

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1»

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО учителей
начальных классов
(протокол от 01.09.2020 г. №1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБОУ
«Средняя школа №1»
приказ № 153/1 от 31.08.2020

Рабочая программа
объединения дополнительного образования детей
«Мир начинается с меня»
(на 1 год обучения, возраст 10-13 лет)

г. Дзержинск, 2020 г.

*«И если мы с кем – то
Не очень дружны,
Мы все – таки очень
Друг другу нужны!
А если нам кто – нибудь
Лишним покажется,
То это, конечно,
Ошибкой окажется!»
(Б. В. Заходер из «Гимна толерантности».)*

Раздел 1. Пояснительная записка.

1. Актуальность программы.

Программа развивающих занятий «Мир начинается с меня» разработана в 2005 году для подростков 10-12 лет (4-5класс). Данная разработка является модулем программы «Толерантность – возможность диалога». В 2010 году цикл развивающих занятий «Мир начинается с меня» был модифицирован.

Проблема толерантности и интолерантности имеет огромную актуальность. Наряду с насилием в межгосударственных отношениях в современном мире широко распространено насилие «частное», почти незаметное и, увы, привычное – насилие в межличностном взаимодействии и общении. Любое насилие, в какой бы форме оно не проявлялось, какими бы разумными доводами ни оправдывалось, всегда оказывает разрушительное воздействие на человека. Настоящая политическая обстановка в стране и в мире в целом делает необходимым изучение проблемы толерантности как основного принципа взаимоотношений людей.

Толерантность предполагает уважительное отношение к чужому мнению, готовность принять других такими, какие они есть, стремление и способность устанавливать и поддерживать отношения с непохожими людьми, взаимодействовать с ними на основе согласия. По мнению Асмолова А.Г., человека можно считать толерантным, если он стремится к самопознанию, пониманию других, проявляет эмпатию и гибкость во взаимоотношении с окружающими.

Школьники уже в младшем подростковом возрасте активно включаются во взрослую жизнь, формируют свою идентичность, осваивают различные социальные роли. И от того, какие будут сформированы в этом возрасте установки, будет зависеть их жизненная позиция, отношение к себе, к другим, к миру в целом.

Учитывая возрастную направленность на общение и кооперацию, основной акцент при проведении занятий сделан на работу в парах и малых группах. Это позволяет приобрести навыки сотрудничества внутри группы, ввести алгоритм

совместных действий и предоставить подростку возможность реализовывать себя в группе.

Одним из важных направлений в программе является формирование толерантного отношения к себе, что предполагает развитие навыков самосознания, позитивного самовосприятия и уверенности в себе.

Материалы программы - «Мир начинается с меня» могут быть использованы в практической деятельности педагогов-психологов ОУ для проведения занятий и классных часов с обучающимися, для выступлений на родительских собраниях и педсоветах, а так же в индивидуальном консультировании детей и взрослых.

Методологические основы.

В основе программы лежит психологическая теория антропологизма (Н.И.Пирогов, К.Д.Ушинский, А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь и др.)

Основные положения антропологической концепции следующие:

- Человек - основная социокультурная ценность;
- каждый Человек является частью Макромира и заключает в себе Микромир;
- каждый Человек, безусловно, ценен как творческая и свободная личность;
- каждый Человек обладает потенциалом и ресурсами для развития;
- каждый Человек обладает безусловным правом и возможностями для компетентного выбора путей, обеспечивающих индивидуальное развитие собственной личности и построение системы взаимоотношений.

Теоретическими основами вышеназванных программ является субъектный подход в развитии личности. В основе такого личностно - ориентированного подхода лежат идеи гуманистической психологии К. Роджерса, экзистенциализма Франкла, диалогической концепции М.М. Бахтина, где обоснована идея всеобщности диалога как основы человеческого сознания.

Основные понятия, используемые в программе:

- толерантность;
- интолерантность;
- толерантная личность;
- интолерантная личность.

2. Целеполагание и задачи.

Цель программы:

создание условий для формирования толерантной культуры личности подростка, способствующей успешной социализации в обществе.

Указанные цели реализуются через решение следующих **задач:**

1. Развитие толерантного отношения к себе, к окружающим людям и к окружающему миру.

2. Освоение и развитие навыков эффективного взаимодействия с окружающими, качеств толерантной личности, способности к самопознанию, самоанализу.
3. Развитие социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека, способности к сопереживанию, к эмпатии.
4. Обучение подростков использованию мирных средств разрешения разногласий и конфликтов, подведение их к пониманию необходимости отказа от насилия.
5. Развитие эмоциональной сферы учащихся.

