Балашовский филиал

Саратовского государственного университета   
им. Н.Г.Чернышевского

В.В. Гриценко, В.В. Константинов

ТРЕНИНГ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА   
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ   
АДАПТАЦИИ   
ВЫНУЖДЕННЫХ МИГРАНТОВ

*Учебно-методическое пособие*

Балашов 2004

**УДК 159.9+316**

**ББК 88+60.5**

**Г82**

*Рецензенты:*

*Доктор психологических наук,   
заведующая отделом этносоциологии и этнопсихологии*

*Института этнологии и антропологии РАН*

*Н.М. Лебедева;*

*Кандидат социологических наук, доцент*

*Балашовского филиала Саратовского государственного университета  
 им. Н.Г.Чернышевского,*

*Н.Е. Шустова.*

**Гриценко, В. В.**

Г82 Тренинг оптимизации процесса социально-психологической адаптации вынужденных мигрантов: Учеб.-метод. пособие / В.В. Гриценко,   
В.В. Константинов. — Балашов: Изд-во "Николаев", 2004 — 56 с.

ISBN 5—94035—140—9

Учебно-методическое пособие посвящено актуальной проблеме — разработке практических программ, способствующих успешности процесса социально-психологической адаптации вынужденных мигрантов в России. Пособие содержит программу тренинга, включающую в себя различные тренинговые упражнения, ролевые игры, мини-лекции, проективные методики, приёмы арт-терапии, музыка-терапии.

Данное учебно-методическое пособие может быть использовано практическими психологами, социальными работниками и другими специалистами, владеющими технологией проведения тренингов и работающими с вынужденными мигрантами.

**УДК 159.9+316**

**ББК 88+60.5**

***ISBN 5—94035—140—9*** ©В.В. Гриценко, В.В. Константинов

*Содержание*

[Введение 5](#_Toc66086763)

[Программа социально-психологического тренинга оптимизации процесса адаптации вынужденных мигрантов11](#_Toc66086764)

[ДЕНЬ ПЕРВЫЙ](#_Toc66086765)

[Шаг 1. Знакомство 11](#_Toc66086766)

[Шаг 2. Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности 14](#_Toc66086767)

[Шаг 3. Личностная тревожность. Выработка критериев собственного успеха 16](#_Toc66086768)

[ДЕНЬ ВТОРОЙ 17](#_Toc66086769)

[Шаг 1. Человек как социальное существо. Общение. Формирование навыков общения 18](#_Toc66086770)

[Шаг 2. Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умение принимать и оказывать поддержку, разрешение конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личности 19](#_Toc66086771)

[Шаг 3. Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем личностных способностей 20](#_Toc66086772)

[ДЕНЬ ТРЕТИЙ](#_Toc66086773)

[Шаг 1. Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций 21](#_Toc66086774)

[Шаг 2. Обсуждение совместной работы 22](#_Toc66086775)

[ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ](#_Toc66086776)

[Шаг 1. Обучение техникам релаксации. Создание предпосылок для более свободного выражения своих чувств 22](#_Toc66086777)

[Шаг 2. Осознание себя. Внимание к поведению другого. Умение вести разговор 24](#_Toc66086778)

[ДЕНЬ ПЯТЫЙ](#_Toc66086779)

[Шаг 1. Умение слушать. Люди, значимые для меня. Работа с чувствами 25](#_Toc66086780)

[Шаг 2. Типичные проблемы. Игровой тренинг 26](#_Toc66086781)

[Шаг 3. Необычный опыт общения. Осознание своих идеалов и недостатков 27](#_Toc66086782)

[ДЕНЬ ШЕСТОЙ](#_Toc66086783)

[Шаг 1. Осознание проблем в отношениях с окружающими людьми 28](#_Toc66086784)

[Шаг 2. Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств 29](#_Toc66086785)

[Шаг 3. Мотивы наших поступков. Обратная связь 30](#_Toc66086786)

[Шаг 4. "Я — реальный; идеальный; Я — глазами других" 30](#_Toc66086787)

[ДЕНЬ СЕДЬМОЙ](#_Toc66086788)

[Шаг 1. Мини-лекция "Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение" 31](#_Toc66086789)

[Шаг 2. Отработка навыков уверенного поведения 33](#_Toc66086790)

[Шаг 3. Репетиция уверенного поведения 35](#_Toc66086791)

[Шаг 4. Развитие навыков уверенного поведения 39](#_Toc66086792)

[Список литературы 47](#_Toc66086793)

[Приложение 49](#_Toc66086794)

# Введение

В истории человечества отсутствуют аналоги масштабов вынужденных миграций, подобных тем, что произошли и происходят в связи с развалом некогда единого государства и образованием на его обломках 15 новых суверенных и независимых государств. После распада СССР миллионы людей, родившихся и проживших не одно поколение на территории бывших братских республик, считавших их своей родиной, вдруг оказались в роли "этнического меньшинства", "изгоев", "людей второго сорта". В результате сложившейся ситуации представители так называемого "этнического меньшинства" вынуждены покидать вновь образованные государства и мигрировать на территорию тех государств, где они составляют этническое большинство.

В данном случае речь не идет о насильственной или принудительной миграции в прямом смысле этого слова. Справедливо отмечает Г.С.Витковская: "Под вынужденностью понимается, с одной стороны, отсутствие позитивной мотивации для переезда, с другой стороны — такое изменение ситуации, когда становится невозможным дальнейшее нормальное существование, возникает реальная угроза безопасности (физической, этнической, социальной) и отсутствует перспектива нормализации (в пределах жизни мигрантов или их детей). То есть люди переезжают не из нормальных условий, чтобы их улучшить (продвинуть свою карьеру, повысить образование, жить в более подходящем климате и т.д.), а из резко и безнадежно ухудшившихся в любые, имеющие перспективу нормализации" (*Витковская Г.С.*, 1996).

В последнее десятилетие произошло увеличение миграционного прироста России, который был обеспечен за счет бывших республик СССР, в обмене с которыми Россия увеличила свое население на 4,5 млн. чел. (*Тишков В.А.,* 2003). Подавляющее большинство мигрантов из этих республик — это русское или так называемое русскоязычное население.

Переселение в Россию в столь значительных масштабах порождает множество проблем, связанных не только с жильем, трудоустройством, акклиматизацией, но и с социально-психологической адаптацией иммигрантов пусть не в иноэтничной, но в новой и во многом непривычной для них социокультурной среде.

Эмпирические исследования, проведенные в различных регионах РФ многими учеными (в том числе и авторами данного пособия), позволили выявить ряд социально-психологических закономерностей адаптации вынужденных мигрантов, суть которых сводится к следующему:

1. В результате социально-политических изменений, произошедших после распада СССР, русские ближнего зарубежья переживают кризис социальной (этнической и гражданской) идентичности. Негативные симптомы этого кризиса проявляются в ощущении этнической дискриминации, переживании различных негативных чувств, связанных с принадлежностью к русскому этносу, сомнением в позитивности собственной социальной группы, потерей самоуважения. С целью реализовать свою базовую потребность в самоуважении, принадлежности к позитивно оцениваемой, имеющей высокий субъективный статус социальной группе, русские из ближнего зарубежья мигрируют на свою этническую Родину.

2. Возвращаясь на историческую родину и вступая во взаимодействие с этнически родственным им русским населением принимающих территорий РФ, русские переселенцы осознают себя "другими русскими" и испытывают так называемый "стресс аккультурации".

В основе термина "другие русские" лежат, во-первых, этнокультурные различия, являющиеся следствием длительных межэтнических контактов и этнокультурных заимствований групп русского населения, проживающих в отрыве от основного этнического массива; во—вторых, социокультурные различия, связанные с различием социальной структуры русского этноса в России и его локальных групп за ее пределами.

Основными составляющими "стресса аккультурации" являются осознание социокультурных различий и связанное с этим чувство некоторой изолированности, отчужденности от местного, этнически родственного им русского населения, психологическое самоощущение "чужих" на родной земле, среди людей своего этноса, напряжение вследствие усилий, необходимых для достижения социально-психологической адаптации в новой социокультурной среде.

3. Необходимость адаптации в новой социокультурной среде ставит перед переселенцами задачу выбора и реализации соответствующей адаптационной стратегии. Для большинства переселенцев наиболее успешной стратегией адаптации является стратегия интеграции, в процессе которой происходит как сохранение прежних этнокультурных особенностей, так и освоение новых норм, ценностей, образцов поведения новой культуры. Обретение переселенцами позитивной социальной идентичности в новой социокультурной среде идет по пути идентификации себя со своим (русским) этносом, сохранения позитивного отношения к представителям своей группы (мигранты из ближнего зарубежья) и формирования позитивного отношения к представителям принимающей группы (коренные жители России).

4. Кризис социальной идентичности выступает в качестве мощного стимула для актуализации индивидуально-личностного потенциала большинства вынужденных переселенцев. В условиях поиска своего места, встраивания в систему уже сложившихся социокультурных отношений именно актуализированный личностный потенциал определяет выбор и реализацию той или иной стратегии адаптации переселенцев: ассимиляции, сепарации или интеграции.

5. Выбор интеграции как наиболее успешного варианта адаптации на личностном уровне будет определяться актуализацией потребностей высшего уровня — потребностей в самоуважении и самоактуализации. Потребность в самоактуализации — это стремление к максимально полной реализации личностью своей социальной сущности, своей полезности обществу, максимально полному раскрытию и опредмечиванию своих способностей в многообразной социальной деятельности.

Одним из важнейших путей проявления потребности в самоактуализации для переселенцев выступает профессиональная деятельность. Лишившись в результате вынужденного переезда жилья, значительной части нажитого за предшествующую жизнь имущества, переселенцы сохраняют единственный капитал — профессиональные знания, умения и навыки. Для многих из них профессия, работа по специальности — это бесценный капитал, с помощью которого русские переселенцы надеются возвратить себе (и своим детям) позитивную социальную (этническую и гражданскую) идентичность, реализовать важнейшие для них потребности в самоуважении и самореализации.

6. Установки на сохранение своей прежней культурной идентичности в одних условиях способствуют эффективности адаптации, в других — вызывают отчуждение от принимающего сообщества. Условия, при которых сохранение этнокультурных отличий не будет препятствовать обретению новой социальной идентичности, находятся на личностном уровне. Если личность стремится к самоактуализации, которая предполагает установление широких контактов с коренным населением, она неизбежно выбирает интеграцию. Если самоактуализация не является личностной доминантой поведения, то с большей вероятностью переселенцами реализуется стратегия сепарации. Показатели самоактуализации: удовлетворенность профессиональной деятельностью, жилищными и материальными условиями, оптимистическая оценка жизненной ситуации и удовлетворенность осуществлением смысла жизни — обуславливают успешность адаптации на индивидуально-личностном уровне.

7. Наиболее остро кризис социальной идентичности переживается теми переселенцами, которые реализуют стратегию сепарации. Именно у них в наибольшей степени выражена активизация психологических защитных механизмов в виде внутригрупповой суггестии и внешнегрупповой контрсуггестии, направленных на сплочение ин-группы (мигранты) и отдаление от аут-группы (коренные жители), что свидетельствует о трудностях процесса адаптации.

