



Разработка «Социальных технологий» ДК по темам

Социальная технология

Тренинги личностного роста, общение, обращение с эмоциями

Мероприятие: Два раза в месяц групповая работа

Название/тема: «Кладовая общения»

Целевая группа: Дети из семей мигрантов и русские дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию в возрасте от 6-16 лет. Всего 20 человек в мультикультурной группе.

Цели:

Развитие социальных компетенций и навыков общения в мультикультурной группе. Снижение уровня агрессии, формирование понятия достоинства и ценности каждого человека, Формирование навыков ведения межкультурного диалога.

Ожидаемые результаты:

Социализация и развитие детей мигрантов в поликультурной среде способствует развитию их социальных компетенций

Дети и подростки владеют навыками разрешения конфликтов и ведения межкультурного диалога.

Формирование навыков общения в мультикультурной группе, развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний, управление собственными эмоциями

Конструктивное общение со сверстниками, независимо от национальности, улучшение адаптации в местном сообществе, развитие интереса к окружающим людям

Профилактика социальной изоляции и исключённости иностранных граждан.

Методы и материалы: Дидактические игры, Арт терапия, сказкотерапия, разрядка (**Приложение 1**), психологические тесты (**Приложение2**). Бумага А4, карандаши, фломастеры, клей, ножницы, проектор,

Место проведения: Помещение детского клуба . **Время проведения:** Два раза в месяц.

Содержание:

1. Теоретическая часть:

В клубе дети в возрасте от 6 до 16 лет с помощью тренингов учатся управлять собственными эмоциями, корректным выражением и пониманием их у других ребят. Тренинг является

наиболее эффективным и быстрым инструментом для получения коммуникативных навыков общения с другими людьми и управлением своими эмоциями.

Тренинг «Кладовая общения» позволяет эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения сверстников, корректным их выражением и пониманием их у других ребят, самопознанием и самопринятием.

Цель программы: помочь детям справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками.

Методы: детские игры, групповые дискуссии, психологическая беседа, развитие навыков общения, тестирование. Все эти методы направлены на повышение сплоченности группы,

Особенности проведения: занятия проводятся по 2 часа 1 раз в две недели.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть занятия включает в себя:

- Все участники группы делятся своими чувствами;
- Переживаниями, жизненными ситуациями;
- Одно-два разминочных упражнения. **(приложение)**

2. Основная часть (практическая) Упражнения и игры на развитие коммуникативных навыков (активное слушание, понимание собеседника, вступление в контакт, упражнения, направленные на анализ эмоций и чувств, возникающих в эмоционально напряженных ситуациях, упражнения, направленные на эмоциональную разгрузку; приемы и техники снижения эмоционального и физического напряжения (разрядка) упражнение направленное на конструктивное общение и др.) **(Приложение)**

3. Завершение обязательный этап тренинга, формирующий и закрепляющий общие впечатления участников о тренинге. Цель упражнений на завершение — аккумулировать положительный опыт, полученный в тренинге, и нейтрализовать опыт отрицательный.

Успех тренинга заключается в соблюдении правил работы в группе:

1. Быть взаимно вежливыми;
2. Обращаться друг к другу по имени;
3. Никого не обижать, не дразнить, не высмеивать;
4. Поддерживать друг друга, оказывать доброжелательную помощь;
5. «Здесь и сейчас».

2. Практическая часть:

В практической части приведен пример тренинга «Я образ»

Перед каждым началом тренинга педагог предлагает составить правила группы:

1. Быть взаимно вежливыми;
2. Обращаться друг к другу по имени;
3. Никого не обижать, не дразнить, не высмеивать;
4. Поддерживать друг друга, оказывать доброжелательную помощь;
5. «Здесь и сейчас» и т. д.

После того, как группа составит правила, педагог повторяет ещё раз все правила вслух. Правила крайне необходимы для создания такой обстановки, чтобы каждый участник мог откровенно высказываться и выражать свои чувства и взгляды.

После этого педагог начинает своё приветствие.

Приветствие.

Игра «Пожелания»

Инструкция: «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так: первый участник встанет, подойдет любому другому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему, и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день.

После приветствия дети садятся на свои места и педагог предлагает игры.