3. Целевая группа.

Целевой группой, в отношении которой проектируется и реализуется Программа «Мир начинается с меня», являются учащиеся 4–5 классов.

4. Ожидаемый результат.

Предполагается, что работа, проводимая по данной Программе, позволит достичь следующих результатов:

- 1) Овладение адаптивными стратегиями поведения.
- 2) Получение опыта самоисследования, самопознания.
- 3) Запрос со стороны образовательных учреждений на участие в программе.
- 4) Внедрение программы в практическую деятельность педагогов – психологов МОУ

5. Критерии оценки эффективности.

Результативность Программы оценивается по количественным и качественным показателям.

Количественные:

- 1) Количество участников Программы.

Качественные:

- 1) Аналитические отчеты по результатам реализации Программы.
- 2) Субъективная оценка со стороны участников Программы (устная обратная связь).
- 3) Детские работы, фотографии.
- 4) Оценка эффективности программы может быть произведена с привлечением внешних экспертов (Отзывы педагогов-психологов школ, классных руководителей).

6. Принципы реализации.

Принципы реализации программы следующие:

- *добровольность* участия обучающихся;
- *мотивация* на саморазвитие, установка на творческий поиск, получение нового знания и опыта;
- *психолого-педагогическое сопровождение* - сотрудничество, диалоговое общение;
- *активность участников.*

8. Методы и технологии.

Программа «Мир начинается с меня» включает в себя активные методы и технологии.

Программа реализуется, в основном, через групповые формы работы:

Используются мини-лекции, дискуссии, ролевые игры, творческие задания с элементами арт-терапии,...

9. Основные условия реализации.

- Программа включает в себя 11 развивающих занятий. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю продолжительностью 45-60 минут. Количество участников группы не должно превышать 14 человек (12-14 человек).
- Программа может реализовываться в форме тренинговых занятий (2 дня по 6 часов).

Условием работы по Программе для ведущего является предварительное обучение.

Раздел 2. Содержание и структура обучения.

1. Принципы отбора содержания.

Принципы отбора содержания согласуются с принципами отбора содержания, представленными в образовательной Программе ПМС-центра «Я – в мире, мир – во мне».

2. Контролирующие материалы.

Контролирующие материалы используются с целью выявления эффективности работы Программы по следующим показателям:

- 1) Эмоциональное состояние участников;
- 2) Оценка работы участниками групп.

Для этого используются следующие методики:

- 1) Устное субъективное оценивание работы участниками групп;
- 2) Обсуждение с персональными высказываниями;
- 3) Регистрационные листы участников групп.

3. Механизмы реализации.

Подготовительный этап.

Для мотивации на участие обучающихся в программе «Мир начинается с меня» проводятся родительские собрания, где предоставляется информация о целях и содержании занятий по формированию толерантных установок у детей .

Работа с обучающимися по данной программе проводится на основании запроса от администрации учебного заведения.

Основной этап - развивающая работа с детьми и подростками.

Цикл занятий «Мир начинается с меня» для младших подростков 10-11 лет (4-5 класс) включает в себя 5 основных тем:

- «Это странное слово – толерантность».
- «Я уникален. Толерантность к себе»

- «Я и другие. Толерантность к себе и другим».
- «Толерантное общение»
- «Толерантность – дорога к миру»

Заключительный этап.

Предполагается проведение родительских собраний после проведения данных циклов занятий по запросу МОУ СОШ, а так же беседы с педагогами – психологами МОУ СОШ.

4. Структура занятия:

1. Введение (знакомство или приветствие).
2. Психологические упражнения, задания, направленные на развитие толерантности.
3. Разминка (психогимнастика на групповую сплоченность и снятие эмоционального напряжения).
4. Рефлексия занятия.

5. Противопоказаниями к применению Программы являются:

- 1) возраст подростков: учащиеся не младше 10 лет;
- 2) подростки с диагнозом «олигофрения» в Программе не участвуют.

