

Министерство образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования Самарской области  
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ  
«Психология развития и адаптации» 2024 года**

**Номинация  
«Развивающие  
психолого-педагогические программы»**

**I место**

**Азарова С.Г., Кормухина Е.В., Потапова Е.И.,  
Самсонова И.А., Чернова Е.Е.**

**Развивающая психолого-педагогическая программа  
«Мне здесь хорошо!»**



Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного  
профессионального образования Самарской области  
«Региональный социопсихологический центр»

Развивающая психолого-педагогическая программа

**«Мне здесь хорошо!»**

Авторы–составители:

Азарова С.Г., методист, педагог-психолог  
Кормухина Е.В., методист, педагог-психолог  
Потапова Е.И., педагог-психолог  
Самсонова И.А., педагог-психолог  
Чернова Е.Е., методист, педагог-психолог

Программа публикуется  
в авторской редакции

Тольятти

2023 г.

## Оглавление

Аннотация .....	4
Пояснительная записка.....	6
Учебный план программы.....	29
Учебно-тематический план .....	30
Содержание программы .....	32
Список литературы .....	57
Приложения .....	
Методические рекомендации .....	
Отзывы на программу администрации .....	
Рефлексивный отчёт .....	
Материалы, иллюстрирующие реализацию программы .....	
Отчет о проверке на антиплагиат .....	

## **Аннотация**

Адаптация несовершеннолетних иностранных граждан к условиям жизни в другой стране – это сложный процесс, предполагающий приспособление ребенка как индивида и как формирующуюся личность. Психолого-педагогическая поддержка несовершеннолетних иностранных граждан и создание в образовательном пространстве определенных условий в соответствии с их особыми образовательными потребностями в сферах психологического благополучия, социальных навыков и культурной адаптации является важным фактором положительного отношения к новым жизненным обстоятельствам.

**Нормативно-правовыми основополагающими документами при разработке программы стали:** Конституция Российской Федерации, конституции и уставы субъектов Российской Федерации, устанавливающие право каждого гражданина на образование и закрепляющие осуществление процессов воспитания и обучения как предмета совместного ведения с Российской Федерацией, Закон РФ от 19 февраля 1993 г. N 4528-1 «О беженцах», Федеральный закон от 25 июля 2002 г. N 115-ФЗ «О правовом положении иностранных граждан в Российской Федерации» и др.

**Практическая направленность:** моделирование реальных ситуаций направлено на развитие практических навыков общения и поведения в конкретной социокультурной среде, школьном сообществе способствует повышению стремления несовершеннолетних иностранных граждан к сотрудничеству и взаимопониманию с принимающим обществом.

**Новизна и практическая значимость программы** заключается в том, что в процессе занятий несовершеннолетние иностранные граждане имеют возможность не просто принять как безвариантную данность новые жизненные условия, а найти и увидеть в них положительные для себя моменты.

**Цель программы** - развитие функциональных компетенций несовершеннолетних иностранных граждан как условие их адаптации в новой социокультурной среде.

**Задачи:**

1. Развитие устойчивых и гибких компетенций поведения в новом социуме - школьной среде.
2. Расширение компетенций в различных средах: предметной, эмоциональной, межличностной.
3. Обогащение языковых моделей коммуникации несовершеннолетних иностранных граждан в межличностном общении.

**Адресат:** несовершеннолетние иностранные граждане младшего подросткового возраста как группа смешанного национального состава.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

1. Повышение у несовершеннолетних иностранных граждан уровня бесконфликтного общения как способа взаимодействия, основанного на уважении, понимании и конструктивном подходе к разрешению конфликтов, открытости и готовности к компромиссам.
2. Повышение уровня развития предметных компетенций за счёт внутреннего стремления несовершеннолетних иностранных граждан к максимальной реализации себя в учебной деятельности; способности осознавать эмоции, как свои, так и окружающих; повышения потребности во взаимодействии, готовности к открытости, общительности, отзывчивости, состраданию, дружелюбию.
3. Повышение качества коммуникации несовершеннолетних иностранных граждан в межличностном общении через использование разнообразных языковых моделей.

## Пояснительная записка

Программа «**Мне здесь хорошо!**» относится к числу развивающих психолого-педагогических программ и направлена на развитие функциональных компетенций несовершеннолетних иностранных граждан как условия их адаптации в новой социокультурной среде. Под функциональными компетенциями несовершеннолетних иностранных граждан мы понимаем обогащение языковых моделей коммуникации в межличностном общении, расширение компетенций в предметной, эмоциональной, межличностной средах, развитие гибких компетенций в поведенческом аспекте.

Миграция населения – объективный процесс развития человеческого общества, в том числе и современных государств.

Эмигрируя, люди одновременно стремятся сохранить собственные традиции и адаптироваться к местному образу жизни и норме поведения. Однако для кого-то свои культурные особенности — последняя определённая вещь в жизни, которая даёт им силы и уверенность в себе.

По данным Минпросвещения РФ, в российских школах учатся более 15 миллионов человек, из них более 100 тысяч детей — граждане иностранных государств. В образовательной среде под детьми мигрантов мы понимаем всех тех, кто недостаточно владеет русским языком: и детей сотрудников зарубежных компаний, которые работают в нашей стране, и детей сотрудников посольств иностранных государств, и детей тех, кто уже сменил статус мигранта на гражданина РФ. По закону «Об образовании в Российской Федерации» при приеме в образовательные организации никаких тестирований не предполагается. Детей должны принять в школу по месту регистрации или в иную школу, если в первой не оказалось свободных мест. Школа должна создать все необходимые условия для такого ребенка, обеспечить его интеграцию в образовательный процесс.

Дети мигрантов должны учиться в российских школах, но это не должно приводить к ухудшению условий в школах для российских детей. Об этом заявил президент РФ Владимир Путин на заседании Совета по правам человека (04.12.2023). По разным оценкам, 30-50 процентов детей приезжих, поступающих в российские школы, не владеют русским языком.

Можно выделить следующие проблемы обучения детей – мигрантов:

- недостаточное для освоения программы и адаптации владение русским языком;
- дискриминация и ксенофобия, травля (моббинг);
- диссонанс из-за разности культурных установок, царящих в его семье и принятых в новом социуме;
- недостаточный уровень адаптации ведет к анклавизации и криминализации мигрантов. Чтобы не допустить анклавизации мигрантов, обучающихся необходимо равномерно распределять в классы и оказывать помощь и поддержку мигрантам.

**Новизна и практическая значимость** программы заключается в том, что единой программы для адаптации детей-инофонов в школах нет. Данная программа предполагает, что в процессе занятий несовершеннолетние иностранные граждане имеют возможность не просто принять как безвариантную данность новые жизненные условия, а найти и увидеть в них положительные для себя моменты.

Работа по данной программе направлена на развитие практических навыков общения и поведения в конкретной социокультурной среде, системе образования и школьном сообществе, повышение стремления несовершеннолетних иностранных граждан к диалогу, сотрудничеству и взаимопониманию с принимающим обществом.

Адаптация несовершеннолетних иностранных граждан к условиям жизни в другой стране – это сложный, многоуровневый процесс,

предполагающий приспособление ребенка и как индивида, и как формирующуюся личность.

В современной психологии процесс вхождения в новую культуру обозначен специфическим термином – аккультурация. Дж. Берри с коллегами описывает особую форму культурной трансмиссии, которую они называют аккультурационной, которая «осуществляется в результате контакта индивида с людьми (институтами), которые принадлежат к другим культурам, отличающимся от его собственной культуры, и находятся под их влиянием» (Берри, Пуртинга, Сигал).

Принято выделять четыре стратегии аккультурации: разных способов взаимодействия мигрантов и принимающего общества: ассимиляция, сепарация, маргинализация и интеграция.

Именно интеграция — стратегия, при которой для человека одинаково важно поддерживать связь и с исходной, и с новой культурой. Он определяет себя в логике бикультурализма и легко устанавливает межкультурные связи (Лебедева, Татарко).

Другим важным аспектом интеграции в российское общество является проблема социализации (от лат. *socialis* – общественный) детей из семей мигрантов. Вопрос о соотношении понятий «адаптация» и «социализация» – один из обсуждаемых вопросов в педагогике, психологии и в других науках. Есть несколько подходов к решению этого вопроса:

- адаптация не может происходить без социализации, т. е. без адаптации на социальном уровне;
- социализация предполагает полную интеграцию личности в социальную систему путем адаптации, т. е. приспособления к последней;
- социализация предполагает не только адаптацию как приспособление, но и активное взаимодействие человека со средой, предполагающее и возможность воздействия на среду.

Школа решает вопросы не только образовательной подготовки, но и становится важным фактором, способствующим максимальной

самореализации ребёнка и социальной адаптации и интеграции в общество в целом.

Мы полагаем, что социализация несовершеннолетних иностранных граждан в образовательных организациях – это процесс, предполагающий усвоение ребёнком социального опыта путем вхождения в социальную среду, на основе чего формируется его личность как гражданина страны, имеющего активную социальную позицию, проявляющуюся в деятельности и отношениях в социальной среде.

**Актуальность** развивающей психолого-педагогической программы «Мне здесь хорошо!» продиктована изменениями, происходящими в миграционных процессах на территории РФ, что привело к появлению в образовательных учреждениях несовершеннолетних иностранных граждан, в большинстве своём испытывающих образовательные затруднения:

1. недостаточный уровень владения русским языком, что препятствует успешному освоению образовательной программы и социализации.
2. несоответствие уровня знаний, полученных в стране исхода, российским образовательным стандартам; разные требования учебных программ.
3. эмоциональные трудности, вызванные переживанием миграционного стресса.
4. отсутствие или нехватка соответствующих возрасту социальных навыков, по умолчанию наличествующих у представителей принимающего общества.
5. ориентация на нормы и правила культуры страны и региона исхода, отличающиеся от принятых в регионе обучения в России (Хухлаев, Чибисова, Шеманов, 2015).

Актуальность программы «Мне здесь хорошо!» была подтверждена результатами анкетирования 75 педагогов «Школа № 1», «Школа № 23», «Школа № 71» г. Тольятти, проведённого в 2023-2024 г., где были выявлены наиболее актуальные направления психолого-педагогического

сопровождения процесса адаптации учащихся - несовершеннолетних иностранных граждан к обучению в новой социальной ситуации развития:

- 61 % опрошенных педагогов обозначили затруднения в выполнении несовершеннолетними иностранными гражданами социальных норм и правил в условиях образовательной организации,

- в «развитии коммуникативных навыков несовершеннолетних иностранных граждан» работу педагога-психолога увидели 57 % педагогов,

- в создании условий для повышения способности понимать причинные объяснения ситуаций и действий одноклассников с точки зрения другой культуры увидели необходимость 56 % педагогов.