8. На успешность адаптации переселенцев влияет тип поселения: компактный (среди таких же переселенцев) или диффузный (среди местных жителей), а также — городская или сельская местность. Мигранты, избравшие при переезде в Россию крупные населенные пункты и диффузный тип проживания, оказались менее фрустрированными в новой социокультурной среде по сравнению с теми, кто поселился в селах и компактных поселениях. Они более удовлетворены профессиональной деятельностью, материальными условиями жизни, отношениями с коренными жителями, а также более оптимистично оценивают жизненную ситуацию и испытывают удовлетворенность осуществлением смысла жизни.

Основываясь на выделенных закономерностях адаптации вынужденных мигрантов, мы можем сделать вывод о том, что в психологическом плане проблема адаптации — это в большей степени проблема личностного роста мигрантов, изменения жизненных стереотипов и переоценки ценностей, формирования новых личностных смыслов, новых социальных установок, особенностей поведения и деятельности.

Действенная помощь этим людям заключается в оказании помощи в принятии и освоении собственной свободы и ответственности за жизненные выборы, в раскрытии и развитии личностного потенциала, в создании необходимых предпосылок для реализации потребности в самоактуализации. Именно от этого зависит результат адаптации представителей локальных групп русского этноса, длительное время проживавших за пределами основного массива своего этноса. И адаптация будет либо успешной — по типу интеграции с русскими в России, либо неуспешной — по типу изоляции в новой среде.

А это означает, что существует актуальная потребность в создании эффективной системы адаптации людей, вовлеченных в процесс вынужденной миграции, осуществлении социально-психологической помощи русским из бывших союзных республик, подвергшихся определенной аккультурации на прежнем месте жительства; повышении их личностного и духовного потенциала в процессе адаптации и интеграции с этнически родственным им русским населением принимающих территорий.

От того, каким будет включение вынужденных мигрантов в систему социальных связей и отношений, будет зависеть благополучие российского общества в целом. Особое внимание при этом, на наш взгляд, должно уделяться решению проблем по:

* преодолению психологических блокировок и внутренних конфликтов, вызванных различной этно-социокультурной идентичностью, обостренным переживанием маргинальности;
* купированию кризисных состояний личности;
* раскрытию и мобилизации внутренних резервов личности, обучению и овладению практическими навыками общения и межличностного взаимодействия в новом для мигрантов социальном контексте.

Настоятельная необходимость оказания соответствующей психологической помощи данной категории населения привела авторов данного пособия к разработке социально-психологического тренинга, направленного на оптимизацию процесса адаптации вынужденных мигрантов.

***Методологической основой*** тренинга послужили активнодеятельностный, индивидуальный и системный подходы к проблеме адаптации личности к новым условиям жизни.

Представленная Программа социально-психологического тренинга, обобщая теоретические и эмпирические наработки авторов, опирается также на научно-методологические принципы гуманистической психологии: целостности (интегрального единства всех компонентов личности) и непрерывности развивающейся личности, обращенной к миру и обладающей собственными имманентными механизмами активности и саморегуляции. Понятия и упражнения, представленные в пособии, основаны, прежде всего, на таких гуманистических ценностях и нормах поведения, как: человек ответственен за свои мысли и чувства; человек стремится к реализации заложенных в нем возможностей и способностей; общение — это сотрудничество во взаимодействии; человек стремится к развитию способности устанавливать близкие личные отношения и др.

При разработке программы тренинга мы опирались также на имеющийся в психологии практическийопытпроведения социально-психологических тренингов, на те ценные *методические наработки,* которые получены отечественными учеными в результате проведения тренингов, нацеленных на развитие этнокультурной компетентности, формирования психологической готовности к межкультурному и межконфессиональному диалогу, развития толерантности (Лебедева Н.М., Лунева О.В., Стефаненко Т.Г., Мартынова М.Ю., 2003; Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Макарчук А.В., Хухлаев О.Е., Щепина А.И., 2002).

*Цель тренинга* — повышение эффективности процесса социально-психологической адаптации вынужденных мигрантов в новой социокультурной среде.

Основные задачи тренинга:

* повышение уровня коммуникативной компетентности;
* овладение навыками налаживания конструктивного диалога с учетом достигнутой коммуникативной компетентности;
* осознание личностью своей ответственности за свою судьбу и жизненные выборы, тем самым повышение осмысленности жизни;
* развитие навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения;
* овладение навыками саморегуляции и преодоления стрессовых ситуаций;
* развитие ассертивности (уверенности в себе).

Разрабатываемая программа тренинга включает в себя различные тренинговые упражнения, ролевые игры, мини-лекции, проективные методики, приёмы арт-терапии, музыка-терапии. Тренинг рассчитан на проведение по 7-дневной программе и расписан в виде последовательно выполняемых "шагов".

Представленный в пособии тренинг апробирован на практике, на вынужденных переселенцах из Центрально-азиатского региона, проживающих на территории Пензенской и Ульяновской областей. В нем приняли участие 80 человек.

Данное учебно-методическое пособие может быть использовано практическими психологами, социальными работниками и другими специалистами, владеющими технологией проведения тренингов.

В связи с этим в нашем пособии мы опускаем изложение многих рекомендаций, касающихся, в частности, компетентности ведущего, количества и состава участников тренинговой группы, помещения, в котором будут проходить занятия и др., являющимися, как правило, общими требованиями при проведении социально-психологических тренингов.

# Программа социально-психологического тренинга оптимизации процесса адаптации вынужденных мигрантов

## ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

## Шаг 1. Знакомство

*Цель:* Ознакомление с задачами и правилами группы.

1. Начало работы (10 мин).

Представление ведущего. Информация о себе и задачах тренинга, о своих личных целях и целях группы.

*Задача:* создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

2. Разминка (15 мин).

Упражнения: ***"Поиск общего", "Представление участников по парам", "Снежный ком"*** (Краткую расшифровку этих и других упражнений и игр, используемых в тренинге, см. в Приложении).

*Задача:* знакомство и сплочение группы. Отметим обязательное активное участие ведущего.

3. Работа по теме: ***"Выработка правил"*** (30 мин).

*Ведущий*: в каждой группе могут быть свои правила, но приведенные ниже лежат в основе работы практически всех групп. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила.

1. *Доверительный стиль общения*. Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей, чтобы участники максимально доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на "ты". Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения и т.д.

2. *Общение по принципу "здесь и теперь".* Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми. Это срабатывает механизм "психологической защиты". Но основная задача нашей работы — превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том , что волнует каждого именно сейчас, и обсуждает то, что происходит с нами в группе.

3. *Персонификация высказывания*. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывания типа "Большинство людей считает, что..." на такое "Я считаю, что...", "некоторые из нас думают" на "я думаю" и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа "Меня многие не поняли..." на конкретную фразу: "Ольга и Мария Ивановна не поняли меня".

4. *Искренность в общении.* Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действию других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

5. *Конфиденциальность всего происходящего в группе*. Всё, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился во время занятий. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что содержание нашего общения может быть известным другим людям, кроме членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. *Определение сильных сторон личности.* Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы работаем вместе. Каждому члену группы — как минимум одно хорошее и доброе слово.

7. *Разнообразие контактов и общения с различными людьми.* Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравиться больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы будем стремиться общаться со всеми членами группы и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

8. *Недопустимость непосредственных оценок человека*. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: "Ты мне не нравишься", а говорим: "Мне не нравится твоя манера поведения". Мы никогда не скажем: "Вы плохой человек", а скажем: "Вы совершили плохой поступок".

9. *Активное участие в происходящем*. Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу группы. Мы активно смотрим, чувствуем себя, партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное, мы не думаем только о себе, получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны другие люди.

10. *Уважение говорящего.* Когда высказывается кто-то из членов группы, мы его внимательно слушаем, давая человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем участнику, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнения, его внутренний мир. Мы не перебиваем его и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Также крайне важно обсудить критерии нарушения правил и санкции, предпринимаемые в случае нарушения по отношению к нарушителю. Желательно, чтобы участники сами выработали эти санкции, важно только, чтобы они не были обидными. Нужно иметь в виду, что на ведущего группы эти санкции распространяются в той же степени.

*Задача:* демонстрация демократического и безопасного стиля общения.

4. Разминка (15 мин).

Упражнение ***"Дни рождения"*** (см. Приложение) или любая не очень сложная подвижная игра.

*Задача:* создание непринужденной групповой атмосферы через двигательную активность.

5. Работа по теме: ***"Общий рисунок"*.**

*Задача:* диагностика активности, индивидуальных характеристик; выявление лидеров в группе и особенностей внутригруппового взаимодействия.

***Общий рисунок:*** Предлагаем участникам принять участие в рисовании общего рисунка. На доске прикрепляется большой лист ватмана, (или два листа ватмана, в зависимости от количества участников тренинга). По итогам коллективной работы — обсуждение.

Наблюдая за работой участников, ведущий может получать много полезной информации об особенностях участников: кто-то доминирует, кто-то стремится навязать свою точку зрения другим, кому-то безразлична такая процедура и т.д. и тем самым материал для анализа атмосферы в группе.

Можно добавить такое упражнение, как*"****Рисунок музыки***". Участники садятся удобно и слушают музыку в течение трех минут. В это время они должны рисовать те образы и чувства, которые возникали при прослушивании музыки. Затем все рисунки перемешиваются (1 вариант), и группа пытается узнать, чей это рисунок (2 вариант — каждый рассказывает о своем рисунке). Далее идёт обсуждение и ответы на вопросы: Что помогло узнать автора рисунка? Кого совсем не узнали? И т. д.

Рефлексия своих личностных особенностей и своего отношения к окружающему миру. Главное вниманиепри подготовке надо уделить музыке: она не должна вызывать агрессию или уныние.

6. Финализация: завершающий обмен впечатлениями от занятия   
(10 мин).

*Задача:* демонстрация и овладение навыками открытого общения, навыки разговора о чувствах. Подготовка к следующему шагу (перерыв 10 минут). То же желательно описать, написать примерные, наводящие вопросы.

## Шаг 2. Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности

*Цель:* осознание возможности формирования адекватной самооценки.

1. Начало работы (15 мин.).

Обмен чувствами, упражнение ***"Имена-качества***" (см. Приложение).

*Задача:* вхождение в атмосферу группы.

2. Разминка (10 мин.).

Упражнение ***"Зоопарк"*** (см. Приложение).

*Задача:* расслабление, разрядка, позитивные эмоции.

3. Работа по теме "Мои особенности и преимущества" (35 мин).

Работа с листком "Мои особенности и преимущества", обсуждение в небольших группах. Обсуждение проблемы развития и роста.

Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок и надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему).

По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем.

Формирование позитивной самооценки, внимание к собственной личности и к особенностям другого. Рисунки желательно оставить участникам и предложить им обращаться к этим рисункам в дальнейшем, что-то дополнять.

*Задача:* формирование навыка позитивного отношения к себе и к другому.

4. Разминка (15 мин.).

Упражнения ***"Эхо", "Зеркало"*** (см. Приложение).

*Задача:* формирование ощущения значимости собственных слов и жестов.

5. Работа по теме ***"Карта моей личности"***(25 мин).

Рисунок ***"Карта моей личности"*** может представлять собой рисунок на чистом листе либо на бланке с контурами территории. По желанию можно показать рисунок группе и рассказать, где, что нарисовано. Возможность побыть с самим собой, формирование более глубокого отношения друг к другу. Но может в процессе возникнуть следующее: процесс обсуждения может затянуться и стать скучным для участников тренинга. Рисунки можно рекомендовать взять себе и возвращаться к ним в дальнейшем (повесить над столом дома, например).

*Задача:* знакомство с собой, формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности. По желанию можно обсудить свои карты в группе.