Учебно-тематический план

№ занятия	Разделы и темы программы	Кол-во часов всего	Теорет. Зан.	Прктич. Зан.
«Это странное слово – толерантность»		6ч.		
1.	Что такое «толерантность»?	2ч.	1	1
2.	«Черты толерантной личности».	2ч.	1	1
3.	Оценка подростками степени своей толерантности. Тренинг.	2ч	-	2
«Я уникален. Толерантность к себе»		6ч.		
4.	«Тропинка к своему Я»	3ч.	1	2
5.	«Пять добрых слов».	3ч.	1	2
«Я и другие. Толерантность к себе и другим»		4 ч.		
6.	«Мы похожи, но мы разные».	4ч.	1	3
«Толерантное общение»		6 ч.		
7.	«О дружбе и друзьях».	3ч.	1	2
8.	«О дружбе и сотрудничестве».	3ч.	1	2
«Толерантность – дорога к миру»		9 ч.		
9.	«Внимание – конфликт!».	3ч.	1	2
10.	«Ковер мира».	3ч.	1	2
11.	«Давайте говорить друг другу комплименты...».	3ч.	1	2
Итого:		37 часов	10 часов	27 часов

Содержание программы.

«Мир начинается с меня».

- **Модуль 1. «Это странное слово – толерантность»** (6ч.)

Цели:

- Создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе.
- Ознакомление подростков с термином «толерантность».
- Дать возможность участникам самим сформулировать понятие «толерантность», показать многоаспектность этого понятия.
- Дать возможность подросткам оценить степень своей толерантности.

- **Модуль 2. «Я уникален. Толерантность к себе»** (6ч.).

Цели:

- Продолжение работы над понятиями «толерантность» и «черты толерантной личности».
- Дать возможность подросткам оценить степень своей толерантности, содействовать повышению самооценки, подчеркнуть уникальность и значимость каждого ребенка.

- **Модуль 3. «Я и другие. Толерантность к себе и другим»** (4ч.).

Цели:

- Содействовать внутригрупповому доверию и сплоченности членов группы.
- Способствовать раскрытию творческого потенциала, осознанию своих достоинств и достоинств другого.

- **Модуль 4. «Толерантное общение»** (6 ч.).

Цель:

- Дать возможность подростку осознать себя, сравнить, насколько его видение соответствует представлению о нем окружающих.

- **Модуль 5. «Толерантность – дорога к миру»** (9 ч.).

Цель:

- Ознакомление учащихся с конструктивными способами взаимодействия в конфликтных ситуациях.
- Помочь детям осознать важность взаимодействия.

ТЕМА 1:

«Это странное слово – толерантность»

Цели:

- Создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе.
- Ознакомление подростков с термином «толерантность».
- Дать возможность участникам самим сформулировать понятие «толерантность», показать многоаспектность этого понятия.
- Дать возможность подросткам оценить степень своей толерантности.

Что такое «толерантность»?

1. Интервью.

Участники работают в парах. Один в течение 1,5 минут рассказывает о себе, другой слушает и запоминает. Затем меняются ролями. После этого задача каждого – представить своего собеседника группе.

2. Принятие правил.

Общим кругом выделяются правила для активной работы группы. Правила может ведущий предложить сам, дети могут дополнить. Правила зачитываются. Дети дают согласие на их выполнение и ставят подпись.

- Один говорит, другие слушают.
- Уважение.
- Храним чужие секреты.
- Активность.

3. Работа с понятием «толерантность» (см. Приложение)

Работа в группах.

- Как вы понимаете слово «толерантность»?

Обобщение, обсуждение полученного, выведение понятия «толерантность».

Понятие «толерантность» имеет множество сторон. Каждое определение выявило какую-то грань толерантности.

4. Рисунок эмблемы толерантности.

Каждый самостоятельно рисует такую эмблему толерантности (5-7 мин.).

- Рассмотрите рисунки друг друга.
- Объединитесь в подгруппы на основе сходства между рисунками.
- Объясните, что общего в ваших рисунках, придумайте лозунг, который отражает суть ваших эмблем (3-5 мин.).
- Презентация работы группы.

5. Рефлексия:

Некоторые из вас впервые познакомились с понятием «толерантность».

- Какое из определений толерантности вызвало у вас наибольший отклик?

Приложение к занятию

Толерантность:

- 1) Сотрудничество, дух партнерства.
- 2) Готовность мириться с чужим мнением.
- 3) Уважение человеческого достоинства.
- 4) Уважение прав других.
- 5) Принятие другого таким, какой он есть.
- 6) Способность поставить себя на место другого.
- 7) Уважение права быть иным.
- 8) Признание многообразия.
- 9) Признание равенства других.
- 10) Терпимость к чужим мнениям, верованиям и поведению.
- 11) Отказ от доминирования, причинения вреда и насилия.

«Черты толерантной личности».

1. Приветствие: Упражнение «Рукопожатие».