Как подчёркивают Т. И. Монастырская, Е. В. Кузина, А. А. Ковалева, учащиеся из семей мигрантов испытывают наибольшие трудности в адаптации к иноязычной среде в первый и второй год пребывания в новой для них стране.

Так как преодоление языкового барьера требует больших психологических и когнитивных усилий со стороны детей. Чаще всего поддержки со стороны взрослого недостаточно, поэтому этот процесс характеризуется бессистемностью и хаотичностью процесса усвоения языка. Также исследователи замечают, что эффективное изучение языка принимающей стороны зависит не только от условий социальной среды, в которой оказался ребенок, но и от отношения к принимающей стороне в целом со стороны старших членов семьи мигрантов. От этого во многом зависит и ведущий тип адаптации, которую изберет каждая конкретная семья, насколько высока будет степень враждебности к принимающему сообществу – его ценностям, традициям, образу жизни.

Многие исследователи придерживаются термина «пограничного бытия», описывая ситуацию, в которой находится ребенок из семьи мигрантов. Так как он впитывает и усваивает ценности, ценностные установки, новые паттерны поведения, нормы и традиции обеих

социокультурных систем: одной, носителем которой он является, и другой, в которой он вынужден социализироваться.

Чем младше возраст ребенка, тем у него выше уровень адаптации к новым условиям за счет нейропластичности мозга и продолжающегося процесса формирования мышления. Дети дошкольного возраста имеют больше шансов для быстрой и с наименьшими кризисами адаптации и интеграции.

Подростковый возраст, напротив, характеризуется практически завершившимся процессом формирования «Я-концепции», ребёнок на данном этапе уже в полной мере может оценить свою «инаковость» в среде сверстников, что может стать причиной «буллинга» со стороны, что, в свою очередь, способствует развитию ряда психологических комплексов, связанных с этнической принадлежностью.

Многочисленные исследователи приходят к выводам, что социокультурная адаптация детей-мигрантов характеризуется многоаспектностью, проявляющейся различиями в стратегиях адаптации детей в зависимости от возрастной категории, эмоционального климата в семье относительно нахождения в инокультурной среде, опыта взаимодействия с представителями принимающего сообщества.

Как отмечают исследователи А. Портес и А. Ривас, «адаптация – это процесс, который происходит с ребёнком не в одиночестве. Она влечёт за собой постоянное взаимодействие с другими. Изучение языка и культуры происходит в семье не изолированно, при этом аккультурация у детей и родителей может протекать с разной скоростью. Самооценка, формируемая в новых условиях, а также мотивационная составляющая адаптации развиваются не только под влиянием семьи. Также и другие обстоятельства (включая, например, возраст миграции) влияют на становление различных типов социального взаимодействия, которые дети-мигранты будут реализовывать в принимающем сообществе».

В связи с этим, следует сказать, что в средней и старшей школе доминирует стратегия сепарации. Дети при этом бесконфликтно общаются с представителями другой культуры, выполняют все формальные требования образовательного учреждения, однако происходит некое обособление своей этнической группы (внутри которой также есть разделение по родственным, дружеским, земляческим основаниям) от всех прочих [17]. Таким образом, даже на школьном уровне мы наблюдаем процесс диаспоризации, который в последующем окрепнет и станет ведущей формой взаимодействия мигрантов на территории проживания.

Также необходимо учитывать и низкую мотивацию среди мигрантов к более глубокой интеграции в новую социокультурную среду. Рабочие мигранты занимают ниши низкоквалифицированного труда, они достаточно мобильны в горизонтальном плане, но не имеют стремления, иногда и возможностей, для вертикальной мобильности. Получаемый доход позволяет закрывать необходимые потребности.

При этом педагоги среднего образования отмечают отсутствие стремления к получению следующей ступени образования; обучающиеся из семей мигрантов, как правило, после окончания школы не поступают в средние специальные и высшие учебные заведения. Причинами тому, на наш взгляд, являются, во-первых, воспитательная парадигма, сложившаяся в рамках того сообщества, которое они покинули, не ориентированная на вертикальную мобильность; во-вторых, занятые мигрантами экономические ниши оказываются способны обеспечить достойное качество и уровень жизни, при котором образование для них утрачивает свою необходимость и целесообразность.

Таким образом, в реальности адаптация детей-мигрантов в средней и старшей школе идет по пути сепарации. Это вызвано этническими, психологическими причинами. Стремление обособиться от «незнакомого» большинства, быть под защитой «своей» группы (диаспоры) понятно и закономерно, его усиливают различные трудности и неблагоприятные

факторы взаимодействия с новым окружением. Диаспора как способ проживания в стране пребывания с взрослением ребенка-мигранта становится ведущим.

В связи с этим, исследователи говорят о невозможности полной интеграции мигрантов в социокультурную среду, обращают внимание на прагматический характер адаптации со стороны мигрантов, они готовы к ней, пока она отвечает их жизненным целям.

Обозначенные проблемы ставят перед образовательными учреждениями задачи адаптации, социализации, снижения конфликтности, повышения интеграции к условиям инокультурной среды несовершеннолетних иностранных граждан.

Согласно положениям статьи 42 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» психолого-педагогическая помощь оказывается детям, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации. К этой категории относятся и дети иностранных граждан с выраженными особыми (дополнительными) образовательными потребностями. Очевидно, что именно третья, четвертая и пятая группы причин, обусловивших особые (дополнительные) образовательные потребности несовершеннолетних иностранных граждан, являются «мишенями» программы психолого-педагогического сопровождения. Психолого-педагогическая поддержка несовершеннолетних иностранных граждан и создание в образовательном пространстве определенных условий в соответствии с их особыми образовательными потребностями в сферах психологического благополучия, социальных навыков и культурной адаптации является необходимым фактором положительного отношения к новым жизненным обстоятельствам.

## **Нормативно-правовые основания реализации и разработки программы**

Нормативно-правовое обеспечение организации работы общеобразовательных организаций по языковой, социокультурной и психолого-педагогической адаптации детей иностранных граждан в образовательных организациях закрепляют:

- Конституция Российской Федерации, конституции и уставы субъектов Российской Федерации, устанавливающие право каждого гражданина на образование и закрепляющие осуществление процессов воспитания и обучения как предмета совместного ведения с Российской Федерацией;

- Семейный кодекс Российской Федерации;

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Закон РФ от 19 февраля 1993 г. N 4528-1 «О беженцах»;

- Федеральный закон от 25 июля 2002 г. N 115-ФЗ «О правовом положении иностранных граждан в Российской Федерации»;

- Закон Российской Федерации от 25 октября 1991 г. N 1807-1 «О языках народов Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. N 1666 «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. N 602 «Об обеспечении межнационального согласия»;

- Указ Президента Российской Федерации от 31 октября 2018 г. N 622 «О Концепции государственной миграционной политики Российской Федерации на 2019 - 2025 годы»;

- Указ Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. N 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года».

А также:

- Всеобщая декларация прав человека от 10 декабря 1948 г.;
- Конвенция о статусе беженцев ООН от 28 июля 1951 г.;
- Конвенция о правах ребенка ООН от 20 ноября 1989 г.;
- Декларация принципов толерантности ООН от 16 ноября 1995 г.

### **Методологическая и теоретическая основа программы**

Исследований, касающихся вопросов миграции и различных ее аспектов, в отечественной научной литературе накопилось достаточно много. Анализируя современное состояние исследования по научной проблеме, помимо культуры межнационального общения, большое внимание уделяли:

- этнопедагогической подготовке учителя: Г. Н. Волков [4]; К. Ж. Кожамметова; Ш. М.-Х. Арсалиев; Н. В. Кергилова и др.;
- актуальным вопросам миграционных процессов и работе с детьми-мигрантами: Я. Э. Галоян; Данг Тхи Ким Лиен [7]; Н. И. Ковалева [11]; В. Пьер [23] и др.;
- проблеме билингвизма и работе с детьми-билингвами: Г. М. Гиззатуллина [6]; С. С. Ковалева [12]; Е. К. Черничкина [21] и др.;
- работе с инофонами в школьной среде: И. В. Борисенко [2]; Т. А. Тимофеева [19]; Е. А. Хамраева [20] и др.
- миграцией на постсоветском пространстве и её влиянием на демографическую ситуацию Российской Федерации занимались такие исследователи, как Ж. А. Зайончковская, Г. С. Витковская, Н. В. Мкртчян, Ю. Ф. Флоринская, К. Боришполец, А. Бабаджановым, В. А. Трембой.
- проблема педагогической адаптации детей-мигрантов к образовательной среде территории-реципиента рассмотрена Т. Ф. Ушевой, Н. А. Мункоевой, Т. И. Монастырской Е. В. Кузиной, А. А. Ковалевой и др.

На социально-психологической составляющей этого процесса акцентировали своё внимание Л. Г. Ионин и др.

- фокусирование внимания на значении фактора коммуникации с представителями принимающего сообщества в процессе социокультурной адаптации отражено в теории адаптации Я. Ким.

**Основными принципами реализации программы являются:**

Деятельность по социализации и психологической адаптации несовершеннолетних иностранных граждан базируется на следующих принципах:

- принцип права на отличия, что предполагает принятие культурной «инаковости» детей иностранных граждан и поддержку ее проявления в образовательной среде;
- принцип трансляции культуры через коммуникацию, который означает, что эффективная культурная адаптация осуществляется исключительно через непосредственное общение с носителями культуры;
- принцип интеграции через сотрудничество, предполагающий, что включение в коллективную деятельность с общими целями и задачами обеспечивает основу межкультурной интеграции;
- принцип билингвизма, предполагающий, что родной язык является не преградой, а ресурсом, как для освоения русского языка, так и для психологического благополучия ребенка иностранных граждан;
- принцип ресурсности культурных различий, показывающий, что национально-культурная специфика ребенка иностранных граждан является не барьером, а ресурсом его включения в образовательную среду;
- принцип активного партнерства с родителями и другими родственниками ребенка иностранных граждан в области его языковой и социокультурной адаптации;
- принцип недопустимости любой формы дискриминации ребенка иностранных граждан в образовательной среде;

- принцип равенства языков и культур, который утверждает недопустимость выстраивания их иерархии.

