

Государственное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБУ ЦППМСП
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 29 августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом № 12 по ГБУ ЦППМСП
Калининского района Санкт-Петербурга

01 сентября 2025 г.

Директор ГБУ ЦППМСП
Калининского района Санкт-Петербурга

О.В. Баранова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Открытое сердце: путь к пониманию и принятию»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: учащихся 2-4 классов

Разработчики: Заколюжная Жанна Ивановна, педагог-психолог
Пермякова Надежда Михайловна, педагог-психолог
Соркина Марина Борисовна, педагог-психолог

Санкт-Петербург
2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Открытое сердце: путь к пониманию и принятию» является основным нормативным документом, который определяет приоритетные ценности и цели, особенности содержания работы по социально-культурной адаптации с детьми младшего школьного возраста с эмоционально-личностными нарушениями и коммуникативными проблемами, в том числе с детьми мигрантами.

Нормативно - правовое обоснование программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

4. Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в российской федерации на период до 2030 года (утв. Министром просвещения Российской Федерации 18.06.2024 г.)

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).

9. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 16.08.2021 N НН-202/07 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации об организации работы общеобразовательных организаций по языковой и социокультурной адаптации детей иностранных граждан»).

10. Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 г. № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

12. Устав ГБУ ЦППМСП Калининского района Санкт-Петербурга.

Направленность

Направленность программы **социально-педагогическая (социально-гуманитарная).**

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам направлена на адаптацию обучающихся к жизни в обществе. Так же, данная программа направлена на раннее воспитание толерантного сознания у детей.

Адресат

Программа предназначена для учащихся 2-4 классов общеобразовательной школы, в том числе детей мигрантов, с эмоционально-личностными нарушениями и коммуникативными проблемами.

Актуальность программы

Умение понимать и принимать другого человека – одна из базовых гражданских ценностей. Нетерпимое отношение к людям иной национальности, возраста, социальной группы, иного поведения или образа мысли – распространенное явление в современном мире. Только толерантный человек сумеет решить проблемы нетерпимости, не нарушая при этом прав других людей и оставаясь полноценной личностью. Актуальная психолого-педагогическая задача – раннее воспитание толерантного сознания у детей, чтобы в дальнейшем непохожие люди могли мирно жить рядом.

Формирование толерантного сознания происходит в течение всей жизни человека, однако его основы закладываются в процессе первичной социализации. Важнейшим институтом социализации наряду с семьей является образование. Именно система образования призвана заложить мировоззренческие основы будущей толерантной личности.

Уровень освоения

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы в год		
Общекультурный	1 год	68 часов	формирование общей культуры учащихся формирование умений и навыков коллективной (групповой) деятельности формирование коммуникативных умений и навыков учащихся	освоение прогнозируемых результатов программы презентация результатов на уровне учреждения

Объем и срок освоения:

Общее количество часов – 68 часов, период обучения 1 учебный год.

Цели программы:

1. Создание условий для формирования навыков толерантных отношений, терпимости к иному образу жизни, мнению, поведению, ценностям.
2. Формирование универсальных учебных действий (личностных, коммуникативных, регулятивных и познавательных) в соответствии с требованиями ФГОС.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Повышение учебной мотивации.
2. Обучение коммуникативным навыкам
3. Расширение кругозора (приобретение знаний о России, Санкт-Петербурге).

4. Ознакомление детей с проявлениями различных видов толерантности/интолерантности (межпоколенческой, гендерной, межличностной, этнической, межкультурной);

Развивающие:

1. Формирование умения оценивать себя (свое состояние, поведение) и других людей;
2. Формирование представления об особенностях своего характера, навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием;
3. Развитие умения управлять своим поведением, эмоциями, общением.
4. Развитие умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов;
5. Формирование умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих.
6. Развитие эмоционально-волевой сферы детей.
7. Развитие навыков рефлексии в общении.

Воспитательные:

1. Духовно-нравственное воспитание: любовь к Родине, уважение ее законов, уважение к старшим и сверстникам.
2. Формирование общей культуры, культуры здорового образа жизни, воспитание трудолюбия, терпения, усидчивости и аккуратности;
3. Воспитание ответственности и самостоятельности;

Планируемые результаты:

- Положительные изменения в понимании и принятии людей независимо от их социальной, гендерной, этнической и т.п. принадлежности.
- Приобретение детьми навыков понимания эмоций, состояния, поведения своих и других людей.
- Освоение базовых коммуникативных навыков, умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов.

- Получение опыта высказывания своего мнения на групповых занятиях и адекватного восприятия обратной связи от участников группы.

Оценка эффективности программы проводится на основании результатов диагностики уровня развития обучающегося в начале и конце курса занятий, экспертной оценки родителей, результатов наблюдения педагога за динамикой развития детей.

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов:

- Цветовой тест отношений;
- САН «Градусник»;
- Рисуночный тест «Несуществующее животное»;
- Наблюдение;
- Экспертное оценивание поведения детей в школе и дома значимыми взрослыми.

Организационно-педагогические условия реализации ДООП:

Программа реализуется на русском языке. Форма обучения очная.

Занятия с детьми проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 5-10 минут между часами (всего 34 занятия или 68 часов). Оптимальное число участников группы 9-12 человек. Занятия проводятся в классе или другом изолированном помещении, позволяющем участникам свободно передвигаться в ходе игровых упражнений. Работа во время занятий может проходить в группе, в командах, в парах и индивидуально.

Большинство занятий носит игровой характер; выполняя их, дети могут проявить свои творческие, организационные способности. На занятиях предполагается выполнение следующих видов заданий:

- анализ литературных отрывков (сказки, рассказы и т.д.);
- творческие задания (составление рассказа, логические задачи, игры);
- тренинговые задания;

- деятельность в игровой комнате с мягкими модулями.