Участники объединяются в пары.

Инструкция:

- Вам надо пожать друг другу руку доброжелательно, так чтобы другому было приятно.
- Теперь надо пожать друг другу руку в два раза медленнее, чем это было в первый раз.
- А сейчас в два раза быстрее, чем в первый раз.
- И еще в два раза быстрее, чем до этого.

Как ваше настроение?

2. Упражнение «Черты толерантной личности».

а) Работа в подгруппах. Учащимся предлагается составить список черт (не менее 7), свойственных «толерантной» личности.

б) Работа по составлению общего списка черт «толерантной» личности.

1. Расположенность к другим.
2. Снисходительность.
3. Терпение.
4. Чувство юмора.
5. Чуткость.
6. Доверие.
7. Альтруизм.
8. Терпимость к различиям.
9. Умение владеть собой.

10. Доброжелательность.
 11. Умение не осуждать других.
 12. Гуманизм.
 13. Умение слушать.
 14. Любознательность.
 15. Способность к сопереживанию.
- и др.

в) Подросткам предлагается на листочке выписать номера (3) тех черт «толерантной» личности, которые у них наиболее выражены, и тех (3), которые выражены в меньшей степени. На общем списке проставляются плюсы у отмеченных положительных характеристик. Делается вывод об особенностях группы в целом. Сравнивается представление о себе с портретом «толерантной» личности, созданным группой.

3. Упражнение «Звуковой мир животных».

Учащимся раздаются карточки с названием животных.

Задание: «(Объединиться в группы.) С закрытыми глазами, издавая звуки данных животных, найти себе пару».

4. Упражнение «Скульптура толерантной личности».

Работа в группах.

Учащиеся изображают «скульптуру толерантной личности» на основе определений «толерантной» личности.

5. Рефлексия.

- Какие качества «толерантной» личности вы открыли для себя?
- Какими мыслями и идеями вам хотелось бы поделиться?

ТЕМА 2:
«Я уникален. Толерантность к себе»

Цели:

- Продолжение работы над понятиями «толерантность» и «черты толерантной личности».
- Дать возможность подросткам оценить степень своей толерантности, содействовать повышению самооценки, подчеркнуть уникальность и значимость каждого ребенка.

«Тропинка к своему Я.»

1. Разминка «День рождения».

Подросткам предлагается молча, используя мимику и жесты построиться по дням рождения (учитывая дату и месяц).

2. Упражнение «Мои лучшие качества».

Учащимся предлагается начертить и заполнить следующую таблицу:

Мои лучшие качества

Мои лучшие черты	Мои способности	Мои достижения

Инструкция:

У каждого из нас бывает плохое настроение. В такие моменты порой забываются все свои достижения, победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть, чем гордиться. Сейчас, в свои таблички напишите свои достоинства, достижения, способности.

Во время приступов плохого настроения чтение своих лучших качеств придает бодрости и позволяет чувствовать себя более комфортно.

«Мои лучшие черты» – в эту колонку вы должны записать черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся.

В графу «Мои способности и таланты» - запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

В графе «Мои достижения» - запишите ваши достижения в любой области.

3. Упражнение «Сто секунд похвалы».

Работа в парах.

Один из участников в течение 100 секунд говорит о себе хорошее, хвалит себя. Второй внимательно слушает. Затем меняются ролями.

- Что вы чувствовали, когда себя хвалили?
- Что хочется сказать по поводу проделанной работы?

4. Медитативная техника на самопринятие «Я уникальный!»

Инструкция:

Я хочу пригласить вас в путешествие в страну фантазий, во время которого вы услышите много прекрасных и приятных слов в свой адрес.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и расслабьтесь.

Ты знаешь о том, что в самой глубине каждого из нас скрывается неповторимая и чудесная звезда? Эта звезда отличает нас от всех остальных людей, она делает каждого из нас уникальным и неповторимым человеком. Давай разыщем твою собственную звезду.

Может быть, эта особенная звезда находится в твоей голове. Возможно, она скрывается в твоём сердце или где-то ещё.

Как только ты обнаружишь свою чудесную звезду, тихонько подними руку.

Прекрасно! Вы нашли свою звезду. Посмотрите на нее повнимательнее. Какого она цвета? Какого размера? А теперь представьте себе, какое счастливое и довольное лицо у вашей звезды.

Твоя звезда смеется или улыбается, потому что она знает одну большую и важную тайну.