Игра «Связующая нить»

Цель. Формирование чувства близости с другими людьми.

Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении педагог помогает ребенку — бросает клубок ему еще раз. Этот прием диагностичен: можно увидеть детей, испытывающих трудности в общении, — у ведущего с ними будут двойные, тройные связи. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Игра «Свободный стул».

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

Для проведения упражнения ведущий встает со своего стула и становится в центр круга. Задача участника группы, около которого справа окажется свободный стул, - хлопнуть по этому столу и назвать имя любого участника группы, исключая стоящего в центре человека, приглашая его сесть на этот стул. Тот участник, чье имя произнесено, должен встать со своего стула и пересесть на тот стул, куда его пригласили. Соответственно, освободился его стул, и др. участник группы, около кого справа окажется свободным стул, должен пригласить другого участника группы. И так далее. После выполнения упражнения можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?
- Как ваше настроение?

Игра «У кого предмет?»

Участники стоят в плотном кругу, повернувшись лицом внутрь круга, сложив руки за спиной ладонями наружу. Водящий находится в центре круга. Ведущий обходит круг снаружи и по возможности незаметно кладет кому-то из участников в ладони небольшой предмет. Тот, кому достается предмет, может оставить его у себя, а может передать соседу справа или слева; те, соответственно, тоже или оставляют его, или передают далее. Через 10 – 15 секунд после того, как предмет был вручен первому игроку, ведущий подает команду «замри», после которой передавать предмет запрещено; он остается в руках у того, у кого находился в это момент. Задача водящего - внимательно наблюдая за участниками, определить, у кого же находится предмет. Ему дается три попытки. Если он угадывает, тот у кого был предмет, становится новым водящим, если не угадывает – игра повторяется.

Психологический смысл упражнения

Для водящего это тренировка наблюдательности, умения воспринимать даже небольшие движения человека, изменение его позы и мимики. Для остальных участников, наоборот, - тренировка умения действовать незаметно, не выдавая себя.

Обсуждение

По каким именно признакам водящие судили, у кого находится предмет? Что оказалось для них самым информативным? В каких ситуациях, связанных с общением, важна наблюдательность, умение замечать даже небольшие движения человека, изменение его позы или выражения лица? После активной части педагог предлагает творческие занятия, которые способствуют повышению самооценки, самоуважению, взаимоотношения с окружающим миром, - что особенно важно для детей в непростой жизненной ситуации.

«Я...»

Цель упражнения: помогает развитию у детей чувства собственного достоинства. Повторяйте ее время от времени, чтобы каждый ребенок получил возможность прочувствовал свою роль.

Материалы: Лист бумаги и цветные мелки (карандаши, фломастеры) каждому ребенку.

«У всех нас множество ролей и различные отношения с разными людьми. Кому-то вы можете быть дочкой или сыном, школьником\школьницей, старшим братом\сестрой, младшим братом\сестрой, внуком\внучкой, племянником\племянницей, другом\подругой, няней, помощником, рабочим, членом команды. Подумай о своей жизни и обо всех ролях, которые ты выполняешь.

Нарисуйте картину, изображающую различные роли. Вы можете найти способ показать, что вы делаете в различных ролях и как вы себя в них чувствуете?»

Обсудить выполненные работы: по-разному ли ты себя чувствуешь в разных ролях? Может, в каких-то ролях ты чувствуешь себя счастливее, чем в других? В каких ролях ты чувствуешь себя важным и взрослым, а в каких маленьким и беспомощным?

Педагог обязательно смотрит за всем процессом, и чтобы снять напряжение, эмоциональную нагрузку предлагает «Разрядку» (приложение 1)

Выполнение аппликации.

Цель упражнения: Это упражнение направлено на осознание участниками всего, что для них ценно, оно помогает ребятам ответить на вопросы: без чего мы не можем себя помыслить? Что для нас по-настоящему важно и значимо?

Материалы: листы А4, инструменты рисования (ручки, карандаши, фломастеры).

Дети должны выполнить аппликацию «Ромашка». В центр цветка вписать свое имя, на лепестках — ласкательные производные от имени или семейные прозвища, внизу на стебельке имя, с которым мама обращается к ребенку, когда сердится. Божью коровку приклеить на лепесток с обращением, которое ребенку нравится больше всего.