### **Структура и содержание программы**

Программа состоит из 4 блоков, каждый из которых логически связан между собой

**Диагностический блок** предполагает

1. Анкетирование педагогов с целью определения наиболее актуальных направлений психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся - несовершеннолетних иностранных граждан к обучению в новой социальной ситуации развития.

2. Изучение у учащихся - несовершеннолетних иностранных граждан
  - отношения к обучению в школе и степень сформированности у него внутренней позиции школьника, уровня тревожности (А.М. Прихожан),
  - эмоционального состояния, отношения к себе и другим (рисуночный тест Сильвера «Нарисуй историю»).

**Информационный блок** предполагает практико-ориентированную информацию, которая позволит участникам программы освоить «функциональные компетенции».

**Развивающий блок** даёт возможность несовершеннолетним иностранным гражданам научиться переносить освоенные функциональные компетенции в своё ежедневное неформальное общение.

**Рефлексивно-закрепляющий блок** способствует осмысленности владения сформированными коммуникативными инструментами взаимодействия иноязычных школьников в новой социокультурной среде российской общеобразовательной организации, проверки надежности полученных компетенций.

### **Методы, используемые при реализации программы**

*Психологическая информация*

Углублению самосознания несовершеннолетних иностранных граждан школьного возраста способствует изучение некоторых важных для этого

возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует обучающихся к размышлению о себе. Такая форма подачи материала придает занятию сходство с уроком – привычной для ученика формой деятельности, что позволяет чувствовать себя в безопасности, воспринимать ситуацию как подконтрольную. Детям, склонным скрывать свой внутренний мир от окружающих, такая работа позволяет избегать прямых высказываний о себе, но в то же время обсуждение нередко сопровождается серьезной внутренней работой.

#### *Интеллектуальные задания*

Эта форма работы является достаточно безопасной, поэтому позволяет легко и быстро включать в дискуссию даже «закрытых» обучающихся. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть некоторыми понятиями.

*Рольевые методы* (сюжетно-ролевые, драматизации, проигрывание и анализ жизненных ситуаций, моделирование ситуаций).

Рольевые методы предполагают принятие обучающимися ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, то есть в усиленном варианте. В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с положениями, релевантными тем случаям, которые характерны для их реальной (и значимой для них) деятельности, и ставятся перед необходимостью изменить свои установки. Тем самым создаются условия для формирования новых, более эффективных коммуникативных навыков.

#### *Коммуникативные игры*

Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные.

В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной ситуации, либо все вместе разбирают реальный случай или подбирают различные ассоциации к какому-либо слову. Невербальные игры предполагают выполнение участниками рисуночных заданий.

### *Побуждающая от проблемной ситуации дискуссия*

Представляет собой сочетание приёма создания проблемной ситуации и специальных вопросов, стимулирующих участников к осознанию противоречия и формирования рабочей проблемы. Поскольку проблемные ситуации создаются на разных противоречиях, каждой из них соответствует определённое побуждение к осознанию противоречия. По ходу дискуссии ведущему также необходимо обеспечивать безоценочное принятие и ошибочных ученических формулировок проблемы. Групповая дискуссия позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

### *Метод признания достоинств*

Данный метод позволяет стабилизировать самооценку обучающихся, почувствовать уверенность в себе и осознать потребность в достижениях и стремление к успеху.

В соответствии с задачами тренинга в ходе занятий прорабатываются следующие основные аспекты развития мотивации межличностных отношений:

- развитие доверия к окружающим людям;
- осознание различных видов мотивов межличностных отношений;
- развитие представлений о ценности другого человека и себя самого;
- освоение способов разрешения собственных проблем взаимопонимания;
- позитивное развитие мотивов межличностных отношений.

Следует особо заботиться о создании атмосферы открытости и спонтанности, где каждый из участников может делиться своими чувствами и личным опытом без боязни быть осуждённым или не принятым сверстниками.

**Для оценки результатов программы используются следующие методы:** диагностика (Приложение 1)

### *Начальная и итоговая диагностика:*

- анкета для учителей;

- проективная методика для диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан);
- рисуночный тест Сильвера «Нарисуй историю»;
- анализ рефлексивных высказываний – оценка субъективных переживаний участников в качестве положительной динамики изменений;
- анализ результатов деятельности участников по критериям сформированности основных навыков, заявленных в программе.

### **Обеспечение гарантии прав участников программы:**

При составлении программы учитывались положения нормативно-правовых документов:

- Конституция Российской Федерации (12 декабря 1993 г.) с учетом поправок, внесенных законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30 декабря 2008 г. №6-ФКЗ и от 30 декабря 2008 г. №7-ФКЗ
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24 июля 1998 г.
- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон «О персональных данных» от 27.07.2006 N 152-ФЗ
- Этический кодекс педагога-психолога
- Локальный акт образовательной организации «Положение об организации психолого-педагогической службы»
- Устный договор участников программы и специалистов, реализующих программу о целях, задачах и планируемых результатах
- Устные Правила реализации программы: уважение к участникам программы, конфиденциальность тренинговых процедур.

## **Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

Противопоказаниями для участия могут являться категорическое нежелание стать участником программы, а также высокий уровень агрессивности в межличностных отношениях при отказе обеспечивать себе самоконтроль. Также противопоказанием может служить РАС, частые проявления высокого уровня вербальной и физической агрессии.

В большинстве своем участие в программе не имеет противопоказаний. Количество участников в группе – 8 - 10 обучающихся.

## **Ресурсы для эффективной реализации программы**

### **Требования к специалистам, реализующим программу:**

Педагогу-психологу, ведущему занятия по программе, необходимо быть русскоязычным, иметь высшее психологическое образование, обладать знаниями об особенностях психологической адаптации несовершеннолетних иностранных граждан в образовательных организациях и опытом работы, включая ясное понимание личностной и этнической идентификации, умением владеть методами психологической работы, а также определенными личностными характеристиками (умением создать безопасную и поддерживающую обстановку, умением нести знания «между слов», т.е. пользоваться невербальным компонентом общения).

### **Сферы ответственности**

Основные права и обязанности специалистов и учреждения, на базе которого реализовывалась программа, определялся договором о безвозмездном оказании услуг, который был заключен перед началом работы.

Перед началом реализации программы были ознакомлены родители обучающихся - несовершеннолетних иностранных граждан (родительское собрание) с целью и задачами программы, её содержанием и режимом проведения.

Ведущие программы принимают на себя ответственность по реализации содержания программы. В организации обучающихся средней школы для участия в занятиях по психолого-педагогической программе «Мне здесь хорошо!» ответственность возлагается на классных руководителей.

Обучающиеся, включённые в программы, принимают на себя ответственность изучать материал программы и соблюдать правила программы.

### **Образовательные технологии, используемые при реализации программы**

Использование активных и интерактивных форм занятий – ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, технологии деятельностного метода, рефлексивные методы.

#### **Структура занятия**

Занятия, в зависимости от темы, включают несколько этапов:

1. Создание единого психологического пространства, а также обратной связи.
2. Выяснение знаний и представлений учащихся по новой теме.
3. Проведение дискуссий, игры, интервьюирования для создания ситуаций рефлексии.
4. Сообщение новой информации и обобщение имевшейся.
5. Решение конкретных задач, овладение знаниями, навыками, умениями, а также достижение иных развивающих целей.
6. Отработка навыков.
7. Разминочные и релаксационные упражнения для снятия психологической напряженности и подведение итогов занятий.

#### **Сведения о практической апробации программы**

Развивающая психолого-педагогическая программа «Мне здесь хорошо!» реализовалась на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школа № 1 имени Виктора Носова» и на базе муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения «Школа № 44» г. о. Тольятти с 01.09.2023 по 31.01.2024.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Количественными критериями оценки эффективности программы является:

1. сохранение полного изначального состава участников программы не менее 99 %,
2. увеличение количества эмоциональных откликов на занятиях не менее 60 %,
3. повышение положительных откликов педагогов, обучающихся участников программы не менее 60 %,
4. сокращение количества времени на выполнение задачи, понимание инструкции не менее 60 %,
5. повышение умения объяснять свои действия, социальную ситуацию не менее 60 %
6. снижение количества стимулирующей и направляющей помощи при выполнении заданий не менее 60 %.

**Качественные** – на основе анализа отзывов – самоотчётов участников:

- 1) увеличение положительных откликов участников программы на выполнение заданий (понравилось – не понравилось; интересно – не интересно, что именно было актуально и т.п.);
- 2) стремление использовать участниками полученные в период освоения программы знания и умения, способствующие оптимизации ежедневного процесса эффективного контакта в системе «несовершеннолетние иностранные граждане-одноклассники», «несовершеннолетние иностранные граждане-участники взаимодействия» в различных ситуациях общения;
- 3) повышение уровня коммуникативной, поведенческой и культурной адаптации несовершеннолетних иностранных граждан.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

1. Повышение у несовершеннолетних иностранных граждан уровня бесконфликтного общения как способа взаимодействия, основанного на уважении, понимании и конструктивном подходе к разрешению конфликтов, открытости и готовности к компромиссам.

2. Повышение уровня развития предметных компетенций за счёт внутреннего стремления несовершеннолетних иностранных граждан к максимальной реализации себя в учебной деятельности; способности осознавать эмоции, как свои, так и окружающих; повышения потребности во взаимодействии, готовности к открытости, общительности, отзывчивости, состраданию, дружелюбию.

3. Повышение качества коммуникации несовершеннолетних иностранных граждан в межличностном общении через использование разнообразных языковых моделей.

### **Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

Для организации контроля используется:

#### **1) текущий контроль**

- анализ рефлексивных высказываний,
- оценка субъективных переживаний участников в качестве положительной динамики изменений,
- анализ результатов деятельности участников по критериям сформированности основных навыков, заявленных в программе.

2) **итоговый контроль** - сравнительный анализ входной и выходной диагностики (рисуночная диагностика тревожности (А.М. Прихожан), рисуночный тест Сильвера «Нарисуй историю», качественный анализ ответов на анкету для учителей, анализ количественных и качественных изменений; написание рефлексивного отчёта об эффективности реализованной программы.

### ***Описание используемых методик, технологий***

В ходе реализации программы используются следующие методы техники:

#### *Техники представления информации:*

- Интерактивные беседы,
- Систематизированные обзоры,
- Рисуночные методики,
- Дискуссия,

#### *Имитационные техники:*

- Ролевая игра,
- Анализ конкретных случаев,
- Психогимнастика,
- Мозговой штурм,
- Арт-методы.

### **Описание целевой аудитории, её социально-психологических особенностей**

Особенности детей, которые определяют необходимость организации специальной психолого-педагогической помощи в их развитии и обучении, принято называть особыми образовательными потребностями.