Осторожно-осторожно возьми свою звезду на руки, поднеси ее к уху и внимательно послушай, что она хочет сказать тебе. Пусть она расскажет тебе, благодаря чему ты такой уникальный и неповторимый человек.

Теперь ты знаешь, почему ты такой уникальный и неповторимый человек. Теперь аккуратно погрузи свою звезду глубоко-глубоко на дно твоей души, туда, где ты и разыскал ее. Теперь она всегда будет напоминать тебе о твоей неповторимости и особенностях. Тихо-тихо скажи самому себе: «Я уникальный и неповторимый человек!»

Прощайся со своей звездой и открой глаза.

Далее учащимся предлагается нарисовать свою звезду.

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Хочешь ли ты время от времени слышать от других людей о том, что ты уникальный, особенный человек?

5. Рефлексия.

«Пять добрых слов»

1. Приветствие «Путанка».

В течение 2-х минут нужно поздороваться с участниками группы. Приветствовать друг друга будем следующим образом: называем имя и протягиваем правую руку (не отпускаем), приветствуем следующего участника – протягиваем левую руку, называем следующего – протягиваем правую руку...

2. Упражнение «Что моя вещь знает обо мне?».

Сейчас вам надо взять какой-либо свой предмет и от лица этого предмета расскажите о себе.

Например: «Я – Катина булавка. Я знаю ее не так давно, но могу рассказать о ней...»

При обсуждении отметить, что умение раскрываться перед другими – важное личностное качество, помогающее установить отношения с людьми.

3. Упражнение «Кто я?»

Каждому предлагается написать загадку, в которой он описывает самого себя.

Например: «Я мальчик. Я живу в небольшом белом доме. Люблю гулять с огромной черной собакой. Я умею красиво рисовать. С удовольствием играю в футбол. Иногда я проявляю нетерпение. Кто я?»

Написать 5-6 предложений на листочке. Затем сложить листки с сочинениями вчетверо и положить в одну общую коробку.

Затем зачитываются загадки, дети отгадывают.

4. Упражнение «Ладонка».

Обведите свою руку на листе бумаги и на ладонке напишите свое имя. Затем передайте листок соседу слева. На листочке «хозяина» руки напишите привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обитателя. Например: «Ты очень добрый»; «Ты всегда заступаешься за слабых» и т.д., пока лист не вернется к владельцу.

- Какие чувства ты испытывал, когда читал надписи на своей «руке»?
- Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

5. Рефлексия.

- Удалось ли вам узнать о себе что-то новое?
- Насколько хорошо вы, на ваш взгляд, знаете себя?

ТЕМА 3:
«Толерантность к себе и другим»

Цели:

- Содействовать внутригрупповому доверию и сплоченности членов группы.
- Способствовать раскрытию творческого потенциала, осознанию своих достоинств и достоинств другого.

«Мы похожи, но мы разные».

1. Упражнение «Приветствие с мячом».

Детям предлагается бросить мяч одному из участников группы, произнося фразу «Я приветствую...(имя приветствуемого)». Мяч должен побывать у каждого.

2. Упражнение «Чем мы похожи». Участники группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Лена, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас одинаковый цвет волос (живем на планете Земля, ходим в одну школу...)». Лена выходит и приглашает в круг таким же образом другого ребенка. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

3. Упражнение «Сочиняем сказку».

Детям предлагается ответить на следующие вопросы:

- Вспомните, как обычно начинаются сказки?
- Как они заканчиваются?
- Для чего нужны нам сказки?

Затем участникам группы предлагается создать свою сказку. Дети встают в круг, ведущий произносит первую фразу, остальные по кругу развивают сюжет, добавляя свое предложение. Произносимые фразы инсценируются при помощи мимики и жестов.

- Какие мысли и чувства возникли в результате совместного творчества?
- Что вам понравилось?

4. Упражнение «Танец Лавата».

Участники группы берутся за руки и, двигаясь по кругу, поют песню:

- Дружно танцуем мы

Гра-та-та

Гра-та-та

Танец любимый наш

Это Лавата.

Мои руки хороши, а у соседа лучше...

Мои уши хороши, а у соседа лучше...

Мои косы хороши, а у соседа лучше...
Мои колени хороши, а у соседа лучше...
Мои пятки хороши, а у соседа лучше...

5. Рефлексия.

«Мы похожи, но мы разные» (продолжение).

1. Упражнение «Прикоснись».

Ведущий предлагает прикоснуться к какому-либо предмету, выделяя определенный признак. («Прикоснитесь к холодному, блестящему, мягкому, зеленому, т.д.)