Материальное-техническое оснащение:

- Помещение, отвечающее санитарно-техническим требованиям и обеспечивающееся тепло- и электроснабжением, хорошо проветривающееся и позволяющее свободно двигаться детям
- Игровой комплекс мягких модулей
- Методические пособия и дидактический материал
- Аудиотехника, аудиозаписи

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог-психолог.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН **___1___ года обучения**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Входная диагностика		2
2.	Вводное занятие. Знакомство, правила группы	1	1
3.	«А что у вас?» Все мы разные	1	1
4.	Рисуем свой автопортрет		2
5.	«Бабушкины сны». Как общаться с пожилыми людьми	1	1
6.	«Вертолет Вася». Поиск сходства и различий в людях	1	1
7.	«Грустный Гоша». Общение с мигрантами	1	1
8.	«Девочки и мальчики». Учимся уважать друг друга	1	1
9.	«Единственное мое». Мои особенности и уникальность	1	1
10.	«Елка не для всех». Общение с инвалидами	1	1
11.	«Жираф, Очкарик, Малявка и др.». Клички	1	1
12.	«Зоопарк». Плохие и хорошие качества	1	1
13.	«Игрушка, которая мирит всех». Способы выхода из ссор	1	1
14.	Как в классе жить дружно	1	1
15.	«Наш славянский сосед». Умение договариваться	1	1
16.	«Левые встречаются с правыми». Правила переговоров	1	1
17.	«Мои любимые мультики». Чем мы похожи на их героев	1	1
18.	«Необычные новости». Ключевые слова толерантности	1	1
19.	«Особое поручение». Роль посредника	1	1
20.	«Путешественники». Правила посещения других стран	1	1
21.	«Разное-одинаковое». Умение уважать различия	1	1
22.	«Секреты Белой Вороны». Непохожие на нас люди	1	1
23.	«Тиша и Шиша». Перевоспитание интолерантности	1	1
24.	«Угадай, кто это?» Свойства толерантного человека	1	1
25.	«Федя Норкин удивляется». Аутолерантность	1	1

26.	«Хочу и надо». Работа с неприятными чувствами	1	1
27.	Как научиться жить дружно	1	1
28.	«Царевна Несмеяна». «Неудобные» люди.	1	1
29.	«Чертёнки и ребёнки». Вредные советы	1	1
30.	«Шел по улице волшебник». Страны, культуры, этносы	1	1
31.	Твердость характера и сопротивление негативному влиянию	1	1
32.	Итоговая диагностика		2
33.	Заключительное занятие. Подведение итогов		2
34.	Индивидуальные консультации		2
	Итого	29	39
	Всего часов	68	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Открытое сердце: путь к пониманию и принятию»

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	31.05.2026	34	68	68	Режим занятий: 1 раз в неделю. Продолжительность группового занятия – 2 академических часа с перерывом 5-10 минут между часами

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Открытое сердце: путь к пониманию и принятию»

Цели программы:

1. Создание условий для формирования навыков толерантных отношений, терпимости к иному образу жизни, мнению, поведению, ценностям.
2. Формирование универсальных учебных действий (личностных, коммуникативных, регулятивных и познавательных) в соответствии с требованиями ФГОС.

Задачи программы:

1. Ознакомление детей с проявлениями различных видов толерантности/интолерантности (межпоколенческой, гендерной, межличностной, этнической, межкультурной);
2. Формирование умения оценивать себя (свое состояние, поведение) и других людей;
3. Формирование представления об особенностях своего характера, навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием;
4. Развитие умения управлять своим поведением, эмоциями, общением.
5. Развитие умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов;
6. Формирование умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ занятия	Тема занятия	Практическая часть. Цели занятия. Виды деятельности, игры и упражнения
1	Входная диагностика	Формирование группы. Индивидуальная диагностика. Беседа с родителями, сбор анамнеза, составление карт на участников группы.
2	Вводное занятие. Знакомство, правила группы	Вводное занятие. Ознакомление с планом и работой группы. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, с правилами по технике безопасности во время занятий в кабинете, в игровой комнате с мягкими модулями.
3	«А что у вас?» Все мы разные	«А что у вас?» (измерение толерантности) Цель занятия – формирование у детей ощущений богатства и разнообразия мира как исходного условия проявления уважения к различиям. Технология проведения занятия состоит в том, чтобы с помощью детей накопить большое количество признаков, по которым они отличаются друг от друга, и показать, что эти отличия не только никак не препятствуют их общению, но еще и делают их жизнь более разнообразной, интересной и увлекательной. Важный методический момент – это акцент на чувства. Предполагается, что на занятии дети реально смогут почувствовать, что разнообразие вызывает радость, а однообразие – скуку.
4	Рисуем свой автопортрет	«Мой автопортрет». Цель занятия - способствовать раскрытию своего «Я», разгадыванию характеров с опорой на художественное изображение, создание положительного эмоционального фона. Технология проведения занятия состоит в том, чтобы развить у детей умение адекватно анализировать и определять свои личные особенности и черты характера.
5	«Бабушкины сны». Как общаться с пожилыми людьми	«Бабушкины сны» (межпоколенческая толерантность) Цель занятия – формирование основы для развития межпоколенческого понимания. Технология проведения занятия – через обращение к детству пожилого человека актуализация сходства с ним и на этой основе развитие интереса, внимания и уважения к пожилым людям. Методическое предупреждение: быть особенно осторожными с детьми, у которых нет бабушек, а также с теми, у кого сложная семейная обстановка.
6	«Вертолет Вася». Поиск сходства и различий в людях	«Вертолет Вася» (умение находить сходство и различия) Цель занятия – развитие навыков выявления признаков сходства и различия. Именно умение переходить от различий к сходству характеризует принятие. Технология проведения занятия – помощь в заполнении таблицы. Дети поначалу могут только называть признаки, а учитель договаривается с ними, в какую колонку их записать. Конечно, желательно, чтобы признаков сходства всегда оказывалось больше.

7	«Грустный Гоша». Общение с мигрантами	«Грустный Гоша» (этническая толерантность к мигрантам) Цель занятия – актуализация позитивных эмоций по отношению к мигрантам и мотивация проявления к ним миролюбия в контексте совместной деятельности. Технология проведения занятия предполагает первоначально актуализацию эмоциональной сферы младших школьников, затем – формирование установки на преодоление барьеров отношений «свой-чужой» и, наконец, мотивацию детей к совместной полезной деятельности.
8	«Девочки и мальчики». Учимся уважать друг друга	«Девочки и мальчики» (гендерная толерантность) Цель занятия – показать гендерную взаимодополнительность и сформировать установку на гендерное взаимоуважение. Технология проведения занятия – накопить с помощью детей примеры гендерной взаимопомощи и далее на их основе показать диалектику межполового сходства и различий. Затем обратить внимание детей на такие примеры, которые иллюстрируют проявление уважения к человеку другого пола (в семье, в школе, на улице, в общественных местах, в детской литературе).
9	«Единственное мое». Мои особенности и уникальность	«Единственное мое» (изучение репертуаров идентичностей) Цель занятия – актуализация репертуаров идентичностей учащихся на основе обсуждения их социальных принадлежностей и связанных с ними приоритетов. Технология проведения занятия. В первой части занятия основная работа направлена на мотивацию и активизацию самостоятельного видения детей. В этой части занятия важно получить оригинальный и конкретный материал от самих детей, но при этом обращаться рекомендуется исключительно к их эмоциональной сфере, к их личным переживаниям и чувствам (гордости, радости, теплоты, защищенности и т.п.). При этом важно осторожно исключить из обсуждения шаблонные высказывания предметного типа (моя единственная ручка, мой единственный костюм) или ассоциативно перевести эти высказывания в плоскость проявлений идентичности.
10	«Елка не для всех». Общение с инвалидами	«Елка не для всех» (социальная толерантность) Цель занятия – формирование морально-этических основ социальной толерантности. В данной ситуации объектом социальной нетерпимости является мальчик с ограниченными возможностями, передвигающийся в инвалидной коляске. Психолог может самостоятельно составить и предложить ученикам подобные ситуации, герои которых – дети из материально необеспеченных или социально незащищенных семей, бомжи и нищие, жители интернатов и детских домов и т.п.
11	«Жираф, Очкарик, Малявка и др.». Клички	«Жираф, Очкарик, Малявка и др.» (межличностная толерантность) Цель занятия – коррекция межличностной нетерпимости, проявляющейся в присвоении детям обидных прозвищ и кличек. Технология проведения занятия. Занятие начинается с