Особые образовательные потребности — это потребности в условиях, необходимых для оптимальной реализации актуальных и потенциальных возможностей ребенка.

У несовершеннолетних иностранных граждан они связаны со следующими характеристиками:

- недостаточный уровень владения русским языком, препятствующий успешному освоению образовательной программы и социализации;
- несоответствие между уровнем знаний, полученных в стране исхода, и российскими образовательными стандартами;
- несоответствие возраста и уровня знаний из-за разных требований и программ;

- эмоциональные трудности, вызванные переживанием миграционного стресса;
- отсутствие или нехватка социальных навыков, соответствующих возрасту, по умолчанию присутствующих у представителей принимающего общества;
- ориентация на нормы и правила культуры страны и региона исхода, отличающихся от принятых в регионе обучения в России.

Эти характеристики по-разному могут проявляться у каждого конкретного ребенка и учитываются в образовании с использованием инклюзивного подхода.

### **Сферы ответственности участников программы и тренера (педагога-психолога)**

Участники несут ответственность:

- за соблюдение правил групповой работы;
- свое поведение.

**Ответственность** за происходящее возлагается на педагога-психолога в пределах своей компетенции.

### **Основные принципы работы ведущего группы:**

- Активно наблюдать за работой группы, при необходимости вмешиваться.
- Привлечь к работе группы всех учащихся.
- На обдумывание вопроса давать не менее 7 секунд, но не более 10.
- Задавать только те вопросы, которые требуют развернутого ответа, ответами «да» или «нет» не ограничиваться.
- Необходимо постоянно осуществлять обратную связь. На ответы и реплики участников тренер отвечает благодарностью, перефразированием ответа, кивками, улыбками.
- Язык жестов тренера должен с пользой влиять на учащихся.

— Тренеру недопустимо принимать угрожающую позу, делать сердитое лицо.

— Тренер не должен стоять на одном месте, как и бегать по аудитории. Передвижения его равномерны постоянны и должны не отвлекать, а помогать ведению занятия.

### **Технические приёмы тренера:**

— Инструкции «как себя вести» должны быть подробны и понятны учащимся.

— Отрабатывать практические навыки в парах, маленьких группах, индивидуально.

— Постоянно осуществлять вербальную обратную связь с учащимися.

— Стимулировать и поддерживать продуктивное поведение учащихся.

**Требования к материально-технической оснащённости учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий)**

**Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы**

Для реализации программы необходимы следующие учебные и методические материалы:

— ноутбук и проектор, для просмотра фильма и презентаций;

— принадлежности для рисования: цветные карандаши, цветные стикеры, бумага формата А4, клей, степлер;

— бейджи;

— магниты для крепления продуктов на доске специальных иллюстративных материалов по теме каждого занятия;

— голосовой онлайн-переводчик в сотовом телефоне (например, Speech Logger, Travoice, Microsoft Translator, SayHi Translate и др.)

### **Требования к помещению**

Помещение должно быть достаточно просторным для проведения занятий, но не слишком большим, т.к. это нарушает ощущение безопасности. Возможен школьный класс.

Не должно быть острых и опасных углов, предметов и т.д.

Помещение всегда должно быть одним и тем же, иначе нарушается ощущение безопасности.

Помещение должно быть не проходным и не просматриваемым для посторонних.

Стулья должны быть легко перемещаемыми и не скрепленными друг с другом, иногда их приходится отодвигать к стенкам.

В помещении должно быть достаточно светло.

Помещение должно быть достаточно звукоизолировано - иногда будет шумно.

В помещение не должны проникать посторонние звуки.

Дверь должна быть закрыта на время занятий.

Оптимально, если есть возможность сидеть и рисовать на полу.

Должна быть возможность крепить ватман к стенам.

Помещение должно быть проветриваемо.

### **Информационная обеспеченность**

Для занятий не обязателен Интернет

### **Продолжительность программы.**

Продолжительность программы: 1-2 месяца, 10 занятий. Занятия целесообразно проводить 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Продолжительность занятия – 1 час (1 час=40 минутам).

Оптимальное число участников 8-10 человек.

## Учебный план программы

**Цель программы** - развитие функциональных компетенций несовершеннолетних иностранных граждан как условие их адаптации в новой социокультурной среде.

### Задачи:

1. Развитие устойчивых и гибких компетенций поведения в новом социуме: школьной среде.
2. Расширение компетенций в различных средах: предметной, эмоциональной, межличностной.
3. Обогащение языковых моделей коммуникации несовершеннолетних иностранных граждан в межличностном общении.

**Адресат:** несовершеннолетние иностранные граждане младшего подросткового возраста как группа смешанного национального состава.

**Срок обучения:** 1-2 месяца

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1,5 учебных часа

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретические	Практические	
I.	<b>Добро пожаловать</b>	3ч	1ч	2ч	Анализ продуктов деятельности участников
II.	<b>Сам себе режиссёр</b>	4,5	1,5ч	3ч	Наблюдение, анализ рефлексивных отзывов участников. Анализ продуктов деятельности участников.
III.	<b>Социальные роли и Я</b>	7,5ч	1,5ч	6ч	Анализ рефлексивных отзывов участников. Наблюдение. Рефлексивный контроль.
	<b>Итого</b>	<b>15 ч</b>	<b>4ч</b>	<b>11ч</b>	

## Учебно-тематический план

**Цель программы** - развитие функциональных компетенций несовершеннолетних иностранных граждан как условие их адаптации в новой социокультурной среде.

### Задачи:

1. Развитие устойчивых и гибких компетенций поведения в новом социуме: школьной среде,
2. Расширение компетенций в различных средах: предметной, эмоциональной, межличностной,
3. Обогащение языковых моделей коммуникации несовершеннолетних иностранных граждан в межличностном общении

**Адресат:** несовершеннолетние иностранные граждане младшего подросткового возраста как группу смешанного национального состава.

**Срок обучения:** 1-2 месяца

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1,5 учебных часа

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретические	Практические	
<b>I</b>	<b>Добро пожаловать</b>	<b>3 ч</b>	<b>1 ч</b>	<b>2 ч</b>	
I.1.	Знакомство	1,5 ч	0,5 ч	1 ч	Анализ продуктов деятельности участников
I.2.	Невербалика, с чего начинается общение?	1,5 ч	0,5 ч	1 ч	Анализ продуктов деятельности участников
<b>II.</b>	<b>Сам себе режиссёр</b>	<b>4,5 ч</b>	<b>1,5 ч</b>	<b>3 ч</b>	
I.3.	Наши эмоции	1,5 ч	0,5 ч	1 ч	Анализ продуктов деятельности участников.
I.4.	Мне здесь хорошо (ч.1)	1,5 ч	0,5 ч	1 ч	Наблюдение, анализ рефлексивных отзывов участников.
I.5	Мне здесь хорошо (ч.2)	1,5 ч	0,5 ч	1 ч	Анализ продуктов деятельности участников.

<b>Ш.</b>	<b>Социальные роли и Я</b>	<b>7,5 ч</b>	<b>1,5 ч</b>	<b>6 ч</b>	
Ш.1.	Дружба	1,5 ч	0,25 ч	1,25 ч	Анализ рефлексивных отзывов участников.
Ш.2.	Я и Другие	1,5 ч	0,5 ч	1 ч	Анализ рефлексивных отзывов участников.
Ш.3.	Кто Я? Какой Я?	1,5 ч	0,25ч	1,25 ч	Анализ рефлексивных отзывов участников.
Ш.4.	Я в городе (ч.1)	1,5 ч	0,25 ч	1,25 ч	Наблюдение.
Ш.5.	Я в городе (ч.2) Заключительное занятие	1,5 ч	0,25 ч	1,25 ч	Рефлексивный контроль.
	<b>Итого</b>	<b>15 ч</b>	<b>4 ч</b>	<b>11ч</b>	

## Содержание программы

### Занятие 1. «Знакомство»

**Цель занятия:** формирование интереса к занятиям, мотивация на посещение занятий, соблюдение правил.

**Необходимые материалы:** мяч, бумага, цветные карандаши, ручки, линейки.

#### Ход занятия:

##### Приветствие ведущего.

Я пригласила вас на психологические занятия, где мы обсуждаем разные вопросы, которые волнуют ребят. Здесь мы разговариваем, обсуждаем, делаем интересные задания только для себя, чтобы лучше узнать себя, здесь не ставятся оценки. И все, что вы захотите здесь рассказать, останется здесь.

Когда люди встречаются друг друга, они могут сказать: «Привет», «Здравствуй», «Добрый день», «Доброе утро». Какие из этих слов вы чаще всего используете?

Кому мы можем сказать:

- а) «Привет» (друзьям, людям одного с нами возраста, близким людям).
- б) «Здравствуй» (взрослым людям, незнакомым, учителям и т.д. варианты ребят)
- в) «Добрый день», «Доброе утро» (взрослым людям, незнакомым и т.д. варианты ребят)

А как здороваются, приветствуют друг друга у вас в семье, в кругу родственников, как звучат эти слова на вашем языке.

Я предлагаю каждое наше занятие выбирать «слово дня», слово, которое как-то отражает суть того, чем мы занимаемся на занятиях или передающее ваше настроение, мы будем записывать это слово. Сегодня мне кажется, что это слово (на первых порах психолог предлагает свои варианты

«слова дня») - ВСТРЕЧА. Как звучит это слово на вашем языке? (можно переходить на поликультурный аспект по желанию ведущего).

Даже одна встреча с приятным человеком может поднять наше настроение на целый день. Нам нужно общение с другими людьми, где бы мы ни находились.

Скажите, если вы о чем-то переживаете, с кем вы можете это обсудить, если вам нужен совет?

### **Упражнение 1. «Моя стая»**

Хорошо, когда у человека есть рядом люди, с кем он может поговорить, можно назвать «моя стая» - это люди, которым мы доверяем, хорошо их знаем и можем говорить правду.

Нарисуйте в центре листа себя или напишите свое имя. От него как лучи от солнца напишите имена тех, кто входит в вашу стаю.

Обсуждение, демонстрация работ.

Возможные вопросы для обсуждения:

а) Ты хочешь, что твоя «стая» стала больше? Кого хотел бы в ней видеть? А может кого-то исключить?

б) Как думаете, что необходимо сделать, чтобы ваша «стая» росла?

Надеемся, что и наша группа войдет в «стаю», каждого из вас (здесь и далее используется термин «Внутренняя стая» в контексте работ Франса де Вааля).