- Как вы себя чувствуете?

2. Упражнение «Рисунок чувств».

Детям предлагается нарисовать какое-либо чувство, заданное ведущим («Радость», «печаль», «обида...») Затем проходит обсуждение по следующим вопросам:

- Какие мысли и чувства возникали у вас в ходе рисования?
- Какие мысли и чувства возникали у вас при ознакомлении с работами других участников?
- Что, на ваш взгляд, общего и различного в работах?

Обратить внимание детей, что каждый по-своему воспринимает мир чувств.

3. Упражнение «Кто сказал «мяу»?»

Водящему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя, затем сажают на колени одного из участников группы, который должен сказать «мяу». («Привет» и т.д.) Задача водящего угадать, у кого на коленях он сидит.

4. Рефлексия.

ТЕМА 4:

«Толерантное общение»

Цель: Дать возможность подростку осознать себя, сравнить, насколько его видение соответствует представлению о нем окружающих.

«О дружбе и друзьях».

1. Упражнение «Приветствие жителей странного города».

Представьте следующую ситуацию. Мы оказались в необычном городе, в котором есть свои традиции. Утром люди выходят на площадь и прогуливаются мимо друг друга. Когда бьют часы (хлопок), каждый дотрагивается до левой мочки уха того, кто оказывается рядом, и так до тех пор, пока часы не ударят два раза. Когда часы ударят два раза (два хлопка) – взглядом поблагодарить всех за то, что прогуливались... И так до четырех ударов часов.

2. Упражнение «Настоящий друг».

Каждый участник продолжает фразы:

- Настоящий друг это - ...
- Я могу дружить с такими людьми как ...
- Со мной можно дружить, потому что ...

Обобщение высказываний, что мы ценим в своих друзьях, себе.

3. Упражнение «Страна Дружба».

Участники объединяются в 2 группы. Каждой группе дается заготовка в форме географической карты «Страны Дружбы» (реки, моря, горы, города...). Детям предлагается заполнить карту, придумав названия городам, рекам, морям и т.д., а также решить, кто живет в этой стране, и какими качествами обладают ее жители. Затем каждая группа представляет свою «Страну Дружбы».

4. Упражнение «Общий ритм».

Цель: Повышение сплоченности группы.

Ведущий отбивает в ладоши какую-нибудь не сложную музыкальную фразу, затем участники группы одновременно воспроизводят заданный ритм.

5. Упражнение «Рисунок-подарок».

Каждый участник начинает рисовать то, что он хотел бы подарить группе. По сигналу ведущего рисунок передается соседу. И так до тех пор, пока рисунок, пройдя всех участников, не вернется к своему хозяину.

- Что вы задумали?
- Довольны ли вы подарками?

6. Рефлексия.

«О дружбе и сотрудничестве».

1. Упражнение «Рецепты».

Мы проведем «мозговой штурм» на тему, которую я сформулирую. Каждый, кто получает мяч, может высказать какую-то одну свою идею по этому поводу. После этого он бросит мяч другому члену команды. Пожалуйста, не передавайте мяч своим соседям справа и слева. Мой первый вопрос такой:

- Как оставаться всегда здоровым?
- Почему хорошо иметь друзей?
- Как можно найти друзей?

2. Упражнение «Сотрудничество» (мозговой штурм).

Дети объединяются в 2 группы (рассчитываются на леопарды и гепарды). Каждой команде необходимо заполнить таблицу. Затем результаты работы каждой группы предоставляются в круг. В ходе обсуждения ведущий заполняет сводную таблицу, аналогичную таблице группы.

Что помогает сотрудничеству:	Что затрудняет сотрудничество:

3. Упражнение «Конфета в бутылке».

Участники группы, рассчитавшись на «апельсины», «мандарины», объединяются в 2 группы. Каждой группе выдается бутылка, конфета с привязанными к ней одинаковой длины ниточками (по количеству участников группы). Задача детей: держась каждый за свою нить, достигнуть цели – совместно опустить конфетку в отверстие бутылки.

4. Упражнение «Варежки».

Для этого упражнения следует сделать заготовки: вырезать из бумаги «рукавички», количество их пар должно соответствовать числу пар участников игры. Дети объединяются по двое (по желанию). Затем пары отходят в сторону и без слов, используя три карандаша разного цвета, как можно быстрее раскрашивают совершенно одинаково свои рукавички.

Во время обсуждения каждый участник рассказывает в кругу о том, что помогло ему договориться с партнером.