		эмоционального погружения детей в феноменологию интолерантных прозвищ и кличек (дети записывают их на «стене кличек»). Далее происходит переориентация социальной значимости детей и вместе с ней изменяется и интолерантное отношение к ним. Клички перестают быть значимыми. Важнее становится участие в проекте новой школы. А это является хорошей основой для развития межличностной толерантности.
12	«Зоопарк». Плохие и хорошие качества	«Зоопарк» (навыки понижения значимости различий) Цель занятия – развитие навыков понимания значимости различий за счет тренировки их оперативной взаимозаменяемости. Технология проведения занятия. В основе технологии проведения занятия лежит модификация одного из упражнений, составляющего тренинг актерского мастерства. Предполагается, что актер, находясь на сцене, может оказаться жертвой какой-то обидной реплики в его адрес, пришедшей из зала. Чтобы эта реплика не привела к конфузу, актер умеет быстро защищаться, мысленно подбирая в противовес содержанию этой реплики какое-то другое, не обидное, а, напротив, очень даже приятное свое качество. Например, ему из зала кричат: «Ты, коротышка!». А он мысленно защищается: «Зато у меня фигура, как у Аполлона!».
13	«Игрушка, которая мирит всех». Способы выхода из ссор	«Игрушка, которая мирит всех» (навыки посредничества) Цель занятия – формирование навыков посредничества в контексте обучения детей принятию поддерживающих толерантность социально-ответственных ролей, в частности, роли миротворцев. Технология проведения занятия. В основе занятия лежит методика метафорического рисунка (игрушка как миротворец) с последующим его подробным комментарием. Используемая методическая процедура рисования – это модификация известного психологического теста «Художник». Тест часто применяется в начальной школе.
14	Как в классе жить дружно	«Наш славянский сосед» (политическая толерантность) Цель занятия - изучение направленности, характера и качественных особенностей отношения детей к субъектам, объектам и ситуации таких социально значимых ситуаций, как вооруженные конфликты и военные действия. Технология проведения занятия предполагает эмоциональное погружение, актуализацию детьми своих эмоциональных состояний и отношений, изучение их готовности к принятию ответственности за происходящее, то есть, степени активности их социальной позиции.
15	«Наш славянский сосед». Умение договариваться	«Левые встречаются с правыми» (политическая толерантность) Цель занятия – формирование навыков участия в переговорном процессе. Технология ведения занятия. Учащиеся делятся на две группы – партии. Каждая партия самоопределяется и формирует свои отличительные признаки. Учащиеся

		готовятся к переговорам о формировании бюджета города. Общий вид задачи, которая выносится на переговоры – это распределение общего ресурса. Опробуются различные варианты переговоров – между лидерами партий, между лидерами партийных подразделений и между рядовыми членами партий (попарно).
16	«Левые встречаются с правыми». Правила переговоров	«Левые встречаются с правыми» (политическая толерантность) Цель занятия – формирование навыков участия в переговорном процессе. Технология ведения занятия. Учащиеся делятся на две группы – партии. Каждая партия самоопределяется и формирует свои отличительные признаки. Учащиеся готовятся к переговорам о формировании бюджета города. Общий вид задачи, которая выносится на переговоры – это распределение общего ресурса. Опробуются различные варианты переговоров – между лидерами партий, между лидерами партийных подразделений и между рядовыми членами партий (попарно).
17	«Мои любимые мультики». Чем мы похожи на их героев	Кто твой друг. Расширение представлений детей о дружбе, позитивном отношении к людям. «Законы дружбы». Качества и черты характера, их значение и проявление. Как научиться жить дружно. Наблюдение над особенностями построения дружеских отношений в коллективе, тренинг в их построении. Причины ссор. Как помириться после ссоры. Обучение умению находить пути выхода из конфликтов, развить представление о необходимости и важности примирения. Проигрывание ситуаций примирения. Анализ жизненных ситуаций.
18	«Необычные новости». Ключевые слова толерантности	«Необычные новости» (изучение принципов толерантности) Цель занятия – освоение детьми Декларации принципов толерантности. Технология проведения занятия. Используется тот факт, что дети очень любят играть в телевизионные передачи. Им предлагаются фрагменты из Декларации принципов толерантности, которые они в виде необычных новостей должны мультиплицировать посредством имитационной игры «Телепередача». Причем, в телепередаче помимо основного ведущего участвуют и приглашенные гости, которые могут занимать разные позиции в трактовке транслируемых принципов толерантности.
19	«Особое поручение». Роль посредника	«Особое поручение» (навыки посредничества) Цель занятия – освоение навыков посреднической деятельности в процессе ведения переговоров. Технология проведения занятия. Предметом данных переговоров является неделимый общий ресурс. То есть, стороны претендуют на весь ресурс целиком (это единственный апельсин, выросший на границе двух дачных участков). Основная идея этих переговоров состоит в том, что наиболее конструктивной договоренностью, которую можно на этих переговорах достичь, является все-таки вариант