6. Завершение (10 мин).

Медитация **"Я — это Я**".

Во всём мире нет никого в точности такого же, как я.

Мне принадлежит всё, что есть во мне:

* моё тело, включая всё, что оно делает; включая все мои мысли и планы;
* мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;
* мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость;
* мой рот и все слова, которые он может произносить;
* мой голос; все мои действия, обращённые к другим людям и себе.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. Я могу сделать так, чтобы всё во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что во мне есть что-то, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, я могу осторожно и терпеливо узнавать всё больше и больше разных вещей о себе.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею всё, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно.

*Задача:* навык внимательного отношения к себе.

*Перерыв на обед (60 мин)*

### Шаг 3. Личностная тревожность. Выработка критериев собственного успеха

*Цель:* обучение приемам и методам владения своим волнением, повышенной тревожностью. Перестройка особенностей личности человека.

1. Начало работы (10 мин).

Предлагается мысленно связать взволнованное, расслабленное и "побеждающее" эмоциональное состояние с определенным цветом, пейзажем, чередование образов.

*Задача:* вхождение в атмосферу группы, обмен впечатлениями.

2. Разминка (15 мин). Упражнение ***"Хлопки"*** (см. Приложение).

*Задача:* сплочение группы.

3. Работа по теме ***"Устройство на работу"***  (40 мин).

Ролевая игра *"Устройство на работу".*Участникам тренинга предлагается разыграть следующие ситуации и роли, причем роли ведущий может распределять самостоятельно, а может дать определенную свободу выбора.

Ситуация 1. "Комиссия" (2—3 человека) негативно настроена по отношению к "соискателю" вакантного места.

Ситуация 2. "Комиссия" нейтрально относится к "соискателю".

Ситуация 3. "Кадровик" предлагает заплатить "соискателю" за протекцию.

Ситуации 4, 5, 6… могут быть предложены самими участниками тренинга

*Задача:* заранее представить ситуацию, вызывающую тревогу, во всех подробностях, трудных моментов, вызывающих ее переживание, тщательно, детально продумать собственное поведение. Выработать критерии успеха.

4. Упражнение "Птицы, блохи, пауки", "Построиться по …" (см. Приложение).

*Задача:* совместный активный отдых, разрядка.

5. Работа по теме: ***"Доведение до абсурда"*** (35 мин).

*Задача:* в процессе разыгрывания априорно "спокойных" ситуаций мигрантам удается проиграть очень сильную тревогу, страх с целью выплеска эмоций и анализа поведения в определенных жизненных ситуациях.

6. "Птицы, блохи, пауки", "Построиться по …" (см. Приложение).

*Задача:* разрядка, выплеск накопившихся эмоций в звуковом варианте.

7. Релаксация (20 мин).

*Задача*: расслабление, борьба со специфическими страхами и тревогами.

Завершение (20 мин).

Завершающий обмен впечатлениями. Подведение итогов.

## ДЕНЬ ВТОРОЙ

Разминка (15 мин). Для "разогрева" группы, наряду с игрой ***"Снежный ком",*** можно использовать также упражнения ***"Переходы",*** ***"Сколько нас?".***

Упражнение ***"Переходы"***

Внимание! Давайте встанем в круг, лицом к центру круга. Посмотрите друг на друга, обратите внимание на цвет волос каждого. Сейчас вам нужно будет построиться таким образом, чтобы крайним справа оказался участник с самыми темными волосами. Рядом с ним должен расположиться тот, у кого волосы светлее, а крайнее левое место займет тот, чьи волосы окажутся самыми светлыми. Итак, вам нужно будет выполнить это задание. Учтите, тот, кто нарушит порядок в последовательности мест, будет ведущим, то есть будет организовывать следующую игру (Или же ведущий сам, директивно назначает участника тренинга на роль организатора, который будет организовывать игру, в которой все участники должны будут построиться в соответствии с алфавитным порядком первой буквы своего имени. Проигрывает тот, кто встанет в ряд последним или перепутает места. Он и будет организовывать следующую игру. Итак, ведущий, вам слово. Рассадите всех по алфавитному порядку имен. Начали! Теперь новый ведущий может по своему выбору организовать рассаживание либо в соответствии с ростом — от самого высокого до самого маленького, либо — от самого крупного и представительного до самого миниатюрного, выбирайте. Выбирайте, ведущий, инициатива в ваших руках, пожалуйста, начинайте игру.

Упражнение ***"Сколько нас?"***

Встаньте в один большой круг. Давайте проверим ваше внимание. Сейчас кто-то из вас встанет в центр круга. Мы завяжем ему глаза. Все остальные должны стоять максимально тихо. Когда я подниму руку, участники один за другим должны будут осторожно подходить к тому, кто будет стоять с завязанными глазами и становиться за его спиной. Следующий начинает подходить только после того, как предыдущий займет свое место за его спиной. Как только я опущу руку, все останавливаются там, где они в этот момент окажутся. Все остальные должны вести себя как можно тише, чтобы участник с завязанными глазами мог расслышать самые тихие шорохи. Ведь он должен с закрытыми глазами определить, сколько человек стоит у него за спиной. Если он угадает правильно, то мы все вместе громко будем ему аплодировать. (Упражнение создает атмосферу всеобщей сконцентрированности, что является прекрасной основой для занятий, требующих от участников тренинга внимательного прослушивания материала).

## Шаг 1. Человек как социальное существо. Общение. Формирование навыков общения

*Цель:* осознание собственной потребности и способности к общению. Решение некоторых проблем в общении.

1. Начало работы (10 мин).

Разговор о чувствах, об итогах прошедшего дня. Небольшое информационное вступление или мини-лекция на тему "Что такое общение". Форма и содержание материалов мини-лекции необходимо варьировать в зависимости от личностных особенностей участников, так как их представления о роли, специфике и сущности общения могут существенно различаться. Самое главное — дать необходимую информацию и донести до каждого значение общения для него самого!

*Задача:* расширение знаний об общении, личностных особенностях, помогающих и затрудняющих процесс взаимопонимания между людьми.

2. Разминка (15 мин).

***"Невербальное знакомство".*** Мигранты знакомятся с помощью рук, ног, других частей тела, далее с помощью жестов ("на пальцах") пытаются получить как можно больше информации друг о друге. Ведущий может дать конкретное задание, например, участнику только с помощью жестов необходимо сообщить некую информацию (можно передавать по цепочке, по аналогии с испорченным телефоном).

*Задача:* осознание и активизация невербального компонента в общении.

*Примечание*: вызывает сильные переживания. Могут возникнуть сложности.

3. Игра ***"Кораблекрушение"*** (см. Приложение) и ее анализ с точки зрения способов общения (50 мин).

*Задача:* осознание возможностей разных способов общения.

4. Упражнение ***"Два паровозика"*** (см. Приложение) (15 мин).

*Задача:* сплочение группы, развитие доверия к другим участникам, эмоциональная разрядка.

5. Работа по теме (30 мин). Ролевая игра, карусельный вариант организации пар для разыгрывания ситуаций (участники делятся поровну, образуют два круга — лицом к лицу, если количество участников нечетное, то ведущий должен присоединиться к мигрантам. Ситуации проигрываются в парах по очереди, остальные участники в момент разыгрывания ситуации наблюдают, роли в паре распределяются либо спонтанно самими участниками, либо ведущим).

Варианты ситуаций:

Работнику необходимо отпроситься пораньше с работы у авторитарного начальника, который не хочет отпускать работника.

В магазине у кассы Вы обнаруживаете, что Вам не хватает 7 рублей для того, чтобы расплатиться. Вам необходимо уговорить кассира.

Ваш сосед не отдает Вам долг, необходимо попытаться решить эту проблему.

Обсуждение и проигрывание стиля общения в ролевых играх.

*Задача:* осознание возможных проблемных способов общения.

6. Обмен впечатлениями (10 мин).

*Задача:* развитие рефлексии, развитие умения выражать мысли, чувства.

*Перерыв 10 мин.*

## Шаг 2. Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умение принимать и оказывать поддержку, разрешение конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личности

1. Начало работы (10 мин).

*Задача:* вхождение в атмосферу группы.

2. Разминка (15 мин).

Упражнение *"****Выход — вход в круг"*** (Содержание игры см. в Приложении).

*Задача:* отработка навыков эффективного общения. Выполнение упражнения можно снимать на видеокамеру для последующего анализа в группе.

3. Работа по теме (25 мин).

Обсуждение проблемы вынесения оценочных мнений.

*Задача:* навык откровенного разговора о проблеме. На данном этапе работы можно включать элемент групповой терапии.

4. Упражнение ***"Белые медведи"*** (см. Приложение).

*Задача:* отдых, интенсивное общение.

5. Ролевая игра с обсуждением форм общения. Активное слушание (20 мин).

*Задача:* осознание и анализ собственных привычек, форм общения. Проведение ролевой игры можно снять на видеокамеру, затем обсудить (к вопросу об использовании видеообратной связи). При исполнении игровой роли необходимо обращаться к тем формам общения, которые используются в собственном опыте.

6. Обмен впечатлениями. *Задача:* опыт получения позитивной обратной связи*. Примечание:* игра может не пойти при недостаточном уровне открытости.

*Перерыв на обед (60 мин).*

### Шаг 3. Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем личностных способностей

*Цель:* ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами.

Начало работы (15 мин). Обмен чувствами.

*Задача:* вхождение в атмосферу группы.

Разминка (20 мин). Упражнение ***"Преодоление препятствия"*** (см. Приложение).

*Задача:* эмоциональное включение. Ощущение собственной способности к преодолению препятствий.

3. Работа по теме "Преодоление жизненных трудностей" (40 мин).

Дискуссия на тему "Как я справляюсь с жизненными трудностями". Мигранты обсуждают проблемы, возникавшие в последние месяцы, и то, как они вели себя в этих ситуациях.

*Задача*: осознание ответственности за то или иное поведение в сложной жизненной ситуации, обмен опытом.

*Примечание:* можно написать примеры преодоления стрессовых ситуаций.

4. Разминка (25 мин). Упражнение ***"Бурундуки", "Слепой и поводырь"*** (см. Приложение).

*Задача*: развитие сплоченности группы, доверия к партнеру, эмоциональная разрядка.

5. Ролевые игры (проигрывание сложных ситуаций) (60 мин).

*Задача:* выделение основных стратегий поведения человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание).

*Примечание*: желательна запись ролевых игр на видеокамеру для обсуждения и получения обратной связи.

6. Завершение (25 мин).

Разработка рабочего листка "Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем".

*Задача:* осознание собственного уровня эффективности преодоления проблем.

*Примечание*: по итогам второго дня тренинга участникам дается задание на дом: заполнить рабочий листок, определяя имеющиеся навыки, и навыки, которые должны развивать.

Завершающий обмен впечатлениями. Подведение итогов.

## ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Разминка (15 мин). ***"Снежный ком", "Рисунки на спине".***

***"Рисунки на спине".*** *Инструкция:* Разбейтесь, пожалуйста, на группы по пять (семь) человек в каждой. Одна группа расположится в ряд справа от ведущего, а другая — слева, третья — в стороне от первых двух, то есть образуется подобие лучей звезды. Последний участник каждой группы должен оказаться примерно в метре от ведущего.