5. Упражнение «Звуковой мир животных».

Ведущий раздает детям карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на нескольких карточках (чтобы создать в итоге 3-4 группы). «Теперь, издавая звук, характерный для

вашего животного, найдите свою группу. Когда найдете свою группу, оставайтесь рядом, но продолжайте издавать звук».

После того, как все участники группы нашли свою пару, ведущий спрашивает по очереди у каждой подгруппы: «Кто вы?»

6. Упражнение «Песенки».

Участники малой группы вспоминают строчки из песен о дружбе, друзьях и сотрудничестве в течение 5 минут. Затем каждая команда по очереди поет по строчке (куплету) из одной песни. Побеждает та команда, которая знает больше песен по заданной теме.

- Дружба крепкая, не сломается, не развеется от дождей и вьюг...
- Если друг оказался вдруг..
- Вместе весело шагать по просторам...
- От улыбки хмурый день светлей...
- Мы едем, едем, едем в далекие края...

7. Рефлексия.

ТЕМА 5:

«Толерантность – дорога к миру»

Цель:

- Ознакомление учащихся с конструктивными способами взаимодействия в конфликтных ситуациях.
- Помочь детям осознать важность взаимодействия.

«Внимание – конфликт!».

1. Упражнение «Красная Шапочка и Серый Волк».

Красная Шапочка – маленький теннисный мячик, который вы будете передавать друг другу по кругу. Красная Шапочка бежит от Волка, который пойдет немного позже. Волк – резиновый мяч. Он может сменить направление, тогда Красная Шапочка тоже должна изменить направление бега. Если в руках одного игрока оказываются оба мяча – значит Красную Шапочку съедает Волк. Мячики можно заменить на маркеры или фломастеры.

2. Упражнение «Аргументы».

Выберите себе пару. Сейчас вы должны будете поспорить друг с другом: «Что лучше красное или голубое?» Теперь один из вас должен будет защищать свое мнение, что красное лучше, а другой – мнение, что лучше голубое. Важно высказать как можно больше аргументов в поддержку вашей точки зрения. Аргументы выдвигаются по очереди, при этом делать это надо как можно быстрее и как можно убедительнее.

Отмечается важность слышать собеседника, умение убеждать другого, умение быстро находить аргументы в свою пользу.

3. Упражнение «Конфликт».

- Что такое конфликт?
 - Можно ли прожить без конфликтов?
 - Из-за чего могут возникнуть конфликты?
- «Вспомните конфликтные ситуации».

Выбирается одна из предложенных детьми ситуаций, обыгрывается и разбирается.

4. Упражнение «Снежки».

Дети объединяются в 2 группы, рассчитываясь на «ручки, карандаши». Раздаются «снежки» (скомканная бумага). Прочерчивается «пограничная полоса». По команде дети забрасывают на другую территорию «снежки». Побеждает та команда, на территории которой в конце игры оказалось меньше «снежков».

5. Упражнение «Поднимаем настроение».

Проводится мозговой штурм на тему: «Что я могу сделать, чтобы мое настроение улучшилось?» Рисуются ваза с цветами и каждое предложение записывается в цветок.

6. Упражнение «Обзывалки».

Детям предлагается создать совместный портрет обидчика, при этом ругая его продуктами питания. Дорисовывая определенную часть «портрета», участник произносит одну «обзывалку».

7. Упражнение «Путанка».

Цель: способствовать групповой сплоченности.

Каждый участник берет за руки двух разных людей (не рядом стоящих).

Задача: не разжимая рук, распутаться в новый круг.

8. Упражнение «Манная каша».

Проводится ролевая игра:

Мама и папа настаивают на том, чтобы ребенок ел манную кашу («геркулес» или что-нибудь подобное). А ребенок это блюдо терпеть не может. Предлагается разыграть два варианта разговора. В одном случае пусть ребенок по-настоящему разозлит родителей и доведет их до белого каления. А во втором случае ребенок говорит с родителями настолько удачно, что они готовы ему уступить.

«Ковер мира».

1. Упражнение «Доброе утро».

Каждый участник желает всем «доброе утра» и сообщает группе, чему он сегодня радуется.

2. Упражнение «Бой петухов».

На ограниченной территории (например, на расстеленной на полу газете) двое игроков, стоя на одной ноге и придерживая руками вторую, согнутую в колене, дерутся плечами, не пуская в ход руки. Побеждает тот, кому удастся столкнуть партнера с ограниченной территории (с газеты).