		разделения ресурса (например, кому-то, возможно, нужна кожура, а кому-то – мякоть). Однако не сама договоренность является методической целью игры, а процесс переговоров и поведение его участников. Именно на это делается акцент при обсуждении результатов урока.
20	«Путешественники». Правила посещения других стран	«Путешественники» (межкультурная толерантность) Цель занятия – формирование основ межкультурной толерантности, к числу которых относится проявление интереса к иной культуре и предоставление информации о своей культуре. Технология проведения занятия. Общая схема занятия – это переходы «путешественников» из группы в группу и их общение с членами групп. Группы – это разные страны. Страны подбираются таким образом, чтобы в группе были ученики, которые в действительности посещали эти страны, а также ученики, которые об этих странах что-то читали. Анализ результатов занятия предполагает отреагирование чувств и «путешественников», и членов групп. Важно, чтобы по результатам игры дети могли сами сформулировать выводы о необходимости проявления интереса к иным культурам – как основе межкультурной толерантности.
21	«Разное-одинаковое». Умение уважать различия	«Разное – одинаковое» (умение находить сходство и различия) Цель занятия – развитие и закрепление навыков гибкой ориентации школьников в диапазонах сходства – различия. Технология проведения занятия. Детям предлагаются различные методические инструменты, позволяющие дифференцировать свойства предметов по критериям их сходства и различия. В частности, это фигура треугольника, по вершинам которого расположены круги. Учитель может заранее изготовить такую фигуру, прикрепить ее к доске и изготовить карточки с названиями предметов. Карточки с помощью магнитов располагаются в кружочках, а середина треугольника символизирует сходство. В учебном пособии предлагаются названия предметов, между которыми дети ищут сходство. Но психолог может дополнить этот список. Тогда несочетаемость предметов будет обеспечиваться их случайным выбором из стопки карточек.
22	«Секреты Белой Вороны». Непохожие на нас люди	«Секреты Белой Вороны» (личностная и групповая идентичность) Цель занятия – формирование представлений о групповой и личностной идентичности, а также о механизмах их взаимовлияния. Технология проведения занятия. С самого начала занятия вводится проблемная ситуация (интрига): существует Белая ворона, которая испытывает поначалу трудности формирования групповой идентичности, а потом успешно разрешает все ситуации, находя у себя именно такие признаки, которые подчеркивают ее действительное сходство с членами то одной, то другой группы. Это и есть секрет Белой Вороны, о котором школьники

		вполне могут сами догадаться. Это и есть главная идея занятия, которая в виде выводов выносится в итоговую рамочку в конце урока.
23	«Тиша и Шиша». Перевоспитание нетерпимости к другим	«Тиша и Шиша» (отреагирование и оценка интолерантности) Цель занятия – предоставить детям возможность безопасным для них образомотреагировать интолерантность, которая у них присутствует. Технология проведения занятия. Главная идея урока состоит в том, что дети, с одной стороны, фактически выступают в роль экспертов-консультантов, помогающих Тише влиять на своего брата, испытывающего нетерпимость к другим. С другой стороны, у детей появляется возможность идентифицировать себя с Шишей и, помогая ему, помогать одновременно и себе.
24	«Угадай, кто это?» Свойства толерантного человека	«Угадай, кто это?» (выявление свойств толерантной личности) Цель занятия – оценка (принятия/ непринятия) реакций человека в неоднозначных житейских ситуациях. Технология проведения занятия. Ученикам предлагаются для обсуждения несколько ситуаций из нашего психологического теста «ЖД («Житейские диалоги»)). Надо продолжить эти диалоги, выбрав соответствующий вариант продолжения из числа трех предложенных. Полученные результаты обрабатываются и делаются выводы о преобладании толерантных, открыто нетерпимых и скрыто толерантных реакций. Главная часть занятия – это обсуждение качеств, которыми, вероятно, обладает толерантная личность.
25	«Федя Норкин удивляется». Ауто толерантность	«Федя Норкин удивляется» (преодоление ауто-интолерантности) Цель занятия – изучение механизмов помощи человеку в преодолении его неприятия себя таким, какой он есть. Технология проведения занятия. Детям необходимо понять, что, если они проявят чуткость и вознамерятся помочь человеку, не принимающему себя таким, какой он есть (например, однокласснику, которого задразнили, новичку, мигранту, инвалиду, просто ребенку, который оказался в позиции «козла отпущения»), то большой проблемой для них будет вступление в контакт с таким человеком и формирование у него первичного доверия к их намерениям. Поэтому основное умение, которое формируется на данном занятии – это умение контактировать с «закрывшимся» человеком. Выводы по занятию – это технологии, приемы, способы такого контактирования. Эти выводы дети должны сделать самостоятельно, опираясь на полученный во время занятия опыт.
26	«Хочу и надо». Работа с неприятными чувствами	«Хочу и Надо» (навыки конвенциональной толерантности) Цель занятия – освоение навыков сознательного и произвольного (рационального) проявления толерантности. Технология проведения занятия. Данный навык

		формируется через более понятный детям механизм взаимодействия мотивов желания и долженствования (это мотивы «хочу» и «надо»). Дети заполняют и анализируют таблички, в которые психолог по своему усмотрению может вносить любые изменения. Важно, чтобы в ходе урока дети «легализовали» все свои «хочу» и обсуждали реальные свои трудности, а не пытались продемонстрировать социально-одобряемую декларативную толерантность.
27	Как научиться жить дружно	Как научиться жить дружно. Наблюдение над особенностями построения дружеских отношений в коллективе, тренинг в их построении. Причины ссор. Как помириться после ссоры. Обучение умению находить пути выхода из конфликтов, развить представление о необходимости и важности примирения. Проигрывание ситуаций примирения. Анализ жизненных ситуаций.
28	«Царевна Несмеяна». «Неудобные» люди.	«Царевна Несмеяна» (отреагирование отвержения – принятия) Цель занятия – освоение техник, формирование умений и навыков вступления в контакт с отвергающим этот контакт человеком. Такие умения и навыки особенно важны для людей, которые оказываются в позиции объекта интолерантности. Технология проведения занятия. Используется игровой вариант, много раз практиковавшийся различными героями русских сказок. В данном игровом контексте детям предлагается разбудить царевну Несмеяну.
29	«Чертёнки и ребёнки». Вредные советы	«Чертёнки и ребёнки» (оценка неосознаваемой интолерантности) Цель занятия – предоставление детям возможности отреагирования своей неосознаваемой толерантности. Технология проведения занятия. Это занятие по своим методическим задачам похоже на занятие «Хочу и надо». Отличие этого занятия состоит в том, здесь присутствует игровая защита (метафорическая фигура чертенка). Кроме того, защитой является и то, что социально-одобряемая «половинка» также присутствует, что обеспечивает ребёнку чувство психологической безопасности. Главный смысл этого занятия – дать детям возможность побыть Чертёнками (стихи Г.Остера очень способствуют этому). Но все же время от времени полезно ненавязчиво напоминать, что каким бы неуправляемым ни был этот Чертёнок, Ребёнок всегда может с ним договориться.
30	«Шел по улице волшебник». Страны, культуры, этносы	«Шел по улице волшебник» (межкультурная толерантность) Цель занятия – изучение качественных особенностей межкультурной толерантности. Технология проведения занятия. Детям предлагается психологический тест, в основе которого лежит метафорический рисунок. При обсуждении мы обращаем внимание на различия в рисунках, задаем вопросы, сравниваем детали, отмечаем похожие точки зрения. В целом все это обсуждение соответствует задаче развития межкультурной толерантности, поскольку в результате