Я вызову каждого из стоящих ближе всего ко мне участников и прошепчу им всем одновременно, что им нужно будет нарисовать на спине сидящих перед ними учеников. Второй участник в ряду постарается "прочитать" своей спиной рисунок и должен будет нарисовать то же самое на спине того, кто сидит перед ним. И так далее. Когда картинка "дойдет" до участника, стоящего в вершине своего луча, он должен будет быстро подбежать ко мне и прошептать на ухо, что за рисунок "дошел" до него. Для рисования вы можете использовать только указательный палец. Победившая группа придумывает, что мы рисуем дальше. После каждого кона участник тренинга, стоявший в вершине луча, то есть дальше всех от ведущего, становится в основании луча, а все остальные сдвигаются на одно место вперед.

Задача: развитие у участников тренинга тонкости восприятия. Кроме того, это упражнение обеспечивает сплочение группы, предполагая определенный уровень физической и психологической близости между мигрантами.

## Шаг 1. Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций

*Цель:* ознакомление участников тренинга с процессом разрешения проблем по его этапам и этапам проблемно-преодолевающего поведения.

Начало работы (15 мин).

Обмен чувствами, обсуждение итогов предыдущего дня тренинга, того, какие из получаемых на занятиях навыков используются участниками тренинга в повседневной жизни.

*Задача:* развитие навыков анализа изменений в себе.

Разминка (20 мин). Упражнение ***"Два паровозика"***

*Задача:* сплочение группы, развитие доверия к другим участникам, эмоциональная разрядка.

3. Дискуссия на тему "Как я справляюсь с жизненными трудностями". Ролевая игра (участники демонстрируют конструктивные стратегии преодоления проблем). Обсуждение.

*Задача:* осознание собственных личностных ресурсов, личных установок и привычек по поводу решения проблем.

4. Упражнение ***"Гриша-ша*".** Разминка (20 мин).

*Задача:* развитие навыков социальной перцепции.

5. Участникам предлагается обозначить какую-либо из проблем и разрешить ее по шагам, используя всю полученную информацию.

*Задача:* овладение навыками решения проблем.

6. Работа по теме (60 мин.). Можно предложить участникам тренинга сообща проанализировать реальные ситуации, варианты преодоления. К третьему дню это не сложно. В качестве вводной ситуации ведущий может предложить свою.

7. Завершение (20 мин.). Обмен чувствами, анализ полученного опыта.

Перерыв на обед (60 мин).

## Шаг 2. Обсуждение совместной работы

1. Начало работы (10 мин).

Обмен чувствами.

*Задача:* вхождение в атмосферу группы.

*Примечание:* важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы третьего дня тренинга, для того, чтобы помочь им осознать процесс завершения.

2. Разминка (25 мин).

Упражнение***"Общий рисунок"***

*Задача:* получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

*Примечание:* можно сравнить с первым общим рисунком.

3. Работа по теме (30 мин).

Упражнение ***"Ладошка"***(Описание игры представлено в Приложении)

Задача: опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

4. Разминка (60 мин).

Можно поиграть во всё, что полюбилось во время занятий.

*Задача:* разрядка. Подкрепление позитивного отношения к работе в группе.

5. Завершение (25 мин).

Завершающий обмен впечатлениями.

Подведение итогов.

## ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

## Шаг 1. Обучение техникам релаксации. Создание предпосылок для более свободного выражения своих чувств

Разминка (15 мин). Любая полюбившаяся группой игра.

*Задача:* создание непринужденной групповой атмосферы через двигательную активность.

*Ведущий:* "Мы начнем с того, что каждый по кругу может сказать что-то о себе, то, что он раньше не успел сказать". Как правило, в этой ситуации большинство мигрантов испытывают некоторый дискомфорт, "зажатость". В этот момент ведущий осуществляет переход к техникам расслабления.

2. Упражнение *"****Учимся расслабляться"***

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда испытываешь напряжение, "зажатость", тревогу, можно помочь себе, расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, которое не наносит ущерб интересам другого человека. Затем он проводит три упражнения на релаксацию (120 мин).

*Ведущий:* "Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая — до девяти. Можно и не считать — смотря как легче. Начнем".

По окончании: "Теперь можно закрыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?"

Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал поподробнее.

*Ведущий:* "Другой способ расслабиться можно было бы назвать "Волшебное слово". Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово, и почувствуем себя немного увереннее, спокойнее. Это могут быть разные слова: "покой", "тишина", "нежная прохлада", любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем".

По окончании ведущий спрашивает, какие "волшебные слова" подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

*Ведущий: "*Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что Вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, не "я не волнуюсь", а "я спокоен" и т.д. Начнем".

По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал и просит, если не трудно, рассказать о том, какие ситуации вспомнились.

Данное упражнение способствует не только усвоению мигрантами простых навыков саморегуляции и созданию комфортной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства.

3. Обмен чувствами, анализ полученного опыта (15 мин).

*Перерыв на обед (60 мин).*

## Шаг 2. Осознание себя. Внимание к поведению другого. Умение вести разговор

1. Упражнение. ***Части моего "Я"*** (45 мин)

*Материалы:* бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

Ведущий предлагает участникам вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на самих себя, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего "Я". Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники, в том числе и ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Мигранты обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили и т.д.

*Ведущий:* "Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние. Итак, наша группа — пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них — контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие" (в качества "предмета контрабанды" используется реальный маленький предмет — ключ, монета).

Итак, кто хочет быть таможенником?"

Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет ключ у себя, после чего впускают "таможенника". Мимо него по одному проходят "пассажиры", он пытается определить, кто из них "провозит контрабанду". Чтобы облегчить задачу, ему предоставляют 2 или 3 попытки. После того, как в роли "таможенника" побывали двое — трое мигрантов, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя "контрабандиста". Желательно, чтобы сам ведущий побывал в роли и "таможенника", и "контрабандиста".

Помимо повышения интереса к занятиям, создания атмосферы непринужденности и веселья игра способствует формированию навыков тонкого анализа невербальных проявлений в поведении другого человека.

2. Упражнение ***Умение вести разговор*** (60 мин)

Ведущий говорит о том, что за неумением вести разговор, поддержать беседу часто скрывается отсутствие интереса к другому человеку, недостаток сопереживания, живого участия по отношению к нему, боязнь тесных контактов с людьми. Преодолевать эти черты начинают с развития навыков ведения и поддержания разговора.

Группа разбивается на пары. Темы выбираются самостоятельно, но несколько примеров подсказывает ведущий:

* что беспокоит на работе;
* какие трудности в отношениях с близкими;
* что хотелось бы развить в себе, участвуя в групповых занятиях.

На первом этапе разрешается задавать только "открытые" вопросы. На втором этапе упражнения участники самостоятельно высказывают свой личный опыт, дают личную информацию.

3. Завершение (25 мин.).

Завершающий обмен впечатлениями*.*

Подведение итогов.

## ДЕНЬ ПЯТЫЙ

## Шаг 1. Умение слушать. Люди, значимые для меня. Работа с чувствами

Разминка (15 мин). Любая подвижная игра (см. Приложение).

*Задача:* создание атмосферы искренности, доверия.

1. Упражнение ***"Слушаем молча"*** (60 мин)

*Ведущий* говорит, о том, что в жизни важно уметь не только поддержать разговор, проявляя собственную активность, но и молча выслушивать собеседника, что является подчас не менее важным проявлением участия, сопереживания другому.

Мигранты разбиваются на пары. В паре сначала один из участников рассказывает о себе нечто, что его волнует, беспокоит, на что он не находит ответа. Партнеру разрешается только невербальное выражение чувств по отношению к словам собеседника. Потом участники тренинга меняются местами и тот, кто выступал в роли слушателя, говорит о себе. Обмен чувствами, возникающий во время упражнения, можно провести и при работе в парах, но следует сделать это и в конце упражнения, когда группа собирается снова в полном составе.

2. Упражнение " ***Значимые люди"*** (60 мин)

*Материалы:* бумага, наборы цветных карандашей.

*Ведущий* просит каждого из участников нарисовать трех самых значимых для него людей. Это могут быть не обязательно те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал (а), кто для него дороже всех. Ведущий тоже выполняет рисунок.

После того, как рисунки выполнены, ведущий просит участников группы по очереди показать рисунки, рассказывая при этом об изображенных там людях:

* кто они;
* чем значимы для мигранта, чем дороги;
* так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом;
* хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности).

3. Упражнение ***"Список чувств"***

*Материалы:* бумага, ручки.

*Ведущий:* "В жизни все мы испытываем различные чувства — положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева — положительные, справа — отрицательные".

На выполнение задания дается примерно 15 минут.

После этого ведущий просит подчеркнуть названия самого приятного чувства среди первых и самого неприятного — среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительного, сколько отрицательного.

Данное задание, помимо своего развивающего значения и, прежде всего, обогащения системы понятий, связанных с переживаниями, имеет диагностическое значение.

*Перерыв на обед (60 мин)*

## Шаг 2. Типичные проблемы. Игровой тренинг

1. Упражнение***"Мои проблемы"*** (40 мин)

*Материалы:* бумага, ручка.

*Ведущий:* "В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время, если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы дотягиваем с делами, которые нужно выполнить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть уже почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках". Участникам группы предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

После обсуждения ведущий предлагает таким же образом вспомнить о своих:

* боязни или раздражении, вызываемой критикой в свой адрес;
* стремлении обвинить в своих проблемах другого.

Данное упражнение создает у каждого участника группы ощущение близости и общности с другими участниками группы и в трудностях, и в возможностях овладения с ними.

2. Упражнение "***Ассоциации"* (**30 мин)

Водящий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны — на что или кого похож тот, кого загадали:

* на какое время суток;
* на какое время года;
* на какую погоду;
* на какой день недели;
* на какой цвет радуги и т.д.

Следует помнить, что задание нужно выполнить так, чтобы не задеть самолюбия, не оскорбить того, кто был загадан.

Данное упражнение помогает участникам группы подготовиться к получению обратной связи в других упражнениях.

## Шаг 3. Необычный опыт общения. Осознание своих идеалов и недостатков

1. Упражнение ***"Спина к спине"***

Ведущий говорит о том, что в группе имеется возможность получить опыт общения, недоступный в повседневной жизни. Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в течение 3—5 минут поддерживать разговор. По окончании они делятся своими ощущениями.

Ведущий может спросить:

* было ли это похоже на знакомые житейские ситуации (например, телефонный разговор, разговор с начальником и т.д.), в чем отличия;
* легко ли было вести разговор;
* какой получается беседа — более откровенной или нет.

Остальные участники группы также могут поделиться своими чувствами.

2. Упражнение***"Идеалы"***

*Материал:* бумага, ручки (30 мин).

Ведущий предлагает участникам группы выделить разные, достаточно большие периоды своей жизни и попытаться вспомнить, кто из ныне живущих или живших в прошлом людей был для переселенцев примером, на кого они хотели быть похожими — в чем-то или во всем. Это могут быть не только родные и близкие, знакомые, друзья и т.д., но и люди с которыми мигранты не знакомы лично, а также исторические личности (писатели, художники, политики и т.д.) и ныне живущие знаменитости. Чем они привлекательны? Помогли они в жизни или, может, помешали в чем-то?

3. Упражнение ***"Монстр"*** (25 мин)

*Ведущий:* "Все мы признаем за собой разные недостатки. Но так ли уж они, если вдуматься, страшны? Представим себе, что в центре нашего круга стоит чучело — несимпатичное такое, вроде как ставят на огородах для отпугивания птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признает за собой некоторую слабость, он говорит: "Чучело такое-то" — и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, что, вообще-то, неплохи те качества, которые были названы, но не про качества, которые назвал сам, а про те, которые назвали у нашего чучела другие".