3. Упражнение «Шаги выхода из конфликта».

Участники объединяются в две группы, рассчитавшись на «алмазы, рубины». Каждой группе дается набор карточек – «шаги выхода из конфликтов». Детям предлагается найти способы выхода из конфликтной ситуации, используя данные шаги. (Шаги: Чего я хочу достичь (цель)? Что хочет другой? Как можно решить данную проблему? Что могу сделать я? Что может сделать другой? Выбор лучшего варианта для обеих сторон; Разработка плана действий; Четкое следование плану.)

Затем проводится общее обсуждение.

4. Упражнение «Скала, вода, огонь».

Участники встают в круг. Левую руку дети кладут за спину, а правую зажимают в кулак и вытягивают вперед. Цель игры заключается в том, чтобы все, не сговариваясь, показали правой рукой один и тот же символ. Предлагается три символа: скала, вода и огонь. Если вы выбираете «скалу», то показываете кулак; если «воду», то – вытянутую руку ладонью вниз; если «огонь», то кулак с поднятым вверх большим пальцем. Встряхните сжатой рукой, досчитайте до трех и сразу после этого показывайте выбранный вами символ. У вас есть 90 секунд.

5. Упражнение «Ковер мира».

- Скажите, о чем вы чаще всего спорите в классе?
- Как вы чувствуете себя после такого спора?
- Что может произойти, если в споре сталкиваются разные мнения?

На чистый лист ватмана кладется яблоко (конфета). Двум участникам предлагается договориться, кому оно будет принадлежать. Никто из них не имеет права просто взять яблоко. После двух минут дискуссии данных участников детям предлагается высказать предложения, как можно было бы разрешить эту проблему.

Затем участникам группы предлагается написать свои имена по периметру ватмана, после чего превратить лист в «ковер мира», украшая его аппликацией.

6. Рефлексия.

«Давайте говорить друг другу комплименты...».

1. Разминка «Я психологом родился...»

Это модификация известной детской игры «Я садовником родился...», только вместо названий цветов каждому из детей присваивается определенное привлекательное качество, и водящий произносит фразу: «Я психологом родился, не на шутку рассердился, все черты мне надоели, кроме «Доброты!» «Доброта» отзывается: «Ой!» - «Что с тобой?» - «Влюблена!» - «В кого?» - «В «Щедрость!» - «Ой!» - и т.д.

Используются карточки с названием определенных качеств.

2. Упражнение «Подари подарок».

Участникам предлагается по кругу «подарить подарок» соседу слева, используя при этом мимику и жесты, но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите.

3. Упражнение «Вальс дружбы».

Участники разделяются на пары. Они становятся лицом друг к другу, соединяются лбами, между ними зажимается тетрадка или какой-нибудь другой предмет. Руки за спиной. Звучит музыка. Дети должны танцевать в таком положении, не роняя предмета. Пара, которая не удержит его, выбывает из игры. Побеждают самые стойкие.

4. Упражнение «Портрет на память».

Детям предлагается на листе бумаги нарисовать рамочку как для фотографии или картины. Посередине листа каждый участник пишет свое имя. Затем лист передается по часовой стрелке по кругу. Участники пишут «в рамочке» пожелание тому, чье имя написано на листе (можно указать «хорошие» качества данной личности). Т.о. пишутся «портреты» каждому участнику группы.

5. Рефлексия «Круг обратной связи».

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

- Что больше всего запомнилось, понравилось в тренинге?
- Какая тема была особенно интересной?
- Как вы собираетесь использовать то, чему научились в группе?

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Толерантность: различные парадигмы анализа // Толерантность в общественном сознании России. - М.:, 1998.
2. Вачков И. Основы технологии группового тренинга: психотехники. М. , «Ось – 89»,1999.
3. Декларация принципов толерантности // Век толерантности : Научно публицистический вестник. – М.: Издательство МГУ, 2001.
4. Зимбардо Ф. Застенчивость. М., «Педагогика», 1991.
5. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М., «Генезис», 1999.
6. Оллпорт Г. Природа предубеждения //Век толерантности : Научно – публицистический вестник. №5 – М. : Издательство МГУ, 2003.
7. Щеколдина С.Д. Тренинг толерантности.- М. : «Ось – 89», 2004.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М.: «Генезис», 2003.
9. Подросток на перекрестке эпох //Под ред. Кривцовой С.В. М., «Генезис», 1997.
10. Психогимнастика в тренинге//Под ред. Хрящевой Н.Ю. СПб., «Ювента», 1999.