со своим текстом, пожалуйста.

#### **Варианты историй:**

Начало первой истории

«Жил-был в тайге Охотник. Жил он там не один, а со своим племенем... Охотник был странным: любил один гулять по тайге, не всегда понимал



шутки своих соплеменников, придумывал какие-то непонятные другим истории. Его считали чудаком. Он знал, как к нему относятся, но ничего не пытался изменить...»

### **Начало второй истории**

«Жил-был в тайге Охотник. Жил он там не один, а со своим племенем... Охотник слыл самым веселым и общительным. С ним было интересно, он все время что-нибудь придумывал: новые истории, новые песни. Охотник знал, что его любят и ценят соплеменники...»

### **Начало третьей истории**

«Жил-был в тайге Охотник. Жил он там не один, а со своим большим и дружным племенем... Все его считали своим и относились к нему очень тепло. Многое ему прощали. Но Охотник всегда чувствовал, что он не такой, как другие: ему хотелось уйти далеко-далеко. Он тайком разговаривал с Тайгой. Охотник чувствовал себя чужим в своем племени...»

Начало четвертой истории: «Жил-был на острове Охотник. Жил он там не один, а со своим племенем... Охотник очень хотел дружить с другими членами племени, быть равным им во всем. Но его сторонились, старались с ним не общаться. Охотник казался соплеменникам каким-то не таким...»

**Далее ведущий предлагает участникам рассказать**, каким же был их Охотник и какие у него были отношения с окружающими.

Ведущий. Наверное, вам любопытно, какие истории достались другим группам. Давайте познакомим с ними друг друга. Только сделаем мы это необычным способом – с помощью немой сценки.

Ведущий просит каждую группу разыграть маленькую сценку без слов, которая отражала бы взаимоотношения между Охотником и его окружением.

На подготовку дается 5–10 минут.

Ведущий просит участников очень внимательно смотреть сценки друг друга, подмечать особенности отношений между Охотником и остальными участниками.

После показа первых двух сценок ведущий предлагает высказать свои предположения относительно того, где к Охотнику относились как к чужому, а где – как к своему, почему они так думают. Подобное же обсуждение происходит и после показа следующих двух сценок.

После того как все желающие выскажутся, ведущий просит представителей групп вслух прочитать свои тексты и подводит итог. Важно обратить внимание на следующее. В чем проявлялось отношение к Охотнику как к чужому?

Почему иногда Охотник сам понимал, что он чужой, и знал, как к нему относятся окружающие, а иногда ему казалось, что он такой же, как все?

## **6. Происшествие в Тайге**

Поблагодарив участников, ведущий предлагает им послушать, что же случилось дальше. Он рассказывает им следующую историю.

На самом высоком открытом месте в центре Тайги всегда горел костер.

Давным-давно вожди всех четырех племен зажгли его от огня своих племенных костров. Охотники очень берегли его. Они верили, что пока горит огонь Большого костра, между племенами не будет войн, в тайге не переведется дичь, все будут здоровы и счастливы. Пламя Большого костра берегли как зеницу ока.

Знаете, как? Они установили круглосуточное дежурство. Каждый взрослый житель обязан был раз в несколько месяцев дежурить у Большого костра, поддерживая огонь.

И вот наступило дежурство нашего Охотника. Он шел на него спокойно: не в первый раз. «И не в последний», – думал он про себя. Увы...

Во время своего дежурства Охотник любил лежать у Большого костра и смотреть в ночное звездное небо. Звезд было так много, и они были такими яркими и красивыми... Так было и в этот раз. Вдруг он увидел, что одна из звезд стала падать, падать и скрылась в океане. За ней другая, третья... Начался настоящий звездный дождь. Охотник вскочил на ноги и стал заворожено смотреть на падающие звезды. Зрелище было таким красивым, что невозможно было отвести взгляд. Охотник забыл обо всем... А когда спохватился, было уже поздно. Большой костер погас.

Очень быстро весть разнеслась по всей тайге. Прибежали к Большому костру жители всех племен. Смотрят на Охотника. Да и не только смотрят. А что они ему говорят? Как реагируют на происшедшее? Как с Охотником обращаются?

Ведущий предлагает группам поставить маленькую сценку и показать, как бы в их племени жители вели себя с Охотником (учитывая все то, что они уже знают про характер этого Охотника и его отношения с окружающими).