		занятия дети узнают много нового про другие страны, обнаруживают, что кто-то думает и видит иначе, чем они.
31	Твердость характера и сопротивление негативному влиянию	Твердость характера и сопротивление негативному влиянию. Представление о характере, многообразии черт характера. Анализ своего характера. Как воспитать характер. Представление о возможности воспитывать в себе определённые черты характера. Сила воли и твёрдость характера. Как сказать «нет» и отстоять свое мнение. Обучение умению отстаивать своё мнение и сопротивляться негативному влиянию со стороны взрослых и сверстников. Критическое оценивание ситуаций и поступков других людей. Игра «Да» и «нет» не говорите».
32	Итоговая диагностика	Итоговая диагностика. Использование методик «Цветовой тест отношений»; САН «Градусник», проективного рисуночного теста «Несуществующее животное».
33	Заключительное занятие. Подведение итогов	Заключительное занятие. Подведение итогов. Анализ того, что понравилось или не понравилось в занятиях. Пожелания на будущее. Упражнение «Чемодан».
34	Индивидуальные консультации	Индивидуальные консультации по запросу родителей (законных представителей).

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год
По программе «Открытое сердце: путь к пониманию и принятию»

№	Число, месяц, год	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1	02.09.2025	Входная диагностика	2	Практическая работа	Результат диагностики
2	09.09.2025	Вводное занятие. Знакомство, правила группы	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
3	16.09.2025	«А что у вас?» Все мы разные	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
4	23.09.2025	Рисуем свой автопортрет	2	Практическая работа	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа

5	30.09.2025	«Бабушкины сны». Как общаться с пожилыми людьми	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
6	07.10.2025	«Вертолет Вася». Поиск сходства и различий в людях	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
7	14.10.2025	«Грустный Гоша». Общение с мигрантами	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
8	21.10.2025	«Девочки и мальчики». Учимся уважать друг друга	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
9	11.11.2025	«Единственное мое». Мои особенности и уникальность	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
10	18.11.2025	«Елка не для всех». Общение с инвалидами	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
11	25.11.2025	«Жираф, Очкарик, Малявка и др.». Клички	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
12	02.12.2025	«Зоопарк». Плохие и хорошие качества	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
13	09.12.2025	«Игрушка, которая мирит всех». Способы выхода из ссор	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое

			1	Практическое занятие	наблюдение, беседа
14	16.12.2025	Как в классе жить дружно	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
15	23.12.2025	«Наш славянский сосед». Умение договариваться	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
16	30.12.2025	«Левые встречаются с правыми». Правила переговоров	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
17	13.01.2026	«Мои любимые мультики». Чем мы похожи на их героев	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
18	20.01.2026	«Необычные новости». Ключевые слова толерантности	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
19	27.01.2026	«Особое поручение». Роль посредника	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
20	03.02.2026	«Путешественники». Правила посещения других стран	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
21	10.02.2026	«Разное-одинаковое». Умение уважать различия	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
22	17.02.2026	«Секреты Белой Вороны».	1	Теория	Журнал посещаемости,

		Непохожие на нас люди	1	Практическое занятие	психолого-педагогическое наблюдение, беседа
23	24.02.2026	«Тиша и Шиша». Перевоспитание интолерантности	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	психолого-педагогическое наблюдение, беседа
24	03.03.2026	«Угадай, кто это?» Свойства толерантного человека	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	психолого-педагогическое наблюдение, беседа
25	10.03.2026	«Федя Норкин удивляется». Ауто толерантность	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	психолого-педагогическое наблюдение, беседа
26	17.03.2026	«Хочу и надо». Работа с неприятными чувствами	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	психолого-педагогическое наблюдение, беседа
27	24.03.2026	Как научиться жить дружно	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	психолого-педагогическое наблюдение, беседа
28	07.04.2026	«Царевна Несмеяна». «Неудобные» люди.	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	психолого-педагогическое наблюдение, беседа
29	14.04.2026	«Чертёнки и ребёнки». Вредные советы	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	психолого-педагогическое наблюдение, беседа
30	21.04.2026	«Шел по улице волшебник». Страны, культуры, этносы	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	психолого-педагогическое наблюдение, беседа

31	28.04.2026	Твердость характера и сопротивление негативному влиянию	1	Теория	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
			1	Практическое занятие	
32	12.05.2026	Итоговая диагностика	2	Практическое занятие	Журнал посещаемости, результат диагностики
33	19.05.2026	Заключительное занятие. Подведение итогов	2	Практическое занятие	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа
34	26.05.2026	Индивидуальные консультации	2	Практическое занятие	Журнал посещаемости, психолого-педагогическое наблюдение, беседа с обучающимися и родителями (законными представителями)