Чтобы это произошло, мы должны доверять друг другу, говорить то, что думаем без опаски, что кто-то чужой узнает о наших секретах, мы можем чувствовать себя на наших встречах в безопасности. Для этого у нас есть **ПРАВИЛА.**

На нашем занятии будут действовать правила:

1. Сохраняй приватность! – то, что происходит в группе, остается в группе.

2. Будь активен! – каждый из вас постарается быть активным на занятиях и будет участвовать во всех заданиях.

3. Будь искренним, но ты имеешь право сказать нет! – каждый участник постарается быть искренним, но имеет право сказать нет и не отвечать на вопросы, когда этого не хочет.

4. Называй по имени! – в группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих «он», «она».

Вы принимаете эти правила? Они распространяются на всех, исключений нет.

Мы с вами обсуждали ваше окружение, стаю, важных для вас людей (родители, братья, сестры и т.д.) и говорили, что надо сделать, чтобы ваша «стая» росла, первое условие это общение с другими людьми.

**Упражнение 2. «Я знаю 5 имен мальчиков (девочек, кличек собак, кошек)»**

Перекидывают друг другу мяч, называя различные имена, клички, в соответствии с заданием.

**Рефлексия.** Нарисуй смайлик в чек-листе (отдельный лист в тетради, которая заводится специально для занятий по программе)

## **Занятие 2. Невербалика, с чего начинается общение?**

**Цель занятия:** сформировать понимание невербального языка общения, понимания его важности для эффективного общения, навыков его использования.

**Необходимые материалы:** бумага, презентация или картинки с эмоциями, линейки.

**Ход занятия:**

### **Приветствие ведущего**

На прошлом занятии мы с вами разбирали, с чего начинается общение людей, какие слова приветствия мы можем говорить друг другу. Разобрались, что вокруг нас есть люди, но чтобы мы чувствовали себя хорошо, нам нужны люди (наша «стая»), с которыми мы можем общаться. Даже если нам и хочется побыть с собой наедине, надолго без общения нам трудно оставаться.

Общение начинается не всегда со слов, вам человек улыбнулся, подмигнул, и вы в ответ, и вот уже произошло общение. По выражению лица человека можно понять, в каком он настроении.

### **Упражнение 1.**

Попробуйте предположить, какое настроение у этого человека на картинке (демонстрация изображений людей, показывающих с помощью мимики и жестов различные эмоции).

Давайте вспомним, какие есть эмоции: (записываются на доске и на примере ситуаций объясняются):

Грусть

Радость

Тоска

Злость

Раздражение

Удивление и др.

### **Упражнение 2.**

Давайте потренируемся, один из вас будет изображать эмоцию (он выбирает карточки, на которых написана эмоция, при необходимости ведущий помогает понять, что это за эмоция), а мы будем угадывать.

Даже по выражению голоса можно понять настроение другого человека, можно не знать языка и не понимать, что говорит человек, но то, как он это говорит, помогает нам понять, что он чувствует, в каком он настроении. Например, я скажу вам: «ах краказябра, абрадакадобра, уххшная!!!» (фраза произносится с разными интонациями, ребята угадывают с каким настроением они произнесены).

### **Упражнение 3.**

По интонации голоса надо будет угадать эмоцию, для этого произнести фразу: «В лесу родилась ёлочка».

Зачем нам важно понимать настроение другого человека? Чтобы лучше понимать, как с ним можно общаться, как с ним себя вести. А еще мы можем,

изменяя положение своего тела и выражение лица, также влиять на то, как нас воспринимают другие люди, что они о нас думают.

#### **Упражнение 4.**

Необязательно знать, что означает то или иное выражение лица, за нас это продумала природа - у человека в особом отделе мозга (голове) есть клетки – зеркальные нейроны, которые помогают понимать настроение другого человека по его лицу, жестам. Просто посмотрите внимательно на человека, можете про себя задать вопрос: «А что бы я чувствовал, если бы у меня было такое выражение лица, была такая бы поза?»

Точно также как и мы, другие люди могут понять по выражению нашего лица, в каком мы настроении, мы можем как «оттолкнуть» других от себя, так и расположить к себе. Например, какого мальчика, по вашему мнению, быстрее позовут играть вместе другие ребята: с грустным лицом (настроением) (ведущий демонстрирует соответствующую мимику) или со спокойным или веселым настроением?

Иногда бывает мы в плохом настроении, но не хотим, чтобы другие об этом знали. Или бывает человеку страшно и неудобно в новой обстановке, новом классе, он пока не привык. Как он будет себя вести со стороны? (Ведущий может показать сам или попросить передать соответствующее внешнее поведение). Много ли у него шансов, что с ним захотят подружиться?

То, как мы себя ведем, часто влияет на то, как ведут себя с нами другие люди. Поэтому если вы хотите, чтобы люди относились к вам хорошо, надо не только своими словами, но и телом и лицом показывать свое хорошее отношение к ним.

#### **Упражнение 5. Примерочная**

Тот, кто водит, вытаскивает карточку, не глядя, и выполняет задание, демонстрирует внешнее поведение человека, у которого какое-то настроение. А зрители говорят, захотят ли они с таким человеком общаться, или наоборот не захотят, или как то по-другому будут реагировать.

Варианты заданий:

- поссорился с друзьями;
- думает, что к нему в классе все плохо относятся;
- получил двойку и идет домой;
- идет на день рождения к другу;
- не может найти сменку в раздевалке;
- потерял телефон;
- похвалил учитель;
- увидел интересное видео и захотел показать его другу.

**Ритуал завершения.** Выбираем «слово дня» сегодня (УЛЫБКА на разных языках)

**Рефлексия.** Нарисуй смайлик в чек-листе.

### **Занятие 3. Наши эмоции**

**Цель занятия:** сформировать умение осознавать свои эмоции и навык совладания с ними при помощи упражнений.

**Необходимые материалы:** бумага, презентация или картинки с эмоциями, карандаши.

**Ход занятия:**

**Приветствие ведущего.**

На прошлом занятии мы выяснили, что человек может нам ничего не говорить, но мы по выражению его лица, жестов можем, понять в каком настроении он находится.

В каком вы настроении сегодня?

Как вы понимаете, что грустите или радуетесь? Вы же не смотрите в зеркало для этого.

Правильно, свои эмоции мы ощущаем, на уровне тела. Например, вас вызвал учитель к доске, у вас может задрожать голос, покраснеть щеки, и внутри начать ощущаться тревога, беспокойство.

Наши эмоции и чувства (страх, радость, удивление, тревога) мы ощущаем на уровне тела и еще что-то думаем по этому поводу, у нас возникают какие-то мысли по этому поводу.

### **Упражнение 1. «Плохой» актер**

а) Сгорбитесь и нахмурьте брови. А теперь попробуйте радостно произнести: «Я очень рад. Я доволен собой».

б) Сделайте спину прямой, улыбнитесь, подвигайте руками, ногами. Теперь произнесите: «Все пропало, я чувствую себя очень плохо»

в) Сожмите кулаки, стисните зубы, подожмите губы, нахмурьте брови. В таком положении произнесите: «Я спокоен, я расслаблен, мне хорошо».

Заметили, что сложно поверить в свои же слова, когда тело передает совсем другое «настроение». Так уж устроено с нашими эмоциями, плохие они или хорошие, если мы их испытываем, то и тело тоже принимает какое-то положение, у нас весь организм тоже «передает» эту эмоцию.

Но для нас это хорошая новость - мы можем с помощью тела помочь себе меньше испытывать отрицательные эмоции (грусть, злость, раздражение, обида, тревога).

### **Упражнение 2. Дыхание «Квадрат»**

**Упражнение 3. «Я как Джеки Чан»** (расслабление через напряжение; выполняется вместе с ведущим).

Когда мы находимся в плохом настроении, или например, идете вы школу и знаете, что придется отвечать у доски, волнуетесь очень, ваше тело становится как камень, мышцы напрягаются. Наш мозг считывает это как сигнал опасности и отдает телу сигнал готовиться к опасности, и вы начинаете бояться еще больше. Чтобы помочь себе успокоиться, надо объяснить телу и нашему мозгу (голове), что все хорошо.

Для этого надо напрячь сильно кулаки, и досчитать до «10», напряжение, пока считаем, надо удерживать и усиливать. После счета кисти рук разжать, и вы почувствуете расслабление. Старайтесь тренироваться дома и делать это упражнение несколько раз. Потом, находясь в школе,

например, вам, чтобы успокоиться, будет достаточно сжать руки в кулак на счет «10», и вы сможете успокоиться.

(Дальше сжимаются предплечья, руки разводятся в стороны, согнутые в локтях, со сжатыми кулаками. Получается такая поза «силача», когда демонстрируют мышцы рук. В такой позиции надо на счет «10» удерживать, сильно напрягать мышцы и кистей и предплечья, плеч, при этом лопатки сведены в замок и опущены. Необходимо сделать несколько повторов, для фиксирования момента расслабления. С этих упражнений можно начинать последующие занятия, чтобы закрепить навык.)

#### **Упражнение 4. «Сканирование пространства»**

Часто наше плохое настроение сопровождается разными мыслями, они как пчелы в улье «жужжат, жужжат», но ничем нам не помогают. Для этого надо голову чем-то занять.

а) Просто скользите взглядом по обстановке кабинета, в котором мы находимся. Отмечайте про себя предметы, которые вы видите, но не оценивайте их: «некрасивый стол, или старые стулья» или не надо уплывать в своих мыслях: «а вот у меня дома такой стул есть», вы просто фиксируете все, что видите, скользя взглядом плавно по обстановке в кабинете.

б) А теперь давайте послушаем пространство, можно закрыть глаза. И так же безоценочно, не уносясь в своих мыслях куда-то, будьте здесь и сейчас, слушая звуки вокруг вас.

в) А теперь поощуем свое тело, можно закрыть глаза, принять расслабленно положение сидя. Вы как будто «сканером», своим внутренним вниманием проходитеесь от головы до стоп. Постарайтесь почувствовать свое тело, каждую его часть, как вы соприкасаетесь со спинкой стула, как ваши ноги опираются на пол и т.д.

г) А теперь будем соединять, например, слух и зрение (скользим взглядом по окружающему пространству и одновременно слушаем пространство), зрение и ощущение от тела, слух и ощущение от тела. И

соединяем все вместе - слушаем, смотрим, ощущаем. (Необходимо сделать несколько повторов соединения всех трех модальностей).