На подготовку сценок отводится 5–10 минут.

Группы показывают свои сценки, ведущий просит зрителей внимательно наблюдать за тем, как ведут себя окружающие и сам Охотник в этой печальной ситуации в каждом из племен.

## **7. Групповое обсуждение**

Ведущий предлагает участникам обсудить три очень важных вопроса (их нужно записать на доске или листе бумаги).

**Первый вопрос:** Как относятся к тому, кого считают чужим?

Важно, чтобы участники игры сообща описали агрессивное, неуважительное, недоброжелательное поведение, которое часто встречается по отношению к «чужим». При этом можно опираться как на конкретный игровой материал, так и на свой жизненный опыт и запас знаний.

**Второй вопрос:** Что может чувствовать человек, которого считают чужим?

Прежде всего, этот вопрос стоит задать тем, кто волею случая играл роль Охотника. Но очень важно, чтобы на него ответили и другие участники игры.

**Третий вопрос:** Хотел бы каждый из вас пережить такие чувства, такое отношение к себе?

Важно создать ситуацию, в которой большинство участников имели бы возможность вслух, громко ответить на такой вопрос словом «нет».

## **8. Моделирование поведения**

Ведущий напоминает участникам игры проблему, которую они обсуждали в начале встречи: могут ли быть вокруг только свои? Он предлагает им подумать и над другим вопросом: если вокруг нас есть свои и чужие, значит ли это, что чужих обязательно обижают, унижают и т.д.?

Выслушав разные мнения (очень важно принять все мнения), ведущий говорит:

## **9. Групповое обсуждение**

Все предложения записываются, выбираются самые лучшие.

**Рефлексия:** тест на определение терпимости, уважения к чужому мнению (толерантности).

Заключительное слово классного руководителя.

Слова Н.К. Рериха:

Смотри, пока мы говорили,

Кругом уже все изменилось.  
Ново все. То, что нам угрожало,  
Нас теперь призывает.  
Мы сами стали другими.

### **Приложения:**

Подсказки для ведущих

Толковый словарь русского языка следующим образом определяет понятия «свой» и «чужой». «Свой» – принадлежащий себе, свой, собственный; являющийся личным имуществом, собственностью, находящийся в распоряжении данного лица; своеобразный; родной, связанный близкими отношениями, совместной работой, общими убеждениями. «Чужой» – принадлежащий другому, являющийся его собственностью; не родной, не связанный родственными отношениями; посторонний, не связанный близкими отношениями; имеющий мало общего с кем-либо по духу, взглядам, интересам; чуждый, далекий.

### **Основные эмоции и чувства человека**

Интерес (любопытство)  
Радость (ликование, восторг)  
Удивление (восхищение)  
Раздражение (неудовольствие, дискомфорт)  
Страх (тревога, опасение, ужас)  
Обида (разочарование)  
Гнев (презрение, отвращение)  
Горе (страдание)  
Стыд (вина, застенчивость).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александровская Э.М. Психологическое сопровождение школьников. [Текст] / Э.М. Александровская .- М.: 2002г.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. [Текст] / М.Р. Битянова — М.: Совершенство, 1998. — 298 с.
3. Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов. [Текст] / Д. Валкер - СПб.:2001г.
4. Грецов А.Г. Тренинг уверенного поведения для старших школьников и студентов. [Текст] / А.Г.Грецов. СПб.: изд-во «Питер», 2008г.
5. Желдак И.М. Практикум по групповой психотерапии детей и подростков. [Текст] / И.М. Желдак - Институт Общегуманитарных исследований, М.: 2001г.
6. Завьялова Ж. Метафорическая деловая игра. Практическое пособие для бизнес-тренера. [Текст] / Ж. Завьялова. СПб.:Речь, 2004г.
7. Загашев И.О. Учим детей мыслить критически. Пособие для родителей и учителей. [Текст] / И.О.Загашев, И.С.Заир-Бек, И. В. Муштавинская. СПб.: Альянс «Дельта», 2003 г. – 196.
8. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: учебное пособие для студентов психологических специальностей. [Текст] / А.Г.Лидерс - М.: Академия, 2003 г.
- 9.Мори ван Менте. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр. [Текст] / Мори ван Менте. СПб.: изд-во «Питер», 2002г..
10. Раттер М. Помощь трудным детям. [Текст] / М.Раттер. М.: изд-во «Эксмо-Пресс» 1999г.