Литература

1. Бардиер Г.Л. Азбука толерантности: Учебное пособие (2-е изд.)- СПб.: Издательство «Ютас», 2008.
2. Войновская Т. Уважение к другому: может стоит потренироваться? - //Народная школа. – 2009. - №2.
3. Воробьева О.Я. Педагогические технологии воспитания толерантности учащихся. – Волгоград: Издательство «Панорама», - 2006.
4. Егорова И. Школа толерантности, школа дружбы. - //Воспитание школьников. – 2008. - №9.
5. Иванова Е.М. Формирование новой культуры отношений – толерантность. - //Школьная библиотека. – 2006. - №3.
6. Лебедев В. и др. Толерантность: история и практика - //Школьная библиотека, - 2014. - №2.
7. Лопушнян Г.Е. Разрешение школьных жизненных ситуаций на основании ценностей толерантности. - //Управление качеством образования. – 2010. – №7.
8. Платонова А. День толерантности в образовательном учреждении. - //Воспитание школьников. – 2010. - №9.
9. Самоделов Г. Формирование толерантного поведения в семье. Психологические тренинги. - //Воспитание школьников. – 2008. - №4.
10. Степанов П.В. Воспитание полезности у школьников: теория, методика, диагностика. – М.: АПК и ППРО, - 2006.
11. Султеев Д. Единство разных. К Международному дню толерантности. - //Воспитание школьников. – 2008. - №9.
12. Тюкавкина Н.В. Воспитание толерантности как фактор социализации младшего школьника - //Управление качеством образования. – 2010. - №5.
13. Чебыкина О.А. Беседа с родителями о проблемах формирования толерантной личности. - //Воспитание школьников. – 2012. - №1.
14. Т.В. Кузьмина, Е.Л. Алимова. Ю.Л. Алимова, А.В. Удьярова Прочитай, напиши, расскажи 9развивающие материалы и упражнения для обучения русскому языку детей-мигрантов младшего школьного возраста) // Пособие для детей-мигрантов изготовлено по заказу СПб ГКУ «СПб Дом национальностей» при поддержке Комитета по межнациональным отношениям и реализации миграционной политики в Санкт-Петербурге – 2023.
15. ЭтноПетербург //Брошюра по заказу СПб ГКУ «СПб Дом национальностей» при поддержке Комитета по межнациональным отношениям и реализации миграционной политики в Санкт-Петербурге – 2023.
16. Полезные советы в помощь мигранту //Буклет по заказу СПб ГКУ «СПб Дом национальностей» при поддержке Комитета по межнациональным отношениям и реализации миграционной политики в Санкт-Петербурге – 2024.
17. migrussi.ru – советы по правовым вопросам и адаптации, полезные контакты и информационные материалы на нескольких языка – 2024.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ

«Представь себя»

Всем членам группы предлагается рассказать о себе по плану, который представляет собой набор незаконченных предложений:

- Меня зовут...
- Больше всего меня интересует...
- Мне хотелось бы...

«Знакомство руками»

Участники работают по двое, причем каждая пара отдельно от остальных. Ведущий предлагает участникам взять себе в пару человека, которого он меньше всего, как ему кажется, чувствует и понимает.

Затем в каждой паре участники садятся друг против друга, так, чтобы можно было взять друг друга за руки. Они закрывают глаза. Их задача: с закрытыми глазами, обязательно молча, встретиться друг с другом руками: «познакомиться», потом «поссориться», затем «помириться» и «попрощаться». После пяти-семи минут такого общения все снова садятся в круг и обсуждают полученный опыт.

«Испорченный телефон жестов»

Участники встают в затылок друг другу так, чтобы не видеть, что творится сзади в колонне. Последний в этой колонне поворачивает к себе впереди стоящего и показывает ему какой-то жест. Принявший это сообщение поворачивает к себе следующего и передает ему сообщение. При этом действие несколько искажается.

В конце игры сообщение доходит до первого участника, оно, как правило, оказывается искаженным до неузнаваемости.

«Слепой и поводырь»

Участники разбиваются на пары. Один из пары – «поводырь». Он становится за спиной «слепого», который закрывает глаза. «Поводыри» всех пар, прижимаясь к «слепым», берут их руки в свои. Они начинают водить своих слепых по комнате, подводя друг к другу, знакомят их. «Слепые» начинают ощупывать руками лицо и тело другого «слепого». Все происходит молча. Затем проходит обсуждение.

«Два лика»

Участникам группы предлагают сделать два портрета. Один из них показывает каковы мы на самом деле. Другой портрет демонстрирует, какими мы кажемся другим людям. Портреты выполняются на основе заготовок. Затем участники группы дают пояснения к своим рисункам. Ведущий задает вопросы.

«Путанка» (простая)

Ведущий предлагает участникам стать тесным кругом и повернуться правым боком к центру круга (обязательное условие – в группе должно быть четное число участников); закрыть глаза и по команде всем одновременно протянуть правую руку к центру, стараясь схватить чью-нибудь руку. Ведущий просит участников не открывая глаз, убедиться, что в каждой руке только одна рука, а если это не так – например, за одну схватились несколько рук, или чья-то рука осталась одна, то необходимо это исправить. Затем ведущий предлагает всем открыть глаза и распутаться, в результате клубок распадается на отдельные пары.

«Путанка» (сложная)

В начале игры участники выбирают водящего. Он выходит из помещения, а остальные игроки встают в круг, берутся за руки и начинают запутываться (можно проходить под руками, переступать через руки, поворачиваться, но, ни в коем случае, не расцепляться). Затем приглашают водящего, и он распутывает образовавшийся клубок. После окончания игры участникам предлагается оговорить ощущения, возникающие у них в ходе игры.

«Путанка-змея»

В начале игры ведущий выясняет у игроков, кто хочет быть водящим. Затем водящего просят покинуть помещение, а остальные должны будут изображать змею, которая свернулась в клубок, при этом надо договориться, кто будет «головой», а кто «хвостом» змеи. Все берутся за руки, не сцепляются только «голова» и «хвост». Ведущий предлагает «голове» запутать змею, но рук не размыкать. «Голова» проходит под руками или перешагивает через руки, ведя за собой всю цепочку. Когда все запутались, «голова» и «хвост» прячут свободные руки, но сцеплять их не надо. Затем приглашают водящего, и он распутывает змею.

«Дракон ловит свой хвост»

Все играющие становятся друг за другом в одну линию и держат друг друга за талию. Ведущий говорит: «Сейчас мы все будем изображать дракона, который ловит свой хвост. Тот, кто стоит первым – это «голова», все остальные – «туловище». Когда я дам команду, «голова» будет ловить «хвост», а мы все побежим за «головой», держа друг друга очень крепко и, стараясь не расцепиться». Когда «голова» поймает «хвост», или, если «туловище» разорвется, тогда «головой» становится другой участник, и все повторяется. Игра продолжается до тех пор, пока все желающие не побывали «головой».

«Тюремщики и заключенные»

Группа делится на две части. Половина участников садится на стулья, расставленные по кругу. Это заключенные, их задача состоит в том, чтобы убежать от тюремщиков. Остальные члены группы встают позади стульев – это охрана. Один из участников игры стоит за пустым стулом. Он должен незаметно подмигнуть кому-то из сидящих и переманить его на свой стул. Если его подмигивание заметит тюремщик, он быстро кладет руки на плечи того, кого пытаются переманить и, таким образом, задерживает его. Если переманивание удалось, водить начинает хозяин пустого стула. Через три минуты после начала игры роли меняются. После окончания игры участникам предлагается поделиться, какая роль им понравилась больше и почему, как повлияла игра на взаимоотношения внутри группы.