Обсудить выполненные работы: Какие чувства испытывали, выполняя упражнение? Кто что писал?

Рефлексия. Обсуждение тренинга с целью выяснения смены состояния ребёнка в ходе занятия и выявление его ожиданий к следующим занятиям. Все ребята по кругу делятся эмоциями и впечатлениями по поводу пройденного занятия.

Shering

Цель: развитие возможности каждого участника в области вербализации чувств и состояний.

«Сейчас мы будем по кругу передавать корзинку со сладостями, называя при этом какое чувство сейчас испытываешь. Каждый ребёнок высказывается, получив корзинку со сладостями в руки, после чего передаёт её дальше.

Педагог контролирует ход занятия может задавать вопросы:

- что нового ты узнал, чему научился?
- были ли какие-либо трудности в выполнении заданий?
- Почему было трудно?

Затем все участники аплодируют друг другу, педагог благодарит всех

Расставание

Дети становятся в круг, улыбаются друг другу и прощаются до следующей встречи. Педагог: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам пожать друг другу руки в знак понимания и поаплодировать.

Вывод

Подводя итог можно отметить, что тренинги являются немаловажным условием развития ребенка, одним из наиболее важных моментов, определяющих развитие отношения детей к окружающему миру.

В совместной игре дети учатся языку общения, взаимопониманию, взаимопомощи, учатся подчинять свои действия действию других игроков. Общение ребёнка с другими детьми позволяет узнать многое о социальном окружении, нормах поведения в обществе, его собственные достоинства и недостатки, взгляды других людей на окружающий его мир. Общаясь со взрослыми и сверстниками, ребенок учится регулировать свое поведение, вносить изменения в деятельность, корректировать поведение других людей. Общение развивает, формирует эмоциональную сферу. Наблюдение за этим процессом помогло выполнить задачу данного занятия, а именно, помогло детям научиться выражать свои чувства, развить интерес к окружающим, сформировать самодостаточную личность ребёнка и развить у детей навыки общения.

Приложение 1

«Палитра чувств» (Арт терапия)

Цель упражнения:

- Преодоление неуверенности в себе и замкнутости;
- развитие эмоциональной сферы ребенка;
- формирование позитивного эмоционального фона,
- развитие мелкой моторики руки и высших психических функций: мышления, воображения, речи;
- раскрытие творческого потенциала ребенка и привитие интереса к творческим видам деятельности;
- формирование навыков общения в группе и умения доброжелательно оценивать работу других.

Ведущий предлагает при помощи цветowych пятен создать палитру тех чувств, которые дети испытывали сегодня на протяжении дня, или испытывают чаще всего. Для этого можно использовать цветную бумагу. Краски. Фломастеры, все то, что дети посчитают уместным и подходящим.

Обсуждение выполненной работы:

- Что ты чувствовал когда рисовал свою картину?
- Какие цвета ты использовал?
- Как бы вы назвали свою картину?
- Что изображено на картине?
- Какие чувства вызывают картины других участников?
- Постарайтесь найти в группе сходный с вашим образ или картиной?

Упражнение «Ласточка» (сказкотерапия)

Цель: вызвать свободные ассоциации, которые касаются личной жизни членов группы.

Ведущий зачитывает сказку: «Жила-была ласточка, у которой не было своего гнезда. Она часто гостила у многочисленных друзей, но нигде долго не задерживалась. Минуты радости от встреч сменялись часами непонятной грусти, и ласточка стремительно улетала к другому гнезду. Так повторялось снова и снова.

Однажды, устав от бесконечных полетов, ласточка села на цветущее дерево. На нем не было гнезд, рядом не летали добрые друзья, но сердце птицы неожиданно сказало:

– Здесь место для твоего дома. Создай его сама.

И ласточка свила свое гнездо, принеся в него тепло, радость и уют».

Обсуждение выполненной работы

- Почему ласточка часто гостила у друзей?
- Почему она не могла нигде прижиться, что ей мешало?
- Знакома ли вам такая ситуация и те чувства, которые испытала героиня сказки?
- Что помогло ласточке изменить взгляд на свою жизнь?
- Как это произошло?
- Чему мы можем научиться у этой сказки?
- Нарисуйте самую яркую картину этой сказки.