Ведущий записывает, что называют участники, сам называет одну или несколько "черт чучела". После того, как все участники высказались, ведущий называет, что записал, а мигранты говорят, какие плюсы имеет то или иное качество.

4. Завершение (25 мин).

Завершающий обмен впечатлениями*.*

Подведение итогов.

## ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Разминка (15 мин). Любая полюбившаяся группой игра.

*Задача:* создание непринужденной групповой атмосферы через двигательную активность.

## Шаг 1. Осознание проблем в отношениях с окружающими людьми

1. Упражнение ***"Мои проблемы"*** (30 мин)

*Материалы:* бумага, ручки.

*Ведущий* предлагает участникам группы назвать примеры того, когда в их жизни проявлялись и когда удавалось совладать со следующими ситуациями:

* манипулированием другими для того, чтобы добиться их расположения к себе, любви;
* неумением позаботиться о другом человеке и/или о себе;
* трудностью мысленно поставить себя на место другого, понять его интересы, признать его права и т.д.

В групповой дискуссии по завершении упражнения желательно обсудить, стало ли проще понять свои проблемы, найти способ их решения.

2. Упражнение. ***Игра "Крокодил"*** (50 мин)

Ведущий говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми, и спрашивает участников, кому знакомо это чувство. Следующая игра предлагается как средство избавления от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно — названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая — делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что было загадано.

Команды участников группы загадывают слова по очереди. После того, как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить собственные чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

## Шаг 2. Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств

1. Упражнение "***Мотивы наших поступков"*** (60 мин)

*Материалы:* бумага, ручки.

*Ведущий:* "Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, и потому, что "так положено". Важно понимать, что движет нами в том или ином случае. Вот, например, страх, боязнь того, что нас неправильно поймут иногда осознается нами так или иначе, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, а может, думая, что из лучших побуждений, но в основе — все тот же страх. Вспомните два случая — один, когда вы сделали что-то для другого человека, потому что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то по той же причине, но при этом, понимая, почему вы это делаете".

Участники группы, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем ведущий просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованные стремлением следовать социальной норме.

Обсуждение: Что труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т.д.

2. Упражнение***"Чувства без слов"*** (25 мин)

Участники группы разбиваются на пары по взаимному желанию. Пары по очереди входят в центр круга. Один из участников загадывает некоторое чувство (такое, чтобы его можно было выразить одним словом или словосочетанием) и пытается изобразить его без помощи слов, только жестами и мимикой, а его партнер должен отгадать, что изображено. Затем мигранты меняются ролями, и "отгадчик", загадав чувство, пытается его изобразить. Остальные участники группы тоже могут принять участие в отгадывании, но только после того, как у "отгадчика" закончатся все предположения.

3. Упражнение ***"Благодарность без слов"*** (20 мин)

Участники разбиваются на пары. Сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том, что чувствовал, выполняя это упражнение; искренно или наигранно выглядело изображение благодарности партнером; понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

*Перерыв на обед (60 мин)*

## Шаг 3. Мотивы наших поступков. Обратная связь

1. Упражнение ***"Мотивы наших поступков"*** (20 мин*)*

*Материалы:* бумага, ручки.

*Ведущий* предлагает вспомнить по два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознанным мотивом, а в другом — тот же мотив осознавался. На этот раз названы:

* мотив любопытства;
* мотив завоевания признания другим человеком.

В обсуждении участники делятся своими впечатлениями, легко ли было вспомнить такие случаи, а если трудно, то почему, легко ли было осознать тот или иной мотив межличностных отношений и какие чувства владели, когда нужно было об этом рассказать.

2. Упражнение  ***"Горячий стул"*** (30 мин)

*Ведущий* предлагает мигрантам узнать о них мнение остальных участников группы. Высказываться друг о друге он рекомендует приблизительно в такой форме: "Когда ты (вы) делаешь (те) или говоришь (те) то-то и то-то, у меня возникают такие-то чувства, и мне кажется, что это могло быть то-то и то-то". Используется только опыт, полученный во время занятий. Следует избегать определений "нравится", "хорошо", "плохо".

Один из участников по желанию садится в центр круга. После того как все высказались, участник коротко рассказывает, что он испытал, когда говорили о нем. Мигранты высказываются по очереди, но на "горячее место" садятся только по желанию.

В обсуждении участники делятся впечатлениями, как изменились их чувства по отношению друг к другу после этого упражнения.

## Шаг 4. "Я — реальный; идеальный; Я — глазами других"

1. Упражнение ***"Телеграммы"***(15 мин)

*Материалы:* "Волшебная папка", бланки "телеграмм", ручки.

*Ведущий* раздает участникам группы по набору "бланков телеграмм" — листков с именами всех участников группы — и просит написать самое хорошее, что каждый участник узнал о других вынужденных мигрантах и о самом себе. Ведущий собирает "телеграммы", чтобы во время следующего упражнения посмотреть, нет ли оскорбительных и грубых телеграмм, и, если есть, вернуть авторам с просьбой переписать. Возможность просмотра телеграмм оговаривается заранее.

2. Упражнение *"****Я — реальный; идеальный; Я — глазами других"***

*Материалы:* бумага, цветные карандаши.

*Ведущий* просит каждого участника группы нарисовать себя таким, каким он есть, таким, каким хотел бы быть, и таким, каким тебя видят другие люди.

В обсуждении участники пытаются ответить на вопросы, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким бы ты хотел быть, и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле. Были бы эти расхождения больше, если бы это задание было проведено в начале работы группы, и почему?

Завершение (30 мин.). Раздача "телеграмм".

Завершающий обмен впечатлениями.

Подведение итогов дня.

## ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Разминка. Любая полюбившаяся группой игра.

*Задача:* создание непринужденной групповой атмосферы через двигательную активность (15 мин).

## Шаг 1. Мини-лекция "Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение"

В начале работы с группой ведущий должен завести с участниками разговор, который бы помог выявить и уточнить те проблемы каждого из них, которые касаются его неуверенности в себе (наиболее частый вариант — это в основном проблема отсутствия работы, связанная с неуверенностью в своих силах найти ее). Ведущий будет побуждать участников к тому, чтобы они оценивали свое поведение и приводили примеры из своей жизни, когда они вели себя уверенно или неуверенно. Ведущий должен терпеливо разъяснять членам группы, что такое уверенное поведение и чем оно отличается от неуверенного и агрессивного. Ему следует всячески подчеркивать отрицательные стороны неуверенного поведения (например: в нашей группе основной отрицательной стороной его является невозможность найти работу) и важность тех дополнительных возможностей, которые появляются в жизни благодаря уверенности в себе, включая возможность осуществлять контроль над своей жизнью, помимо шансов найти достойную работу. Уверенность в себе ведет к росту самоуважения.

Неуверенный в себе человек сдерживает в себе чувства из-за высокой тревожности, постоянного чувства вины или из-за того, что у него недостаточно социальных навыков. Агрессивный человек нарушает права других, навязывая им свою волю, унижая их и оскорбляя. Агрессивность исключает взаимное уважение, поскольку подразумевает удовлетворение потребностей агрессора за счет потери самоуважения теми, на кого направлена агрессия. Различия между уверенным, неуверенным и агрессивным поведением проясняются в ходе обсуждения группой конкретных ситуаций.

Для того, чтобы преодолеть свою тревогу, избавиться от чувства неполноценности и научиться вести себя уверенно, члены тренинговой группы прежде всего должны усвоить, что уверенное поведение вполне нормально. Положительный пример уверенного поведения должен прежде всего подавать ведущий тренинга. Существует список основных прав человека, составленный Келли, которые поддерживают его уверенность в себе:

* право на одиночество;
* право на независимость;
* право на успех;
* право быть выслушанным и принятым всерьез;
* право получить то, за что уплачено;
* право иметь права, то есть действовать уверенно;
* право отвечать отказом на просьбу, не считая себя при этом эгоистичным и не чувствуя вины;
* право обращаться с любыми просьбами;
* право делать ошибки и отвечать за них;
* право не самоутверждаться.

Членам группы надо показать, что уверенность в себе не следует путать с бесчувственностью и ограничивать ее выражением только отрицательных эмоций. Важным условием развития уверенности в себе является способность к выражению положительного, заботливого отношения к другим. Членам группы надо сказать и то, что право на уверенность в себе не означает необходимости быть уверенным при любых обстоятельствах. Уверенное поведение связано с высокой самооценкой. Те, кто, отстаивая свои права и удовлетворяя свои потребности, не способны вести себя уверенно (сохраняя при этом уважение к чужим потребностям) склонны ощущать себя беспомощными и даже никчемными. Работу всех психокоррекционных групп объединяет стремление участников к свободе выбора. Уверенное поведение — это только одна составляющая зрелости и самореализации.

Другой подход к описанию уверенного поведения предлагают Ланге и Якубовский, которые выделили шесть способов выражения уверенности. Базовый способ подразумевает прямое сообщение о собственных чувствах, мыслях, мнениях или правах, например: "Я хочу уйти сейчас же" или "Ты мне очень нравишься". Эмпатический способ выражения уверенности предполагает осознание позиции и чувств другого человека и сообщение о собственной позиции, например: "Я знаю, что тебе хочется пойти со мной, но в этот раз я хочу быть там один". При способе выражения уверенности по нарастающей сначала делают заявления, требующие минимальных внутренних усилий, но они становятся все более категоричными каждый раз, когда уже продемонстрированная уверенность не приносит результатов. Такую форму могут иметь просьбы вести себя потише, обращенные к беспокойному соседу в кинозале. Конфронтация в качестве способа выразить уверенность в правильности своей позиции применяется в отношениях с теми людьми, чьи дела расходятся со словами. Конфронтация включает напоминание оппоненту о том, какие намерения он высказал прежде, описание того, что он сделал реально, и, наконец, пожелания на будущее. Например: "Из ваших слов я понял, что сегодня вы будете при деньгах. Теперь вы опять говорите, что денег у вас нет. Мне хотелось бы знать, почему их нет и когда они будут". Монологический способ выражения уверенности предусматривает описание действий другого человека, их последствий, собственных чувств в связи с этими действиями и собственных пожеланий. Этот способ может быть особенно полезен, когда надо выразить отрицательные эмоции, например: "Вчера вечером ты опять не помыл посуду. И вот сегодня я прихожу домой вместе с гостем и вижу гору грязной посуды. Представляешь, как мне было неудобно. Я хочу, чтобы свою часть работы по дому ты делал вовремя".

В группе уверенность и настойчивость должны проявляться в подходящий для этого момент и с достаточным тактом, чтобы приобретаемое с их помощью влияние не носило характер агрессивности.

## Шаг 2. Отработка навыков уверенного поведения

Упражнение 1. ***"Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение"*** (60 мин)

*Цель:* прежде чем изучать и отрабатывать навыки уверенного поведения, необходимо понять суть уверенности в себе. Данное упражнение поможет участникам тренинговой группы отличать уверенность от неуверенности и агрессивности.

*Материалы:* не требуются. Подготовка не требуется.