«Рисуем вдвоем»

Группа разбивается на пары и, используя два карандаша и лист бумаги, каждая пара делает рисунок. Необходимо стараться рисовать одновременно параллельными линиями. О содержании рисунка заранее договариваться нельзя. Секрет этого упражнения состоит в том, что кто-то из пары должен взять на себя роль ведущего, тогда другому участнику для эффективного выполнения упражнения в паре приходится согласиться с ролью ведомого. После выполнения упражнения организуется обратная связь. Особое внимание нужно уделить случаям:

- Когда пара задание не выполнила (вместо одного рисунка с двойным контуром получилось практически два разных рисунка);
- Когда рисунок выполнен на основе синхронной работы участников и имеет четкий двойной контур;
- Когда какая-то часть рисунка выполнена согласованно, а остальные части вразнобой;
- Когда в рисунке присутствует четкий двойной контур, но в одной части взаимодействие не было согласованным, и из-за этого рисунок оказался испорченным.

«Подарок»

Все участники стоят лицом в круг. Ведущий говорит: «Сейчас пусть каждый придумает подарок для своего соседа, у нас есть для этого несколько минут. Потом тот, кто захочет быть первым, без слов вручает свой подарок соседу слева. При этом надо так показать подарок движениями рук, головы и тела, чтобы все могли догадаться, что это такое. Потом второй вручит подарок своему соседу, тот – следующему, и так, пока все не получат подарки». Когда последний подарок вручен, ведущий просит каждого участника сказать, что он получил, а того, кто вручал подарок, - что он дарил.

«Встанем на газету»

Игра проводится только в группах с четным количеством детей и направлена на сокращение дистанции между детьми посредством тесного физического контакта. Ведущий делит группу на две части так, чтобы в каждую половину попало примерно равное количество мелких и крупных детей, и кладет на пол подальше друг от друга две газеты в полный разворот. Задача каждой команды – встать всем вместе на газету, заняв на ней как можно меньше места. Когда играющие выполняют задание, ведущий отрывает незанятые куски газеты. Затем оставшиеся куски сравниваются, и команда, у которой газета меньше (то есть участники уместились на меньшей площади) считается выигравшей.

«Разговор через стекло»

Целью игры является тренировка умения использовать невербальные средства общения. Ведущий предлагает разбиться на пары.

Все сидят полукругом или в один ряд, как зрители; пары показывают свой «разговор через стекло» как на сцене, на фоне стены. Участники выбирают себе в пару того человека, которого они знают пока меньше, чем других. Каждый должен представить себе, что он сидит один дома и не может выйти (болеет или мама не разрешила). Ему скучно. И вдруг он видит в окне дома напротив лицо своего приятеля. Он хочет ему позвонить, но телефон занят. Задача – передать сообщение без слов, и вообще без звуков, только с помощью жестов и мимики.

Когда первый из пары закончит свое сообщение, ведущий спрашивает у второго, что ему передали, а потом – у первого, что он хотел сказать. Затем второй передает свое сообщение, а первый говорит, что он понял. Ведущий уточняет у второго, что он передавал. Игра продолжается, пока все пары не побывают на «сцене».

«Пум-пум»

Игра направлена на развитие социальной сенситивности.

Ведущий говорит: Сейчас я мысленно разделю вас на две части по какому-то признаку. В первую часть входят те, у кого этот признак есть, а во вторую – те, у кого этот признак отсутствует. Я назову этот признак «пум-пум». Таким образом, вы увидите, у кого есть этот признак, а у кого – нет. Ваша задача – догадаться, какой это признак».

«Комплимент»

Упражнение проводится для закрепления положительных эмоций. Ведущий предлагает: «Давайте говорить друг другу комплименты. И сделаем это так: тот, кто захочет начать, назовет, по имени своего соседа слева и скажет: «Мне нравится, что ты...», и так по кругу, пока каждый не получит комплимент от соседа».

«Иван Иванович пришел»

В ходе упражнения всем участникам предлагается произносить фразу «Иван Иванович пришел» с разными интонациями (например, с удивлением, с радостью, с грустью, с ненавистью, со злостью, с сочувствием и т.д.).

«Кто лишний»

В центре помещения расставляются в круг стулья по количеству на один меньше, чем участников. Участники встают вокруг стульев и по сигналу начинают двигаться (ходить, бегать) до тех пор, пока ведущий не подаст сигнал «Стоп». Тогда участники должны занять свободные стулья. Тот, кто остался без стула – выбывает. После этого лишний стул убирают, и игра продолжается. И так до тех пор, пока не останется один участник. Он и будет победителем.

«Гомеостат на пальцах»

На счет «три» участники должны выбросить какое-то количество пальцев одной руки. После первого раза у каждого участника будет разное количество пальцев. Нужно молча посмотреть друг на друга, увидеть, у кого сколько выброшено пальцев, а затем повторить попытку, поставив такую задачу: у всех должно оказаться выброшенными одинаковое количество пальцев. Делается несколько попыток, потом результат обсуждается: кто какую стратегию и тактику использовал, кто на кого ориентировался, кто упорствовал?

«Совместный счет»

Оценка развития групповой сплоченности и умения координировать совместные действия. Следует всего лишь досчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой — «два» и т. д., договариваться же о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. В простейшем варианте упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном — с закрытыми (открывать их можно только между попытками). Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещается. Ведущий фиксирует, до скольки удалось довести счет в каждую из попыток. Это упражнение проходит интереснее, когда участники располагаются не по кругу, а врассыпную. Если участники сами установят определенный порядок произнесения чисел (по кругу, через одного, по алфавиту и т. п.), следует похвалить их за находчивость, но попросить попытаться решить эту задачу без предварительной договоренности.

«Варежки»

Все участники команды разбиваются на пары. Каждая диада получает картонные шаблоны в форме левой и правой варежек и три разноцветных фломастера. За 4 минуты участники должны раскрасить варежки так, чтобы в каждой паре они были одинаковыми. При анализе результатов учитывается наличие узоров, цветовое решение, красота и аккуратность исполнения и т.д. Затем обсуждается стратегия поведения участников в паре: было ли предварительное обсуждение, был ли лидер, что получилось, что не получилось, что участники чувствовали в процессе работы.

«Встаньте в круг»

По сигналу ведущего игроки должны закрыть глаза и начать хаотично двигаться, стараясь не сталкиваться друг с другом, и жужжа, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши, и играющие должны мгновенно замолкнуть и замереть на месте. Два хлопка – не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, играющие в полной тишине пробуют выстроиться в круг. Очень важно почувствовать окружающих людей.