Разрядка

Педагог предлагает детям поиграть.

- «Х-Х» (цель — разрядка агрессии). Для выполнения упражнения необходим стол с уложенными на нем подушками. Участники по очереди подходят к столу и резко бьют по подушкам рукой с громким криком «Х-Х». «Х» произносится на вдохе, «Х» — очень резко, на выдохе. При выполнении упражнения нужно следить за соблюдением правил безопасности.

- «Прогулка по сказочному лесу» (цель — снятие мышечных зажимов, активизация участников, развитие творческого воображения). Ребятам предлагается представить, что они находятся в сказочном лесу и ходят там по различной почве: по зеленой мягкой травке, по горячему песку, по холодному снегу, по шуршащим осенним листьям, по болоту и т. д. После окончания упражнения дети отвечают на вопрос: «Что понравилось в этом упражнении, что было трудно?»

- «Кривое зеркало» (цель — разрядка стыд/стеснение). Ребятам предлагается разные гримасы

чтобы двигались все части лица (глаза, нос, рот и т.д.). После окончания упражнения дети отвечают на вопрос: «Что понравилось в этом упражнении, что было трудно?»

- «Соня» (цель — разрядка физической усталости). Ребятам предлагается позевать со звуком

Можно присоединить руки. После окончания упражнения дети отвечают на вопрос: «Что понравилось в этом упражнении, что было трудно?»

- «Звонкий смех» (цель — разрядка страх). Ребятам предлагается очень громко смеяться со звуком. Можно присоединить руки. После окончания упражнения дети отвечают на вопрос: «Что понравилось в этом упражнении, что было трудно?»

- «Рева Карева» (цель — разрядка горя). Ребятам предлагается очень громко плакать (как будто истерика) со звуком. Можно присоединить руки. После окончания упражнения дети отвечают на вопрос: «Что понравилось в этом упражнении, что было трудно?»

- «Дрожь земли» (цель — разрядка страх). Ребятам предлагается потрястись со звуком. Можно присоединить руки. После окончания упражнения дети отвечают на вопрос: «Что понравилось в этом упражнении, что было трудно?»

Приложение 2

Психологический тест В.Ф. Ряховского

Цель: помогает определить уровень общительности у ребёнка

Материалы: лист бумаги, ручка, карандаш.

1. К Тебе за помощью обратился одноклассник, с которым у тебя не самые лучшие отношения. Ты согласишься ему помочь?

Да — 1 балл. Нет — 0 баллов.

2. Нравится ли Тебе отдыхать в летнем лагере?

Да — 1. Нет — 0.

3. Ты любишь ходить на дискотеки?

Да — 1. Нет — 0.

4. Легко ли Ты знакомишься во время отдыха?

Да — 1. Нет — 0.

5. Ты всегда рад неожиданной встрече с другом?

Да — 1. Нет — 0.

6. Начиная ли Ты когда-нибудь разговор с незнакомым сверстником в лифте?

Да — 1. Нет — 0.

7. Ты всегда рад гостям?

Да — 1. Нет — 0.

8. Много ли у Тебя друзей?

Да — 1. Нет — 0.

9. Хочешь ли Ты, чтобы каждый выходной у Тебя был праздник?

Да — 1. Нет — 0.

Насколько ты общительный?

10. Берешь ли Ты участие в конкурсах на каких-либо вечерах?

Да — 1. Нет — 0.

11. А как насчет имен Твоих соседей? Ты знаешь их?

Да — 1. Нет — 0.

12. Согласен ли Ты с тем, что главное — не победа, а участие?

Да — 1. Нет — 0.

13. Ты больше любишь общаться с людьми, чем играть с компьютером?

Да — 1. Нет — 0.

14. Нравится ли Тебе кому-нибудь помогать?

Да — 1. Нет — 0.

Насколько ты общительный?

15. Ты ешь в гостях то, что предложат, даже если оно не очень вкусное?

Да — 1. Нет — 0.

16. Ты всех поздравляешь с праздниками?

Да — 1. Нет — 0.

17. Есть ли такая компания, в которой все хотят с Тобой общаться?