**Ритуал завершения.** Выбираем «слово дня» сегодня (предлагают ребята, можно на разных языках одно слово).

**Рефлексия.** Нарисуй смайлик в чек-листе.

#### **Занятие 4. Мне здесь хорошо**

**Цель занятия:** сформировать проактивную жизненную позицию, понимание своего личного вклада в свой психологический комфорт.

**Необходимые материалы:** бумага, цветные карандаши, ватман, пластилин.

**Ход занятия:**

##### **Приветствие ведущего**

На прошлом занятии мы с вами говорили про наши эмоции, что они могут быть разными и не всегда приятными. Они возникают не просто так, а когда с нами или с нашими близкими что-то происходит, и это нам не нравится. Происходит какое-то событие и если это что-то, что мы не ожидали, или оно нам не нравится, мы можем расстраиваться, грустить, злиться, раздражаться. Иногда мы не можем исправить ситуацию, которая нам не нравится, но мы можем помочь себе справиться с нашими эмоциями.

Справиться с эмоциями помогают упражнения, которые мы делали на прошлом занятии (повтор упражнений дыхание «Квадрат», «Я как Джеки Чан», «Сканирование пространства»). А еще эмоции можно нарисовать.

##### **Упражнение 1. Рисование под музыку**

Слушая музыку, одновременно попробуйте нарисовать чувства, ассоциации, которые она вызывает.

Рефлексия выполнения упражнения.

Сегодня мы хотели обсудить вопрос: когда человеку приходится переезжать жить на новое место, какие у него могут быть эмоции, что он может чувствовать? Обсуждение.

## **Упражнение 2. «Линия жизни»**

Изобразите свою жизнь в виде линии или пути на листе бумаги или куске обоев. Знаками, символами, подписями на рисунке могут быть обозначены наиболее значимые биографические события. Можно изобразить не только свое прошлое и настоящее, но и будущее. Если захотите вы можете также обозначить свой переезд в другую страну.

Рефлексия с группой, обсуждение вопросов.

Варианты вопросов:

Помните ли вы свой переезд?

Скажите откуда вы приехали?

Расскажите, как вы себя ощущали там и здесь (какая жизнь там и здесь?).

## **Упражнение 3.**

Заполнение таблицы

«Что нравится, что не нравится в настоящем времени?» (заполнение таблицы на доске, можно в тетрадях).

Обсуждение. Что зависит от вас, что можно изменить, что сильно затрагивает вас, а что незначительно?

**Упражнение 4. Новые возможности** (записываются на доске, если подходят для человека, он подходит и ставит рядом +).

## **Упражнение 5. Я в будущем**

Как они видят свое будущее, лучшее для них, «линия жизни» (из упражнения № 2) наклеивается на большой кусок бумаги А3, ребятам объясняется, что их жизнь в стране, где они родились и провели детство - это только часть жизни, вокруг еще много пространства, они могут пофантазировать и заполнить тем, чем хочется.

**Ритуал завершения.** Выбираем «слово дня» сегодня (предлагают ребята, можно на разных языках).

**Рефлексия.** Нарисуй смайлик в чек-листе.

## **Занятие 5. Мне здесь хорошо (2 часть)**

**Цель занятия:** сформировать проактивную жизненную позицию, понимание своего личного вклада в свой психологический комфорт.

**Необходимые материалы:** бумага, цветные карандаши, ватман, нарисованный на ватмане план школы с указанием основных мест школы.

### **Ход занятия:**

#### **Приветствие ведущего**

На прошлом занятии мы с вами выяснили, что вполне нормально, что человек при переезде на новое место может грустить, злиться, раздражаться и хотеть вернуться назад. Сейчас люди очень редко живут на одном месте всю жизнь, они могут переезжать очень часто. Как вам кажется, переезд в целом это хорошо или плохо? И от чего это зависит, что будет хорошо или плохо?

Если мы бы с вами создавали правила: «Как сделать так, чтобы здесь было хорошо?», то, скорее всего, написали:

Что человеку становится хорошо там, куда он приехал, когда он узнает город, у него появляются друзья, он лучше начинает понимать другой язык...

#### **Упражнение 1**

Давайте проверим себя по этим правилам? Можно выставить баллы по каждому пункту по 5-бальной шкале (как в школе)

1. Можете ли вы сами дойти до школы, магазина?
2. Как еще можно узнать город: сходить пешком погулять с родителями, друзьями? Где вы уже были? (варианты ответов ребят)
3. Появились ли у вас новые друзья?
4. Понимаете ли вы, что вам говорит учитель на уроке?

Ребята, понимаете, что Вы сами можете помочь себе: для этого надо узнавать город, стараться заводить друзей и стараться учить язык (ведущий показывает рукой на себя, ребята повторяют за ним, при ответе на следующие вопросы).

Кто лучше вас сможет завести подходящего именно вам друга?

Кто лучше вас сможет обойти ближайшие места и посмотреть все вашими глазами?

Кто лучше вас самих сможет запомнить слова?

На наших занятиях мы учимся дружить, узнаем лучше город и язык.

### **Упражнение 2. «Я в школе»**

Отметить на плане школы при помощи смайликов места, где хорошо, где не очень нравится, а где нормально. С чем это связано? Обозначить «место силы» (объяснить, если необходимо, что такое «место силы», без эзотерических коннотаций, а передать смысл - это «место, где нам комфортно»), если оно не в школе, то нарисовать его в тетради. Что или кто делает это место таким? Есть ли в школе место, которое может стать «местом силы»?

**Упражнение 3. «Я знаю 5 названий стран, городов»** (необязательно российских).

Перекидывают друг другу мяч, называя различные города, страны.

### **Упражнение 4. «Что делать, если...»**

Представьте, что с твоим хорошим другом случилась одна из таких ситуаций, чтобы вы посоветовали, как ему поступить:

- потерял сменку в раздевалке;
- забыл дома пропуск и не можешь зайти в школу;
- в столовой не досталось порции;
- одноклассники решили сбежать с урока и уговаривают тебя сделать тоже самое, а ты не хочешь;
- одноклассник просит спрятать у себя электронную сигарету;
- не понял, что говорил учитель на уроке;
- забыл записать домашнее задание.

**Ритуал завершения.** Выбираем «слово дня».

**Рефлексия.** Нарисуй смайлик в чек-листе.

## **Занятие 6. Дружба**

**Цель занятия:** развитие коммуникативных навыков, навыков личностного взаимодействия, создание условий для расширения социальных контактов обучающихся.

**Необходимые материалы:** бумага, цветные карандаши, вырезанные из бумаги силуэты человека.

**Ход занятия:**

### **Приветствие ведущего**

(При необходимости повтор упражнений из занятия № 3.)

На прошлом занятии мы с вами выясняли, как сделать так, чтобы на новом месте человеку было хорошо (ответы ребят, диагностика понимания ранее изученного материала).

Сегодня мы с вами обсудим, как сделать так, чтобы у нас были хорошие друзья.

### **Упражнение 1. «Кто такой хороший друг?»**

Напишите внутри «человечков» качества хорошего друга, по вашему мнению.

Обсуждение после выполнения упражнения: итак, у нас прозвучали следующие качества - записывают на доске (при плохом знании русского языка качества называются и обсуждаются до выполнения упражнения, а потом ребята выбирают подходящие им качества).

Варианты вопросов для обсуждения:

А вы сами готовы быть такими же?

Если друг кроме положительных качеств имеет и качества, которые вам не нравятся? Вы будете с ним дружить?

В дружбе важно уметь договариваться.

### **Упражнение 2**

Каждой паре дают 2 незаточенных карандаша или фломастеры. Участники встают около одной из стен помещения. Пара держит карандаши таким образом, чтобы с одной стороны концы карандашей упирались в

подушечку указательного пальца правой руки участника, стоящего справа, а с другой стороны - в подушечку указательного пальца левой руки участника, стоящего слева. Руки вытянуты вперед. По команде ведущего пары начинают движение к противоположной стене, а потом назад, продолжая зажимать карандаши между пальцами.

### **Упражнение 3. Мы команда**

Ребята встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении им нужно преодолеть различные препятствия, при этом не разрывая цепочку участников:

- подняться на стул и спуститься с него,
- пройти по «болоту» по кочкам (листы А4), если кто-то из команды оступился, значит вы потеряли одного игрока.

Обсуждение выполнения упражнения.

Почему цепочка разрывалась, что чувствовали во время выполнения упражнения на разных его этапах? Было ли доверие друг другу? Когда вы делаете что-то вместе с другими людьми, что самое главное, по вашему мнению?

Сотрудничество очень важно в дружбе, в отношениях с одноклассниками, но есть определенные правила безопасности. Подумайте вот над следующими ситуациями:

Что делать, если друг ругается матом, а тебе это не нравится?

Что делать, если друг хочет сделать что-то плохое (покурить, украсть в магазине что-то...), а ты этого не хочешь делать, но боишься потерять друга? (варианты ответов ребят).

Да, ребята ситуации бывают разные, но мы можем выбирать. Если дружба с человеком дает тебе что-то хорошее – поддержка, вы радуетесь вместе, большую часть времени тебе с человеком хорошо, ты стремишься больше времени проводить с другом, то это хороший друг.

Но если, твой «друг» тебя оскорбляет, делает это в присутствии других ребят, они смеются над тобой или общаются с тобой только тогда, когда ты

им что-то покупаешь или отдаешь свои деньги, то этого человека вряд ли можно назвать хорошим другом.

Но даже если твой хороший друг решил сделать что-то плохое, это не значит, что ты должен делать это, потому что вы друзья. Каждый сам будет отвечать за свои поступки.

В каких ситуациях вам хочется сказать «нет», «не буду этого делать» (ответы записываются на доске, когда ребятам трудно придумать, ведущий сам начинает список).

Возможные варианты ситуаций:

- Дай списать
- Дай телефон поиграть
- Дай денег, я потом тебе отдам
- Надо «проучить» одного человека...

**Упражнение 4.** Ты имеешь право сказать «Нет».

Участники делятся на пары, один в паре что-то просит у второго, а второй должен отказать. Важно, чтобы все участники побывали в разных ролях.

Обсуждение.

Что было сложно: отказывать или спрашивать? Какие чувства испытывали? Какой способ отказа сработал? Когда нужно объяснять свой отказ, а когда нет?

**Упражнение 5.** Стили отказа

Обсудить варианты отказа – застенчивый, агрессивный, уверенный.

Проигрываются 3 сценки с разными вариантами отказа.

1. Твой друг потерял учебник по математике и просит твой учебник, потому что завтра контрольная.

2. Вы гуляете вместе с друзьями, и они напрашиваются к тебе домой, но твои родители против.