Когда все заняли подходящие с их точки зрения места, ведущий просит открыть глаза и посмотреть, что получилось. В группах, где участники умеют работать согласованно, доверяют друг другу, построить круг удастся довольно быстро. Если же группу постигла неудача, можно обсудить, почему это произошло, как вели себя разные играющие (не называя конкретных имен).

Игру можно повторить несколько раз.

«Прорвись в круг»

Цель упражнения: - стимуляция групповой сплоченности; - снятие эмоционального напряжения.

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

«Поменяйтесь местами...»

Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию.

Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п. Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. Теперь вопросы должны касаться особенностей профессиональной деятельности участников, образования, специфики работы с детьми, мотивов участия в тренинге и многого другого.

После подвижного упражнения можно спросить желающих, во-первых, кто, что о ком запомнил, а во-вторых, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили. Таким

образом, участники меняются местами, а затем четверо сидящих рядом становятся членами одной малой группы.

«Ладони – колени»

Сидя в кругу, положите ладони на колени соседей: правую – на левое колено соседа слева, левую – на правое колено соседа справа. Играющие передают хлопок от колена к колену (для этого надо внимательно следить за тем, чья рука лежит на следующем колене по кругу, и не перепутать очередность своего хлопка).

Когда устоится ритм хлопков, можно усложнить упражнение – два хлопка по одному колену будут обозначать движение в обратную сторону, то есть теперь играющим нужно следить и за тем, чья рука хлопает по колену, и за направлением движения хлопков.

«Ежик»

Участники располагаются по кругу или иначе, но чтоб соблюдалась последовательность. Может игру начать тренер, тихим шепотом, еле слышно позвать: «Ёжик!», далее в строгой очередности участники тренинга должны незначительно повышая голос, причем каждый следующий должен сказать немного громче предыдущего, дойти до крика. Игра проходит несколькими кругами и длится до тех пор, пока тренер не решит, что громче участники уже не могут.

«Четыре стихии»

Участники сидят на стуле по кругу, по команде ведущего выполняют определенное движение руками. По команде:

- «Земля» - опускают руки вниз;
- «Вода» - вытягивают руки вперед;
- «Воздух» - поднимают руки вверх;
- «Огонь» - вращают руками.

«Зеркало и обезьяна».

Участники разбиваются на пары. В каждой паре один – обезьяна (он может жестикулировать и гримасничать), а второй старается все повторять за ним (зеркало). Через несколько минут партнеры меняются ролями.

«Кто кого переглядит»

Участники разбиваются на пары и, поочередно меняясь, выполняют упражнения.

Сильный взгляд. Инструкция: внутренне напрягитесь, сконцентрируйте волю и вложите её в силу своего взгляда. (Таким взглядом можно заставить другого человека уступить, подчиниться).

Гляделочки. Инструкция: сядьте друг напротив друга на расстоянии примерно 1 метра. Руки опущены на колени. По договорённости смотрите прямо в глаза друг другу. Увеличивая силу взгляда, попытайтесь пересмотреть партнёра. Проигрывает тот, кто моргнёт или отведёт взгляд.

Интеллектуальный взгляд (противоположность сильному взгляду). Инструкция: положение партнёров то же. Старайтесь как бы поглотить, впитать взгляд партнёра, понять по выражению лица его настроение, его мысли. Изучайте его спокойно, доброжелательно.

«Снежки»

Упражнение для снятия эмоционального напряжения. Участникам даётся по четыре листа бумаги, их надо смять и превратить в «снежки». Группа делится на две команды. Игровая задача: в отведённое время участники интенсивно перебрасываются снежками. После сигнала «стоп» каждая команда пересчитывает снежки, которые остались на полу. Выигрывает та команда, у которой в наличии меньше снежков.

«Передай другому»

Все участники стоят в кругу. Задача – передать соседу мяч (мягкую игрушку), зажатую подбородком, без участия рук. Важно не уронить предмет.

«Изобрази состояние»

Участникам раздаются карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния (радость, гнев, удивление, страх, любопытство, ненависть, обиду и т.п.).

По очереди каждый изображает свое состояние, а остальные в это время пытаются по различным невербальным признакам догадаться, что именно изображено.

«Ассоциации»

Один из участников выходит за дверь. Группа выбирает человека, которого должен вычислить водящий. В том числе, можно загадать и его самого. Затем водящий входит и начинает задавать вопросы: «Если бы этот человек был литературным героем, то каким?», «Если это погода, то какая?», «Если это животное, то какое?», «Если это цвет, то какой?», «Если это дерево, то какое?». Запах, время года, историческая эпоха, воинское звание, мебель – все, что угодно, можно использовать в вопросах.

Водящий должен также выбирать, кому какой вопрос задавать, чтобы, как ему кажется, получить наиболее ценную информацию для выполнения задачи отгадывания.

«Испорченный телефон»

Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий в устной форме передает сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

Получивший сообщение участник завет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот следующему и т.д. Затем участники сравнивают первоначальное сообщение с тем, что воспроизвел последний участник игры.

«Рисование по инструкции»

Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением, подобным приведенным на рисунке. Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести ее изображение.

Упражнение проводится в двух вариантах:

с обратной связью – рисующий участник может задавать уточняющие вопросы;

без обратной связи – никаких вопросов задавать нельзя.

Потом производится сравнение результатов в первом и втором случаях. Как правило, результаты убедительно показывают преимущество общения с обратной связью.

«Кошка, которая гуляет...»

Все встают в круг, оставляя побольше места в центре. Участникам предлагается поочередно пройти через круг, но не обычной походкой. Если человек затрудняется, предложите ему пройти как шпион (крадучись на цыпочках), как супермодель, как солдат и т.д. Каждый участник проходит через круг, а группа угадывает "кто есть кто". Вопросы к обсуждению: Что может выразить походка человека: его профессию? Его эмоции? Как реагируют люди на разные стили походки? и др.

«Слово из песни»

В группе выбирается водящий, который покидает класс. Остальные участники выбирают песню (слова которой должны быть известны игроку - водящему). Каждый в кругу получает слово из песни. Например, 1 участник - "в лесу", 2 - "родилась", 3 - "елочка" и т.д. Возвращается водящий, чья роль заключается в том, чтобы отгадать задуманную песню. Водящий задает вопросы участникам, а те, отвечая на вопрос, обязательно должны вставить свое слово из песни: - Что ты делаешь сегодня вечером? - Хочу провести вечер в лесу, на природе. - Что ты сейчас читаешь? - Сейчас я разговариваю с тобой, но у меня родилась идея почитать Пушкина. Нужно узнать песню. Игра учит анализу и переработке информации.

«Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения каждый мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться.

Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.