*Процедура:* каждому участнику группы предлагается продемонстрировать неуверенную поведенческую реакцию, агрессивную реакцию и уверенную реакцию в предложенной ситуации. Например, можно представить, что ваш сосед "забыл" вернуть взятые в долг деньги. Агрессивная реакция в этом случае может быть такой: "Черт! Я так и знал, что тебе нельзя доверять. Сейчас же верни мои деньги!" Неуверенная реакция может быть выражена такими словами: "Прости, я не хочу быть назойливым, но, может быть, ты не будешь слишком задерживаться с возвратом этих денег?" Наконец, уверенное поведение может включать такую фразу: "Я полагал, что мы договорились: ты должен был вернуть мне деньги сегодня. Буду очень признателен, если ты сможешь сделать это не позднее пятницы".

Необходимо, чтобы свои способы поведения продемонстрировали все участники группы, даже если времени каждому хватит только на один из трех вариантов. Для этого каждому из участников должна быть предложена ситуация, отличная от тех, что были ранее предложены другим. Если при работе над этими ситуациями прибегать к ролевым играм, участники группы могут идентифицировать себя с самыми уверенными, неуверенными или агрессивными людьми из числа их знакомых. При этом они должны помнить, что невербальное поведение говорит о человеке не меньше, чем произносимые им слова, поэтому интонации, жесты и позы должны соответствовать изображаемой реакции. Для этого упражнения можно использовать ситуации, которые приведены ниже, для этого нужно вызывать добровольцев из числа участников группы, либо обходить всех по очереди. При этом надо, чтобы каждый получил обратную связь от участников группы, которая будет оценивать степень уверенности или агрессивности его реакций. Абсолютно правильных реакций в таких случаях не бывает, и их обсуждение может быть очень информативным.

Ниже приведены примеры ситуаций для упражнений в уверенном, неуверенном и агрессивном поведении, но руководитель группы и его участники могут придумать и что-нибудь другое:

Сосед лезет к вам с разговорами, а вы ужасно спешите, и вот чтобы отделаться от него, вы говорите: ...

* За ремонт автомобиля с Вас требуют сумму, которая на достаточно большую сумму (на 600 рублей) превышает предварительную договоренность. Вы говорите служащему мастерской: ...
* Вы ловите на себе взгляд привлекательной особы противоположного пола и чувствуете, что, возможно, заинтересовали ее (или его) собой. Вы подходите к ней (к нему) и говорите: ...
* Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади вас кто-то громко болтает. Вы оборачиваетесь и говорите: ...
* Ваш знакомый (знакомая) приглашает вас куда-либо, но вам с ним не очень-то интересно. И вы говорите: ...
* Ваш знакомый ставит вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о вас, и вы говорите ему: ...

## Шаг 3. Репетиция уверенного поведения

В целях развития ассертивности (уверенности в себе) мигрантов, для репетиции уверенного поведения применялись ролевые игры, моделирующие ситуации, которые в свое время создали или могут создать определенные сложности для участников. При этом ведущий группы выступает в роли тренера, а игра строится на основе взаимодействия одного из членов группы с другими участниками, которые представляют значимых для него лиц. Обычно за одно занятие делается попытка освоить фрагмент сложного поведенческого комплекса ситуаций, которые могут создавать трудности для большинства неуверенных в себе людей. Как правило, эти ситуации подразумевают необходимость, как обратиться с просьбой, так и ответить отказом. Поначалу в группе воспроизводятся ситуации, которые не создают для участников особых проблем. Например, работу в многочисленной группе можно начать, предложив участникам посмотреть друг другу в глаза, благожелательно поприветствовать партнера, а затем поделиться впечатлениями о данной процедуре. Материалом для ролевых игр служат конкретные реальные проблемы участников. Ролевые игры в таких группах чем-то напоминают занятия в группах психодрамы и таким образом носят отпечаток идей Якоба Морено. Но главная задача этих игр не в том, чтобы дать выход подавленным чувствам с целью достижения катарсиса или эмоциональной разрядки. Разыгрываемые ситуации имеют отношение только к проблемам, связанным с недостатком уверенности в себе и с созданием адаптивного поведенческого репертуара. Разыгрывая различные роли, члены группы вовлекаются в групповой процесс и приобретают новые полезные поведенческие навыки.

Для репетиции уверенного поведения можно взять реальные жизненные ситуации, которые предстоит пройти участникам группы или уже произошли, но оставили неприятный осадок в душе, и проигрывать их до тех пор, пока поведение главного героя не будет устраивать его самого (например, ситуация, когда необходимо пройти собеседование для того, чтобы приняли на работу). Здесь огромную роль играет обратная связь от группы, когда зрители и участники разыгрываемой ситуации высказывают свое мнение, свои догадки по поводу поведения главного героя ситуации, свои впечатления (что в поведении участника отражало уверенность, а что нет) и соображения (что в поведении можно улучшить и какие еще эксперименты имеет смысл провести). Своими впечатлениями делится и главный герой ситуации. Ведущий тренинга может помогать, инструктируя участников. Инструктаж — это вмешательство, при котором руководитель подсказывает, намекает и советует участникам, когда они оказываются в особенно трудном положении,ё поддерживая их в течение всего процесса взаимодействия. Еще одним компонентом процесса отработки поведения является подкрепление.   
В разработанной Б.Ф.Скиннером теории оперантного обусловливания подкрепление понимается как событие или стимул, который повышает вероятность воспроизведения действия, предшествовавшего подкреплению. В контексте обсуждаемого здесь вопроса подкрепление — это поощрение, то есть позитивная реакция со стороны ведущего или членов группы. Очень важно, чтобы подкреплялось любое, даже самое небольшое достижение, а не только успешно завершенная сложная последовательность действий. Процесс, в котором подкрепление дается небольшими порциями по мере того, как отрабатываемая реакция постепенно приближается к оптимальной, называется "формированием" поведения. В тренинговых группах подкрепление обычно применялось нами для того, чтобы формировать поведение отдельных участников в направлении тех целей, которые они сами себе ставят. В некоторых случаях можно модифицировать происходящие в группе взаимодействия или поведение участников в целом, используя групповые возможности для подкрепления поведения всех участников в направлении достижения их целей. Репетиция поведения при ее использовании ведущим тренинговой группы может быть сведена к выполнению следующих семи задач:

* определение того, какого рода поведение нуждается в репетиции;
* инструктаж участника и обучение его разыгрыванию сцены;
* повторение сцены с целью улучшить действия ее участников;
* моделирование желательного поведения;
* использование подходов, которые предусматривают иерархию отдельных задач и их последовательное выполнение в случаях, когда решаемая проблема слишком трудна для мигрантов и вызывает у них тревогу;
* многократная репетиция поведения на протяжении всего занятия в группе;
* получение обратной связи о поведении мигранта в обычных для него условиях.

1. Упражнение ***"Репетиция уверенного поведения"*** (60 мин)

*Цель:* введение в процедуру репетиции поведения.

*Материалы:* бумага и карандаши.

*Подготовка:* ведущий группы должен иметь опыт в сфере репетиции поведения и тренинге уверенности в себе.

*Процедура:* необходимо вообразить ситуацию, в которой участникам хочется вести себя уверенно, и записать ее. Для этого можно потратить несколько минут на "мозговой штурм" с участием всей группы, чтобы в голову пришли новые идеи. Но при этом ситуация, выбранная каждым участником группы, должна иметь для него личное значение. Затем группа должна быть поделена на подгруппы по пять-шесть человек.   
В каждой из них кто-то вызывается быть первым и очень коротко описывает ту стрессовую ситуацию, которую хочет проработать.

Необходимо структурировать ситуацию, выбрав участников на соответствующие роли данной ситуации. Автор ситуации должен как можно более уверенно донести свое мнение до сведения участников ситуации, играющих роли. Через пару минут нужно сделать паузу, чтобы получить обратную связь от всей подгруппы. Эта обратная связь должна быть конкретной и конструктивной и касаться именно поведения и ничего больше. После этого автор высказывается, что ему самому понравилось в своем поведении, и определяет, что бы хотел изменить в нем. Если автор ситуации зашел в тупик, то он должен выслушать предложения от партнеров. Затем роли данной ситуации берут на себя другие участники группы, и взаимодействие продолжается. После пары минут репетиции поведения с новым партнером снова необходимо сделать паузу для получения обратной связи и предложений от группы. Так продолжается до тех пор, пока все в группе не получат возможность сыграть свою роль партнера по взаимодействию. Если автор ситуации делает успехи и начинает все лучше владеть ситуацией, партнеры по группе усиливают противодействие, разыгрывая все большее упрямство и враждебность. При этом важно дать тому, кто тренирует свою уверенность в себе, возможность каждый раз побеждать, чтобы его опыт всегда был позитивным.

2. Упражнение ***на релаксацию***

Очень неуверенные в себе люди часто испытывают значительное беспокойство и тревогу в самых обычных ситуациях, возникающих при общении между людьми. В тренинговой группе участники осваивают специальные приемы релаксации, которые помогают им тормозить тревогу. Существует несколько вариантов релаксации. Большинство из них основаны на процедуре прогрессивной мышечной релаксации и предусматривают последовательное напряжение и расслабление различных мышечных групп. Например, сжимая кулак и разжимая его, участники группы могут научиться различать состояния напряжения и релаксации и, в конце концов, расслаблять свои мышцы произвольно. Часто релаксационный тренинг используется в сочетании с мысленными представлениями, как, например, при так называемой систематической десенсибилизации. Этот прием релаксационного тренинга сопряжен с двумя дополнительными процедурами. Вначале ситуации, которые вызывают тревогу или страх, выстраиваются в иерархическую систему — от вызывающих незначительную тревогу — до таких, которые беспокоят очень сильно.

Второй этап систематической десенсибилизации через воображение предусматривает объединение релаксационных упражнений с мысленным представлением ситуации, вызывающей тревогу и страх. Участников просят закрыть глаза и вообразить ситуацию, которая в его иерархии страхов занимает одну из низших позиций. Как только участник группы сообщает о нарастающем чувстве тревоги, терапевт предлагает ему немедленно остановить игру своего воображения и расслабиться. Эта последовательность действий повторяется снова и снова, пока клиент не окажется в состоянии вызывать в своем воображении всю иерархию ситуаций, вызывавших тревогу и страх, не испытывая при этом беспокойства. Очень важно, чтобы тревога была сведена к минимуму, иначе она только получит лишнее подкрепление. Суть описанного приема заключается в замещении тревожной реакции на вызывающую тревогу и страх ситуацию реакцией релаксации.

Один из вариантов упражнения ***"Релаксация"*** (15 мин).

*Цель:* релаксация (расслабление) — это один из наиболее часто используемых технических приемов. Релаксационный тренинг может быть частью программы тренинга уверенности в себе и применяться для снижения торможения и борьбы со специфическими страхами и тревогой.

Необходимое время: полчаса или больше.

*Материалы:* специальные магнитофонные записи.

*Подготовка:* если магнитофонные записи не используются, опытом проведения релаксационного тренинга должен обладать ведущий группы.

*Ведущий* в своей работе может пользоваться также приведенными ниже инструкциям, которые надо произносить спокойным тоном, постоянно и настоятельно напоминая участникам о том, что напряжение их покидает:

"Сядьте в удобное кресло. Руки свободно опущены. Кисти рук положены на бедра. Стопы стоят на полу. (Или можно лечь на спину на пол.) Закройте глаза. Сделайте два-три глубоких вздоха, обращая внимание на то, как воздух наполняет легкие до самой диафрагмы. Вытяните правую руку и сожмите кисть в кулак. Прочувствуйте напряжение в кулаке. Через 5—10 секунд концентрации на этом напряжении расслабьте руку. Разожмите кулак и прочувствуйте, как напряжение проходит, уступая место чувству расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Через 15—20 секунд снова сожмите правую руку в кулак, испытывайте чувство напряжения в руке в течение 5—10 секунд и опять разожмите кулак. Прочувствуйте тепло и расслабленность в руке. Через 15—20 секунд повторите всю процедуру левой рукой. Старайтесь сосредоточиться только на тех группах мышц, которые вы напрягаете и расслабляете, и не напрягайте при этом остальные мышцы.