3. Тебе купили недавно толстовку, и твой друг просит ее поносить, хотя тебе не очень нравится, что твои вещи будут носить чужие люди.

Обсуждение.

Какой стиль давался легче всего? Когда легче всего принять отказ? А когда казалось, что это несерьезно? Когда легче было говорить: «Нет»? Какие могут быть ситуации в жизни, требующие разные стили отказа?

**Ритуал завершения.** Выбираем «слово дня» сегодня (предлагают ребята, можно на разных языках)

**Рефлексия.** Нарисуй смайлик в чек-листе.

## Занятие 7. Я и Другие

**Цель занятия:** осознание естественных различий и схожести между людьми, умение распознавать стереотипы в собственном мышлении.

**Необходимые материалы:** бумага, цветные карандаши.

**Ход занятия:**

### Приветствие ведущего

Когда человек приезжает на новое место, ему кажется все чужим, и даже люди кажутся другими, незнакомцами.

### Упражнение 1. А у меня...

Каждый участник продумывает, что отличает его от остальных участников, например, «у меня есть 2 сестры», если никто из участников не может сказать: «и у меня тоже», то вся группа ему аплодирует. Если такой участник находится, то они жмут друг другу руки.

Обсуждение. Мы все в чем-то похожи, а в чем-то отличаемся друг от друга. Хорошо ли быть уникальным? Что чувствовали, когда выяснялось, что вы чем-то схожи с другими участниками?

### Упражнение 2. Странный человек

Нарисуйте человека, который кажется вам странным, может быть, даже пугает вас. Как он выглядит, какую одежду носит, как себя ведет. Возможно, вы встречали таких людей, подумайте, какие черты внешности или поведения вызывали у вас чувство неприятия этого человека?

Обсуждение.

Что было бы, если все люди были похожи друг на друга? Как обычно реагируют люди, на тех, кто отличается от них? Непохожие люди кажутся нам странными. А мы им? Все, что незнакомо нам пугает нас. Рассказать о стереотипах.

Стереотипы - это мнение о других людях, часто они могут быть не совсем правильными и правдивыми. Людям легче быстрее оценить человека, например, все «старые люди осуждают молодых», чем разбираться в каждом человеке отдельно.

**Рассказ про фрукты** (из сборника «Жизненные навыки» под ред. С.В. Кривцовой)

Жила была девочка Эмма. Так получилось, что она никогда не видела овощей и фруктов, поскольку в том мире, где она жила, их не было. У Эммы был волшебный шар, который мог переносить ее в разные миры. Однажды шар перенес Эмму в страну овощей и фруктов. В этой стране огурцы, апельсины и даже картошка могли разговаривать. Сначала Эмма повстречала большой красный шар. «Вы кто?»- спросила Эмма. «Помидор»,- ответил шар. И Эмма пошла дальше. Тут ей попался желтый овальный фрукт. Он представился: «Лимон», - и предложил ей попробовать кусочек себя. Эмма откусила кусочек лимона, и он оказался таким кислым, что она чуть не заплакала. Она обиделась на лимон и пошла дальше. Тут она увидела длинный фрукт, который тоже предложил ей отведать кусочек. Она попробовала, и ей очень понравился этот вкус. «Дай я запомню, как тебя зовут», - сказала Эмма. «Банан», - ответил вкусный фрукт. Девочка поняла, что длинные фрукты всегда сладкие и сочные. Эмма устала и присела отдохнуть. С дерева свисал другой красный фрукт. «Давай, поболтаем, помидор», - сказала Эмма. «Я не помидор, я яблоко», - ответил обиженный фрукт. «Да, ладно, я тебя знаю. Ты круглый и красный, а значит ты помидор. И нечего меня обманывать», - сказала Эмма. Яблоко очень расстроилось и упало с дерева, оно уже не могло болтать с Эммой.

А девочка пошла дальше. Ей захотелось есть. Она находилась на поле, где кругом лежали желтые шары и овалы. «Попробуй нас, мы такие вкусные», - шептали они. «Нашли дурочку. Вы желтые и овальные - значит вы кислые». Эмма осталась голодной, а сладкие дыни лишь удивились. Но вот на тропинке она увидела длинный плод. «Сладкий и сочный», - вспомнила Эмма. «Дай откушу», - решила она. Горький перец никогда не пользовался популярностью, и от него еще ни разу не откусывали такие большие куски. Он очень удивился, но был рад угостить девочку. От горечи и неожиданности Эмма опять заплакала...

Обсуждение. В чем Эмма ошибалась? Почему она так думала об овощах и фруктах?

### **Упражнение 3.**

Закончите предложение

Девочки...

Мальчики...

Богатые люди...

Бедные люди...

Учителя...

Таджики...

Узбеки...

Татары...

Русские...

Обсуждение. Как ощущает человек, в отношении к которому используется стереотип? Что теряет и приобретает другой человек, который думает стереотипами?

### **Упражнение 4. Мужское и женское**

Называются профессии, виды деятельности, а ребята решают чем занимаются мужчины или женщины.

Судья, медсестра, учитель, писатель, врач, юрист, полицейский, таксист, доставщик еды, блогер, парикмахер, водитель маршрутки.

Готовить, покупать продукты, шить, гладить, убирать, выносить мусор, играть с детьми в футбол, читать на ночь сказку, мыть посуду, сажать цветы, зарабатывать деньги, делать ремонт, водить машину.

**Обсуждение.** Рассмотреть идею о делении не на мужское и женское, а у кого, что лучше получается, и о желании (или необходимости) самого человека этим заниматься.

**Ритуал завершения.** Выбираем «слово дня» сегодня (предлагают ребята, можно на разных языках)

**Рефлексия.** Нарисуй смайлик в чек-листе.

## **Занятие 8. Кто Я? Какой Я?**

**Цель занятия:** осознание и принятие собственных качеств, понимание своих сильных и слабых сторон, осознание своих «точек» роста (при желании изменения себя), понимание как тебя воспринимают другие люди.

**Необходимые материалы:** бумага, цветные карандаши, пластилин, журналы, цветная бумага, клей, список качеств вывешивается на доску.

**Ход занятия:**

### **Приветствие ведущего**

Зачем важно знать о себе, о своем характере? Понимать себя очень важно, это определяет то, как мы себя ведем, как делаем выбор, как решаем на что соглашаться, а на что нет, чтобы не жалеть о собственном выборе (можно привести примеры о выборе секций).

### **Упражнение 1. Что говорят звезды...**

Вот почему людям так нравятся астрологические характеристики знаков зодиака. Нам хочется осознавать, что мы не так уж плохи, что мы хорошие (при необходимости объяснить, что это такое). Прочитать характеристики знаков-ребят. Сказать, что любое совпадение - случайность. Спросить, что они чувствовали, когда слушали «свои» характеристики. С какими характеристиками согласны? (можно чтобы они записали их к себе в тетради).

Итак, у нас получилось обнаружить следующие черты:

Обсуждение списка черт характера (объяснять значение слов)

Аккуратный	Обидчивый
Доверчивый	Осторожный
Жизнерадостный	Отзывчивый
Заботливый	Педантичный
Завистливый	Подозрительный
Застенчивый	Принципиальный
Злопамятный	Презрительный
Импульсивный	Раскованный
Искренний	Рассудительный
Капризный	Решительный
Медлительный	Скромный
Мечтательный	Сдержанный
Мнительный	Сострадательный
Мстительный	Терпеливый
Настойчивый	Трусливый
Нерешительный	Упорный
Несдержанный	Уступчивый
Обаятельный	

Очень важно осознание своих черт, принятие себя, не пытаться «играть», но менять свое поведение, отношение к чему-то можно. Например, вы постоянно опаздываете, из-за этого у вас возникают проблемы и портятся отношения с другими людьми. И, конечно, эту свою привычку можно изменить.

### **Упражнение 2. Моя скорость**

Пройти от одной стены кабинета до самой дальней и вернуться со своей «скоростью», выполняют упражнение все одновременно. Если включается момент «соревнования», спросить ребят об их чувствах, как это

все время догонять кого-то, участвовать в «соревновании», пытаться соответствовать (улитка не может стать ягуаром, да им этого и не надо, улитка ест листочки, ей не надо гоняться за добычей).

Надо ли слушать других людей, если они считают, что мы плохие?

Еще мы можем узнать о себе на основании того, что о нас говорят другие люди: наши близкие, родные, друзья, учителя. Они видят нас со стороны, но видят какую-то одну часть нас. Каждый раз в каких-то отношениях мы проявляем какие-то свои черты, но редко когда показываем всего себя. Вспомните, с друзьями вы ведете себя так, с родителями еще каким-то образом, с бабушками и дедушками по-другому, а с учителями совсем по-другому. Так где же мы, «настоящие»? Везде, в зависимости от ситуации, от людей, с которыми мы общаемся, мы и «показываем» какую-то часть себя, и все эти «части» - это мы.

Так надо ли слушать других? И да, и нет. Все зависит от результата, который вы хотите получить. Если вы не хотите плохих отношений с другом, а он вам говорит, что вы его обидели, наверное, стоит прислушиваться к нему и изменить свое поведение к нему. Если вас пытаются обидеть, задеть и обзывают, спросите себя: «действительно это так, есть какие-то факты, что я такой?» (затрудняетесь с ответом, спросите своих друзей или близких). Если это говорят вам только, чтобы обидеть, не стоит это слушать.

Таким образом, мы по-разному можем относиться к себе, в частности к своему характеру. Характер человека можно сравнить как скрытый от нас самих же клад, как часть своего тела - как руку, например, которой мы учимся пользоваться в детстве и которая нам очень помогает по жизни. Или как костюм, который я могу поменять по своему желанию, настроению. Но относиться надо с вниманием, это то, что внутри нас, и мы можем применять его с пользой, а можем все время быть недовольным собой и бороться с собой.

### **Упражнение 3. «Мой характер»**

Вспомните и запишите 5 вещей, качеств, которыми вы можете гордиться, за это вас хвалили ваши родители, близкие, и 5 качеств, которые вам не нравятся, может за это вас часто ругают.

Обсуждение. Какие качества писать было легче? Почему? Что важно быть «строгим» к себе или «добрым»? Каждое качество как отрицательное, так и положительное, для чего-то нам нужно. Можно обсудить вопрос о «балансе» и как его достичь.

