

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1 Теоретико-методологические основы социально-психологического тренинга	7
1.1. Теоретические подходы к исследованию проблемы адаптации мигрантов к новой среде	7
1.2. Особенности социально-психологической адаптации детей из семей мигрантов	22
1.3. Методические рекомендации по построению программы тренинга	29
1.4. Технология построения занятий тренинга	34
1.5. Руководство по проведению тренинга	38
Глава 2 Рабочие материалы ведущего для проведения тренинговых занятий	42
2.1. Упражнения вводной части	42
2.2. Упражнения основной части занятий	56
2.2.1. Блок осознания эмоций	56
2.2.2. Коммуникативный блок	63
2.2.3. Блок личностного познания	85
2.2.4. Блок социально активного поведения, совладающего поведения	107
2.3. Мини-лекции	126
Мини-лекция «Что мы знаем об эмоциях?»	126
Мини-лекция «Умеем ли мы правильно общаться?»	129
Мини-лекция «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»	133
Мини-лекция «Кодекс поведения в конфликте»	136
Мини-лекция «Что такое толерантность?»	138
Мини-лекция «Что такое стресс и как его победить?»	140
Мини-лекция «Что такое адаптация?»	144

2.4. Методики экспресс-диагностики	148
Умеем ли мы слушать	148
Ведущая репрезентативная система	151
Оценка коммуникабельности	154
Тест В. Ф. Ряховского для оценки общего уровня общительности	155
Оценка уровня конфликтности личности	158
Тест «Осознанность жизненных целей»	161
Тест на определение уровня стресса	164
Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)	165
Тест школьной тревожности Филлипса	167
Тест «Уверенность в себе»	172
Исследование самооценки и уровня притязаний по методике Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейна в модификации А. М. Прихожан	175
Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даимонда	177
2.5. Упражнения завершающей части	184
Заключение	189
Список литературы	191
Приложения	198