Используйте имеющееся у вас время на выполнение таких же циклов напряжения/расслабления со следующими группами мышц (указаны действия, необходимые для напряжения мышц):

руки — сгибайте их, чтобы напрягать бицепсы;

руки — разгибайте их, чтобы напрягать трицепсы;

плечи — поочередно горбите и распрямляйте их;

шея — наклоняйте голову вперед, пока подбородок не упрется в грудь;

рот — открывайте его как можно шире;

язык — надавливайте им на нёбо;

глаза — крепко их зажмуривайте;

лоб — поднимайте брови как можно выше;

спина — прогибайте ее, выпячивая грудь (будьте осторожны, если спина у вас не в порядке!);

ягодицы — сокращайте ягодичные мышцы;

живот — втягивайте его к позвоночнику;

икры — прижимайте пальцы ног к верху обуви.

Добиваясь расслабления определенной группы мышц, каждый раз убеждайтесь в том, что оно полное. Заканчивая упражнение, сделайте два-три глубоких вздоха и прочувствуйте, как расслабленность расходится по всему телу — от рук до плеч и далее — к груди, туловищу, ногам. Когда будете готовы открыть глаза, медленно сосчитайте в обратном порядке от 10 до 1, на каждом счете чувствуя себя все более бодрым и свежим".

*Перерыв на обед (60 мин)*

## Шаг 4. Развитие навыков уверенного поведения

1. Упражнение ***"Заезженная пластинка"*** (25 мин)

Суть заключается в отстаивании своей позиции в условиях непрекращающегося давления со стороны оппонентов, которые заставляют упрямца сдаться или пойти на компромисс. При этом участник не должен откатываться на оборонительную позицию.

Отказ выполнить чью-либо просьбу или обращение с просьбой может потребовать, чтобы суть дела была изложена несколько раз.

2. Упражнение "***Умение вести разговор"*** (40 мин)

*Цель:* неуверенным в себе людям часто не хватает элементарных коммуникативных навыков. Упражнение снимает напряжение, возникающее при необходимости вступить в разговор, и позволяет попрактиковаться в коммуникативных умениях.

*Материалов* и специальной подготовки не требуется.

*Процедура:* мигранты разбиваются на пары. На первом этапе работы один из партнеров задает другому открытые вопросы, требующие развернутого ответа. (Вопрос "Вы живете в многоквартирном доме?" является закрытым, а вопрос "Где вы живете?" — открытым.) Тот, кто отвечает, включает в свой ответ любую информацию о себе — не обязательно имеющую прямое отношение к заданному вопросу. Например, если на вопрос "Где вы живете?" ответить "В многоквартирном доме", это будет не очень информативно. Гораздо больше информации содержит ответ вроде такого: "Я живу в городе Сердобске в одном из многоквартирных домов, я женат и у меня есть уже взрослая дочь". Каждый из партнеров остается в своей роли в течение пяти минут. Затем они меняются ролями, чтобы каждый получил возможность поупражняться в постановке открытых вопросов и в умении отвечать на такие вопросы, сообщая при этом произвольно выбираемую информацию.

На втором этапе упражнения один из участников каждой пары начинает с того, что рассказывает что-нибудь о себе или описывает какой-то свой личный опыт. Второй старается поддержать разговор, либо прося пояснить, либо перефразируя. Например, если первый говорит: "Вчера вечером я специально прошелся по Сердобску, чтобы посмотреть места, где я еще не был", второй может продолжить: "Вы имеете в виду, что были удивлены тем, как велик Сердобск". Через пять минут участники диалога меняются ролями.

Между двумя этапами работы надо предусмотреть время на то, чтобы ее участники могли обменяться впечатлениями и рассказать друг другу о возникших у них трудностях. По мере того как мигранты будут приобретать все большую способность и готовность к самораскрытию, они будут осваивать умение задавать вопросы, предусматривающие больше возможностей для ответов. Умение вести разговор можно приобрести, осваивая технику активного слушания.

3. Упражнение ***"Поведенческие контракты"*** (40 мин)

*Материалы:* не требуются.

*Процедура:* участники группы выбирают, что в своем поведении в группе они хотели бы изменить.

В поведении мигрантов, участников тренинга надо выбрать то, что чаще наблюдается в ходе естественных для группы процессов. Это может быть (хотя и необязательно) один из навыков уверенного поведения (например, умение начинать или прерывать разговор, устанавливать зрительный контакт, выступать с критикой), или, наоборот, это может быть признак неуверенности (обкусывание ногтей, неуместные улыбки). Выбранное поведение должно быть легко наблюдаемым, конкретным и не слишком сложным. Цели лучше определять позитивно — как то, к чему надо прийти, а не то, от чего надо избавиться. Например, приобретение умения слушать будет позитивным определением цели, состоящей в том, чтобы отучиться слишком много говорить. Кроме того, надо, чтобы участники группы получили инструкции о форме обратной связи. Возможно, участник предпочитает получать обратную связь от конкретных членов группы или в оговоренное время или определенным образом.

На то чтобы определиться с индивидуальными задачами каждого участника группы, может уйти около часа. Обратная связь в процессе дальнейшей работы над их поведением может осуществляться спонтанно или только в специально отведенное для этого время. Важно, чтобы в группе находили признание и положительное подкрепление любые успехи каждого из участников на выбранных ими путях работы над своим поведением.

4. Упражнение ***"Я — хозяин"*** (60 мин)

Эта игра — ролевая игра, мотив — ситуация командного состязания, брошенного вызова.

Вопросы руководителя "Каково ваше представление о хозяине? Ваше представление о не хозяине?"

Обычно отвечают: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам, это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими.

*Ведущий:* "Итак, одна из главных черт хозяина — это уверенность в себе. Кто в себе уверен, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты — хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!"

У сильных это обычно получается неплохо. Это может быть, например, спокойное распоряжение: "Петр Иванович, закройте, пожалуйста, форточку, дамам холодно!". Beдущий может прокомментировать сделанное, обращая внимание в первую очередь на успешные моменты. "Прекрасно! Но это было мое мнение, а теперь пусть даст тебе оценку группа. Сделай так, чтобы тебя оценили!" Как ни странно, это обычно выполняют хуже. Игрок "забывает", что он хозяин, и неуверенно распоряжается предоставленной ему инициативой. Необходимо коротко обсудить это. "Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина ("Хозяином будешь ты!") из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли — это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

Свои ощущения все члены группы выражают жестом: поднятым вверх большим пальцем — если считают, что человек говорит, как хозяин, или опущенным вниз большим пальцем — если считают, что говоривший —человек зависимый, не уверенный в себе. Так делают несколько раз, чтобы вся группа поняла, как продемонстрировать: "я — хозяин!".

Далее **—** командная игра: группа разбивается на 4 команды по правилам формирования команд. Предупреждение: "Ваша задача — обязательно оказаться в группе! Все внимательны и активны. Обратите внимание на тех, кто оказался вне команды".

Итак, образовались четыре команды: Альфа, Бета, Гамма, Дельта. Перед каждой командой стоит двойная задача: найти в соседней команде слабого (или слабых) и подготовиться к тому, чтобы опровергнуть обвинения в адрес своих слабых. Опровержение слабый может выразить словами и действием, лучше действием. (Стоит подсказать, что можно оставаться в своей команде или перейти в обвиняющую команду. Последнее, очевидно, труднее и годится только для уверенных в себе людей).

На подготовку — 5 минут. Команда называет слабых у соседей — те опровергают своей реакцией и своими действиями.

Ведущий комментирует и подчеркивает стороны cлабых.

Обычно собственно игра (доказательство "я — хозяин") играется по очереди: одна группа бросает вызов другой, обвиняемый доказывает свою силу (обсуждение); затем обвинители сами оказываются в роли обвиняемых и т.д.

5. Медитация "Дом моей души"

Это очень сильное упражнение. Оно вызывает глубокий интерес, много чувств и надолго запоминается. Однако от ведущего здесь требуется умение вести медитацию.

Для медитативного расслабления всех можно попросить сесть парами, а можно разрешить устраиваться индивидуально, максимально удобно. В первом случае обеспечивается более детальный анализ полученных впечатлений, а во втором — болеe эффективное получение этих впечатлений.

Собственно, во время самой медитации ничего не происходит. Все расслаблено сидят (иногда лежат), ведущий произносит текст, рождающий в душе определенные картинки. Медитация может длиться долго, до получаса. После выхода из нее ведущий предлагает сохранить в душе все, что во время медитации удалось увидеть, и постараться понять увиденное. Ключ к пониманию заключается в том, что увиденный тобой дом — это твоя душа. Душа реальная или желаемая.

У кого-то душа действительно похожа на просторный и чистый дворец, а у кого-то это заброшенный замок с захламленными чердаками и тревожными темными коридорами. И свист ветра в разбитых окнах, и уханье совы. Тяжелые двери — закрытая, защищающаяся душа. Тяжелые темные шторы — oтгороженность человека от мира. Один человек увидел свой дом даже не на земле — его дом плавал по воде. Свободно, без всяких привязанностей жил этот человек.

Итак, все рассаживаются парами и рассказывают друг другу о доме своей души, каким они его увидели, какие чувства эти картинки вызвали у него.

Ведущий помогает всем, кто в его помощи нуждается.