### **Упражнение 4. «Амулет уверенности»**

Чтобы в сложных ситуациях не забывать, что вы — это сочетание разных качеств, а не только плохих, но и хороших. Можно сделать небольшой амулет-напоминание о хороших качествах. Можно использовать технику коллажа, или «запечатать» список качеств в пластилине, или сделать «метафоричный» рисунок. Это тот «клад», который скрыт в каждом из нас, о чем мы должны помнить (ведущий может написать на маленьком листочке, к которому можно прикрепить конфету, положительные качества, которые он заметил в ходе встреч, ребята могут использовать эту информацию для наполнения своего «амулета»).

Рефлексия упражнения, демонстрация работ, по желанию ребят.

Завершающая диагностика:

Проективная методика «Рисуночный тест Сильвера», (тест Прихожан выполняется индивидуально).

**Ритуал завершения.** Выбираем «слово дня» сегодня (предлагают ребята, можно на разных языках).

**Рефлексия.** Нарисуй смайлик в чек-листе.

### **Занятие 9. Я в городе (ч.1, с просмотром ролика 2 занятия)**

**Цель занятия:** актуализация знаний про город и его достопримечательности, привитие интереса к городскому пространству и желание его узнавать, осознание своего «места» в городе.

**Необходимые материалы:** бумага, цветные карандаши, пластилин, журналы, цветная бумага, клей.

**Ход занятия:**

**Приветствие ведущего**

Ребята, а вы знали, что Тольятти - город приезжих, только со строительством ВАЗа и других заводов город стал стремительно расти, сюда приехало и осталось жить много людей, для многих он сначала был таким же новым местом жительства, как и для вас.

Просмотр роликов, про достопримечательности города.

<https://www.youtube.com/watch?v=jZ70rE> Самарская область и Тольятти

Какие места вам показались интересными, какие хотели бы посетить?

**Упражнение 1.** Коллаж Карта Тольятти.

Предлагается создать в технике коллажа план района или города, можно нарисовать некоторые объекты. Такая карта необязательно в точности должна соответствовать географической. Можно заселять город людьми, животными, фантастическими героями. Смысл в «обживании» города. Обсуждение. Где лучше всего себя чувствуете? Эти места можно обозначить цветом на карте-коллаже. Какие места кажутся непонятными, пугают, возможно? Как сделать, так чтобы было комфортно?

**Ритуал завершения.** Выбираем «слово дня» сегодня (предлагают ребята, можно на разных языках).

**Рефлексия.** Нарисуй смайлик в чек-листе.

**Занятие 10.** Я в городе (ч. 2)

**Цель занятия:** расширение знаний про город, его инфраструктуру, осознание своего «места» в городе.

**Необходимые материалы:** бумага, цветные карандаши, журналы, цветная бумага, клей, фото в телефоне.

**Ход занятия:**

**Приветствие ведущего**

### **Упражнение 1. Фотоколлаж**

На предыдущем занятии давалось домашнее задание - сфотографировать интересные места (можно в дополнение давать задание - «и то, что не нравится», тогда это учитывается: какие вопросы задавать при обсуждении). Природу вокруг места, где живут дети (учитываются технические возможности, ведущий делает перед занятием презентации от каждого ученика). Смотрят все вместе презентации на занятии. Автор фото рассказывает, чем то или иное место ему понравилось. При желании ведущего, он тоже может показать свой фотоколлаж-презентацию.

Обсуждение. Почему выбрал именно эти объекты? Чем они привлекли?

### **Упражнение 2. Я в городе**

Отвечают на вопросы, вопросы вытаскивают вслепую.

Варианты вопросов:

Тебе понадобился пластырь, где ты его будешь покупать?

Как узнать, едет ли маршрутка до нужного тебе адреса?

В каком квартале ты живешь, и какие кварталы находятся рядом?

Если ты в лифте встретил бабушку, которая живет на 2 этажа выше, что ты ей скажешь?

Надо ли здороваться со всеми соседями из дома?

Если в лифт зашли незнакомые мужчины, будешь ли ты заходить вместе с ними?

Если дверь в подъезд закрыта, а тебе нужно попасть домой, что ты будешь делать?

Как вызвать скорую помощь с мобильного телефона?

Что делать, если застрял в лифте?

Что делать, если случайно проехал несколько остановок и теперь не знаешь, где находишься?

Можно ли «голосовать» и просить тебя подвезти до дома?

**Ритуал завершения.** Выбираем «слово дня» сегодня (предлагают ребята, можно на разных языках).

**Рефлексия.** Нарисуй смайлик в чек-листе.

Давайте вспомнить все слова «дня», которые мы записывали, отметьте те, которыми вы уже пользуетесь.

Подсчитайте количество смайликов – положительных, нейтральных, негативных. Каких было больше?

**Упражнение 2.** Рефлексия всего тренинга

Каждый участник обводит ладонь, и пишет (можно делать рисунки):

1. Что нового узнал...
2. Что удивило...
3. О чем надо подумать...
4. Что будет делать ...
5. Свое качество, которое ему поможет...

Также в рамках этого занятия можно сходить с ребятами в школьную библиотеку (предварительно договориться с библиотекарем о такой небольшой экскурсии. Хорошо, если ребята, выберут какие-то книги для чтения).

## Список литературы

1. Алимпиева А. В. Социальная идентичность в условиях культурного многообразия: поиск или навязывание? (на примере Калининградской области)//Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2014. № 11. Вып.: Филология, педагогика, психология. С. 60—66.
2. Архипов И. К. Язык и языковая личность : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям педагогического образования. СПб., 2008.
3. Балыхина Т. М., Черкашина Т. Т. Поликультурный и полилингвальный формат иноязычного образования // Вестник Российского университета дружбы народов. 2015. № 1. С. 42—49.
4. Барабанщиков В. А. Экспрессии лица и их восприятие. М., 2012.
5. Гукаленко О. В., Борисенков В. П. Подготовка педагогов для работы с детьми- мигрантами в поликультурном образовательном пространстве// Отечественная и зарубежная педагогика. 2016. № 1 (28). С. 86—94.
6. Жежелевская А. А., Подпругина В. В. Исследование значимых психологических факторов в успешности распознавания эмоций в устной иноязычной речи // Вестник Московского государственного лингвистического университета. 2012. Вып. 7(640). Сер.: Образование и педагогические науки. С. 108—121.
7. Инишева С. В. Адаптация детей мигрантов в социуме города Екатеринбурга. Методы и формы работы с мигрантами в общеобразовательной школе // Устойчивое развитие российских регионов: экономическая политика в условиях внешних и внутренних шоков: материалы XII науч. конф. Екатеринбург: Изд-во Урал. федер. ун-та, 2015. С. 549—562.
8. Куприна Т. В. Обучение детей мигрантов в школах России: проблемы и пути их решения // Многоязычие в образовательном пространстве. 2017. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obuchenie-detey-migrantov-v-shkolah-rossii-problemy-i-puti-ih-resheniya> (дата обращения: 15.02.2024).
9. Лебедева Н. М., Татарко А. Н., Берри Дж. Социально-психологические основы мультикультурализма: проверка гипотез о межкультурном взаимодействии в Российском контексте // Психологический журнал. 2016. Т. 37, № 2. С. 92—104.

10. Лепшокова З. Х. Стратегии адаптации мигрантов и их психологическое благополучие (на примере Москвы и Северного Кавказа). М., 2012. И. Н. Симаева 90 90

11. Лысакова И. П., Уша Т. Ю., Васильева Г. М. и др. Методика обучения русскому языку как неродному : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2015.

12. Маркина Н. А. Проблемы диалога культур в преподавании русского языка детям мигрантов в многонациональной российской школе // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2010. № 4—1. С. 237—242.

13. Мацумото Д. Психология и культура. Этноцентризм, стереотипы и предубеждение. М., 2006.

14. Омельченко Е. А. Социологические подходы к исследованию проблемы интеграции детей мигрантов в образовательной среде // Социология образования. 2014. № 7. С. 116—130.

15. Пиир А. М. Дети-мигранты: условия адаптации и формирование этнической идентичности (по материалам полевых исследований в петербургских школах) // Этноконфессиональная карта Ленинградской области и сопредельных территорий / под ред. В. М. Грусмана, Е. Н. Кальщикова, В. Н. Плешкова. СПб., 2009. С. 299—309.

16. Симаева И. Н. Психология адаптации субъекта к изменениям жизнедеятельности. Калининград, 2005.

17. Симаева И. Н., Клемешев А. П. К вопросу о моделях современной научно-образовательной политики в странах Балтийского региона // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2014. Вып. 11 : Педагогические и психологические науки. С. 7—13.

18. Смородинова, М. В. Модель формирования предметных компетенций учащихся основного общего образования / М. В. Смородинова. — Текст : непосредственный // Образование и воспитание. — 2016. — № 5 (10). — С. 18-22. — URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/48/1646/> (дата обращения: 18.02.2024).

19. Солдатова Г. У., Гасимов А. Ф. Особенности воспроизведения эмоционально-лицевых экспрессий у лиц с разным уровнем эмоционального интеллекта // От истоков к современности: 130 лет организации психологического

общества при Московском университете : матер. юбилейной конф. / под ред. Д. Б. Богоявленской. М., 2015. С. 214—217.

20. Ульянова И.В., Мишкина В.А. Работа с детьми-мигрантами как актуальный вопрос российской системы образования // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2018. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rabota-s-detmi-migrantami-kak-aktualnyu-vopros-rossiyskoy-sistemy-obrazovaniya> (дата обращения: 15.02.2024).

21. Касенова Н. Н. Воспитание культуры межнационального общения в педагогическом вузе /Н. Н. Касенова // История и педагогика естествознания. – 2015. – № 3. – С. 53–58.

22. 2. Образовательная миграция в России, 2017 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://zagrandok.ru/vyezd/migraciya/uchebnaya-migraciya.html>.

23. 3. Концепция государственной миграционной политики Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Президентом РФ от 13 июня 2012 г.).

24. Фадеева Л. Ю. О формировании поликультурной личности / Л. Ю. Фадеева // Инновации, Наука. Образование. – Тольятти, 2017. – № 3. – С. 1–9.

25. Дудко С. А. К проблеме социально-педагогической интеграции детей мигрантов в России / С. А. Дудко // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2012. – № 28. – С. 757–761.

26. Мутаев Улубей Курбанбаганович Проблемы социальной адаптации и интеграции детей-мигрантов в российское общество // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2019. №4 (56). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-sotsialnoy-adaptatsii-i-integratsii-detey-migrantov-v-rossiyskoe-obschestvo> (дата обращения: 15.02.2024).

27. Тремба В. А. Миграционные процессы в современном обществе: политологический анализ // Государственное и муниципальное управление // Учёные записки. – 2012. – № 3. – С. 1–10.