Да — 1. Нет — 0.

18. Ты любишь новые знакомства?

Да — 1. Нет — 0.

19. Ты чувствуешь себя уверенно в любой компании?

Да — 1. Нет — 0.

20. Ты любишь играть с маленькими детьми?

Да — 1. Нет — 0.

21. Что Тебе легче: А: написать письмо, Б: позвонить?

А — 0. Б — 1.

22. Ты легко находишь новых друзей?

Да — 1. Нет — 0.

23. Приходилось тли Тебе делать вид, будто Тебя нет дома?

Да — 0. Нет — 1.

24. К Тебе часто заходят или звонят друзья?

Да — 1. Нет — 0.

25. Тебя беспокоит то, «что подумают другие»?

Да — 1. Нет — 0.

Подсчитай набранные баллы и запиши результат.

Результаты теста

Твой результат 16-25 баллов? Поздравляю! Ты очень общительный человек. Круг Твоего общения и в правду огромный. Тебя радушно примет любая компания: каждый рад встрече с Тобой. Ты имеешь уникальный дар находить общий язык с разными людьми, даже незнакомыми: вам всегда найдется, о чем поговорить. Такая способность поможет Тебе стать настоящим лидером. Если ты набрал от 8 до 15 баллов: Общаться Ты любишь и умеешь. Однако побыть в одиночестве, помечтать, погулять наедине с собой Тебе тоже нравится. Вряд ли Тебе нужно стремиться стать лидером, возглавить какую-то компанию. В этом нет ничего страшного, ведь пообщаться с близким другом иногда стоит большего, нежели завести множество новых знакомств.

Сумма набранных Тобой баллов 7 и меньше? Тебе нравится оставаться наедине с собой. Быть первым — это не для Тебя. Книги, тихая музыка, домашние дела могут захватить Тебя и поглотить с головой. Но помни: ничто не может заменить живого общения. Подумай об этом

Психологический тест «Кактус» М.А. Панфилова

Цель: позволяет исследовать особенности характера, скрытые эмоции, выявление состояния эмоциональной сферы ребенка. Является одной из самых информативных рисуночных методик.

Материалы: понадобится лист бумаги, карандаш, ластик.

Инструкция: На листе бумаги нарисовать кактус, такой, какой ты его себе представляешь. Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа.

Беседа:

- Кактус домашний или дикий?
- Его можно потрогать?
- Кактусу нравится, когда за ним ухаживают?
- У кактуса есть соседи?
- Какие растения его соседи?
- Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

Интерпретация:

Агрессия: наличие иголок, иголки длинные, сильно торчат и близко расположены.

Импульсивность: отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм: крупный рисунок, в центре листа.

Зависимость, неуверенность: маленькие рисунок внизу листа.

Демонстративность, открытость: наличие выступающих отростков, необычность форм.

Скрытность, осторожность: расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм: использование ярких цветов.

Тревога: использование темных цветов, внутренней штриховки, прерывистые линии.

Женственность: наличие украшения, цветов, мягких линий, форм.

Экстравертированность: наличие других кактусов, цветов.

Интровертированность: изображен только один кактус.

Стремление к домашней защите: наличие цветочного горшка.

Стремление к одиночеству: изображен дикорастущий кактус.

Приложение 3

Упражнения и игры на развитие коммуникативных навыков

Упражнение «Окажи внимание другому»

Цель упражнения: Развитие умения выражать свое положительное отношение к другим людям, оказывать и принимать знаки внимания.

Дети становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь приятное одному из участников игры. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т.п. В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я...» (повторяет сказанное ему, а затем подкрепляет еще одной похвалой в свой адрес: «А еще я думаю, что я...»).

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

Игра «Ау!»

Цель: развитие коммуникативных навыков, развитие интереса к сверстникам.

«Ау!»

Один ребенок стоит спиной ко всем остальным, он потерялся в лесу. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» — и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал.

Комментарий: игра косвенно стимулирует интерес детей друг к другу через игровое правило. Эту игру хорошо использовать в процессе знакомства детей друг с другом. Ребенку, стоящему спиной ко всем остальным, легче преодолеть барьер в общении, побороть тревогу при знакомств.