Медитация ***"Дом моей души"*** (25 мин)

"Опустили руки, мягко "прошлись" по правой руке, ей стало хорошо. Мягко "прошлись" по левой руке, внимание на кисти рук — они сразу стали большими, теплыми. Мягкими, большими, теплыми. Свободные плечи, действительно ли они свободны? Сбросьте напряжение с лица, в голове появляется легкий туман, мягкая, спокойная пустота. Ноги без напряжения, просто взгляните на них, мягкие, спокойные ноги — и забыли про них. Мягкое дыхание... Кто хочет, может вдохнуть сильно — и выдохнуть. И почувствовать воздух, который проходит через ноздри, — немного прохладный, и выходит — вы чувствуете его, — он такой же теплый, как и вы. И мир становится волшебным, и легкий туман вокруг вас. Когда возникает расслабление, когда возникает туман, вы перестаете понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь, и вы нигде. Где-то ваши ноги... И можно почувствовать, можно представить, будто голубой плотный туман, как теплая вода, стелется у ваших ног. И в нем растворяются, исчезают ваши ступни. Вы чувствуете только теплоту.   
И мягкий, теплый туман поднимается уже к вашим коленям. И нет там больше ничего. И мягкая теплота, и голубой туман поднимаются выше, к вашим бедрам, кистям рук, и растворяют вас всего. Он поднимается выше, выше... Вы растворяетесь в нем, становитесь мягкими, теплыми. Нет тела, нет границ. Теплая вода подходит уже к вашим плечам... Но вы не боитесь — дыхание легкое и спокойное. Удивительно — синий туман поднимается уже к вашим глазам... Чем дышите вы? Легкостью, голубизной... Вы исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности — там, где только что были вы. И вы чувствуете, что душа ваша освободилась и взлетела над поверхностью этого голубого океана, и полетела в легком воздухе — в небо, высоко, в голубизну. Вы раскинули руки, вы летите и дышите полной грудью в высоте. Как красиво вокруг вас: горизонт, далекие горы, зеленый лес, огромный голубой океан, который под вами — под тобой... Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними, еще выше, в этом волшебном мире, и купаться в этих облаках, расслабиться, и лечь, отдохнуть на облаках, и они примут твое тело. Можно кувыркаться, нырять, переворачиваться, исчезать в глубине — и вылетать из облаков, наслаждаться своей свободой. Можно снова полететь к земле и, пролетая над нею, спускаться ниже. Пролетая над рекой, пролетая над зелеными полями с удивительно красивыми цветами, найти то место на земле, в котором вам так хорошо. Ваше любимое место на земле... Где оно будет? Я не знаю, это выбираете вы. У кого-то это тихая лесная речка, поляна, где растут цветы. Вы ложитесь на цветы, и какой-то цветок окажется совсем близко от своего лица. Ты увидишь, что он качнулся навстречу тебе, и открылся навстречу тебе, и ты улыбнешься ему. Ты не захочешь его срывать — ты просто поймешь, что он почувствовал тебя и передал тебе твою красоту. И ты улыбнешься ему, поблагодаришь его. Кто-то окажется в совершенно другом месте: может быть, высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и холодный воздух, где ты будешь совершенно один, где могут быть чудеса, где может быть волшебство. А может быть, ты будешь на скале, с которой открывается вид на море. Я не знаю, где будешь ты, но я знаю, что в этом мире, в твоем мире и на твоем месте — возможны чудеса.

И на этом месте, на месте, которое выбрал ты, ты построишь свой дом. В твоем распоряжении — все. Что ты выберешь, что захочешь ты — то и будет. Пока дом существует только в твоем воображении. Его еще нет. Но контуры его тебе уже видны. Каким он будет именно в том месте, где ты собрался его построить? Он будет большой, высокий или он будет маленький, аккуратный? Каковы будут стены твоего дома? Большие, толстые, бетонные или кирпичные стены? И глубокие подвалы? Будешь ли ты знать, что находится в твоих подвалах? Или это будет легкий дом на сваях, с легкими летними стенами, потому что в твоем мире никогда не бывает зимы, никогда не бывает мороза? Ты начинаешь возводить эти стены. Какие окна будут в твоем доме: попробуй представить их, попробуй увидеть их. Это будут большие, легкие, стеклянные, открытые окна, или это будут красивые узкие бойницы, или это будут небольшие, аккуратные, очень теплые окошки со ставнями. Какой будет вход в твой дом, какая дверь будет там? Попробуй представить ее. Это будет тяжелая дверь с золотой ручкой, и каждый входящий будет преисполняться уважения перед таким входом. Или это будут невысокие стеклянные двери, которые открываются от легкого толчка? Будут ли замки на дверях твоего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери: просторную гостиную, длинный коридор? Сколько этажей будет в этом доме? Какая будет крыша у твоего дома? Будет ли на нем голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в твоем доме? Попробуй сейчас увидеть ее. Где ты находишься? В какой комнате? Что сейчас перед тобой? Оглянись, почувствуй.   
В этой комнате ты проводишь многие часы, время своей жизни. Подойди к окну: какое это окно? Большое, просторное? Есть ли шторы на этом окне? Это легкие, светлые шторы, которые откидываются ветром, потому что окно твое открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты тяжелыми плотными шторами, которые создают тебе уют и дают возможность быть тебе одному в твоем царстве, в твоей комнате? Что стоит в этой комнате, какая мебель, где твой рабочий стол? Какое место в твоей комнате самое уютное, самое красивое: там, где ты работаешь, или там, где ты отдыхаешь? Старый диван или легкая кровать? Много ли книг в твоей комнате? Много ли вещей в твоей комнате? Все ли ты хорошо видишь в своей комнате? Красива ли она? Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Ты любишь свою рабочую комнату? Какие у тебя чувства ко всему, что вокруг тебя? Что лежит на твоем столе? Ты видишь белые листы бумаги? Что пишешь ты на них? Красив ли твой почерк, когда ты пишешь свою жизнь на этих листах бумаги? Прислушайся: есть ли звуки вокруг тебя, есть ли люди в твоем доме? Если ты выйдешь из этой комнаты, то встретишь ли здесь других людей, друзей, родителей. Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда ты их позовешь? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить? А что вокруг твоего дома — посмотри...

Каков пейзаж вокруг твоего дома? Леса, горы, море? Трава. Цветы. Растения высажены тобой или это нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у тебя ко всему, что видишь ты? Посмотри на все, что окружает твой дом, посмотри на свой дом со стороны: нравится он тебе? Или в нем что-то не достроено? Сохрани в памяти этот твой дом: иногда он будет тебе казаться другим, он может менять свои очертания. Запомни его и, главное, запомни свои чувства к нему, это важно для тебя. В этом доме ты так часто бываешь, в этом доме ты так много жил... и будешь жить... Запомни этот мир, запомни это место, и, если это хорошие чувства, знай, что бы не происходило вокруг тебя, у тебя всегда на земле есть место, куда ты можешь прийти, где тебе всегда будет хорошо... Ты увидишь то, что ты так любишь видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги тебе, и сюда приходят те люди, которые так близки тебе. Здесь дует тот ветер, который радует тебя. Это твой мир, никто не может отнять его у тебя. Ты — властелин этого мира, ты — гость этого мира, ты — центр этого мира, мир твой — и ты часть этого мира.

А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда...".

Обсуждение. Обмен чувствами.

7. Упражнение ***"Я — центр воли"*** (15 мин)

Это упражнение-медитация, направленное на осознание своего "Я", своей неповторимости, своей силы, на повышение уверенности в себе:

"Сядьте удобно, выпрямив спину. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторяйте вслух или про себя:

У меня есть тело, но Я — это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное Я.

Мое тело — прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно — лишь инструмент. Я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но — это не Я.

У меня есть тело, но Я — это не мое тело.

У меня есть эмоции, но Я — это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы и противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим "Я", радуюсь или горюю, спокоен или взволнован, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу наблюдать, понимать и оценивать свои эмоции, и более того, управлять и владеть ими, то, очевидно, они не есть мое Я.

У меня есть эмоции, но Я — это не мои эмоции.

У меня есть интеллект, но Я — это не мой интеллект.

Он достаточно развит и активен. Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он — это не мое Я.

Я — центр чистого самосознания.

Я — центр воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, физическим телом и всеми моими психическими процессами.

Я — это постоянное и неизменное Я".

Завершение (25 мин.). Завершающий обмен впечатлениями. Подведение итогов работы за неделю. Торжественное чаепитие.

# Список литературы

*Витковская, Г.С.* Миграционное поведение нетитульного населения в странах Центральной Азии // Миграция русскоязычного населения из Центральной Азии: причины, последствия, перспективы / Под ред. Г.С.Витковской. — М., 1996. (Науч. докл. / Моск. Центр Карнеги; Вып. 11). — С.83—130.

*Гриценко, В.В.* Социально-психологическая адаптация переселенцев в России / *В.В.Гриценко. —* М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2002. — 252 с.

*Тишков, В.А.* Культурная мозаика и этническая политика в России // Межкультурный диалог: Лекции по проблемам межэтнического и межконфессионального взаимодействия / В.А. Тишков,Под ред. М.Ю.Мартыновой, В.А.Тишкова, Н.М.Лебедевой. — М.: Изд-во РУДН, 2003. — С. 7—35.

*Джил, Э.* Игра в семейной терапии / Э.Джил. *—* М.: Эксмо-Пресс, 2003. — 288 с.

*Декер-Фойгт, Г.-Г.* Введение в музыкотерапию / Г.-Г. Декер-Фойгт. — СПб.: Питер, 2003. — 208с.

*Константинов, В.В.* Использование социально-психологического тренинга в качестве средства оптимизации процесса адаптации вынужденных мигрантов / В.В. Константинов // Теория деятельности: фундаментальная наука и социальная практика (к 100-летию А.Н.Леонтьева): Материалы международной конференции 28—30 мая 2003 г. — М., 2003. — С.78—80.

*Кочюнас, Р.* Психотерапевтические группы: теория и практика / Р. Кочюнас — М.: Академический Проект, 2000. — 240 с.

*Лебедева, Н.М*. Межкультурный диалог: Тренинг этнокультурной компетентности / Н.М.Лебедева, О.В. Лунева, Т.Г.Стефаненко, М.Ю. Мартынова. — М.: РУДН, 2003. — 268 с.

*Левин, К.* Теория поля в социальных науках / К.Левин. — СПб.: Речь, 2000. — С.368.

Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / Под ред. Г.У. Солдатовой. — М.: Смысл, 2002. — С.354.

*Прутченков, А.С.* Социально-психологический тренинг в школе. 2-е изд., доп. и перераб. / А.С.Прутченков. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. — 640 с.

*Роджерс, К.* Взгляд на психотерапию: Становление человека /К.Роджерс*. —* М.: Прогресс, 1998. — 480 с.

*Рудестам, К*. Групповая психотерапия. 2-е международн. изд-е / К. Рудестам. — СПб.: Питер, 2001. — 384 с.

*Солдатова, Г.У.* Позволь другим стать другими: тренинг толерантности для подростков по преодолению мигрантофобии /Г.У.Солдатова, Л.А. Шайгерова, А.В. Макарчук, О.Е.Хухлаев, А.И.Щепина. — М.: МГУ им. М.В.Ломоносова, 2002. — 120 с.

*Фопель, К*. Сплочённость и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения; Пер. с нем. / К. Фопель. — М.: Генезис, 2002. — 336 с.

*Фопель, К*. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. — М.: Генезис, 2001. — 240 с.

*Франкл, В.* Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вст. ст. Д.А. Леонтьева. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.

*Хухлаев, О.Е*. Арт-терапия в работе с детьми вынужденных мигрантов /   
О.Е. Хухлаев; Под ред. Г.У.Солдатовой // Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований и практической работы. — М.: Смысл, 2001. — С.264—279.

*Шевцова, И.В*. Тренинг личностного роста / И.В.Шевцова. — СПб.: Речь, 2003. —144 с.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

Учебно-методическое издание

***Валентина Васильевна Гриценко,***

***Всеволод Валентинович Константинов***

**Тренинг оптимизации процесса   
социально-психологической адаптации   
вынужденных мигрантов**

*Учебно-методическое пособие*

Редактор М.Б. Иванова

Корректор М.А. Гурчева

Изд. л. ИД №01591 от 19.04.2000.

Подписано в печать 26.02.04. Формат 60х84  1/16.

Бумага офсетная. Гарнитура "Times". Уч.-изд.л. 2,83. Усл. печ.л.  3,75.

Тираж 200 экз. Заказ №.

Издательство "Николаев",

г.Балашов, Саратовская обл., а/я 55.

Отпечатано с оригинал-макета, изготовленного издательской группой   
Балашовского филиала Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского.

412300, г. Балашов, Саратовская обл., ул. К. Маркса, 29.

Печатное агентство "Арья",

ИП " Николаев", Лиц. ПЛД № 68-52

412340, г. Балашов, Саратовская обл., ул. Советская, 164а,

E-mail: arya@balashov.san.ru