

*Государственное бюджетное учреждение – центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи,*

**«Центр социально-трудовой адаптации  
и профориентации» городского округа Сызрань**

«РАССМОТРЕНО»  
на Педагогическом совете  
протокол № 2  
от 27 декабря 2019 г.

“УТВЕРЖДАЮ ”  
Директор ГБОУ ЦСТАиП  
\_\_\_\_\_ Дронов М.В.

27 декабря 2019 г.

**Психолого - педагогическая профилактическая программа  
«Сплочение коллектива»**

Составитель: педагог-психолог Трифонова А.В.

Сызрань

## **Научные, методологические и методические основания программы**

Разработанная программа отвечает актуальным запросам психолого-педагогической практики. Интерес к проблемам межличностного общения и факторов групповой деятельности проявляют огромное количество направлений современной науки и практики. По мнению Б.Ф.Ломова, в этом проявляется общая тенденция развития всей системы психологических наук.

Общение оказывает чрезвычайно важное влияние и на интеллектуальное, и на эмоциональное, и на нравственное развитие личности. Кроме того, как отмечает Е.С.Кузьмин, все социально психологические черты приобретаются через личный опыт общения.

Большую актуальность приобретает изучение специфики межличностных отношений и процессов в ученических группах в подростковом возрасте, наполненном конфликтными переживаниями, характерологическими проявлениями формирующейся личности. Зачастую, такие негативные личностные черты как агрессивность, конфликтность и т.п. проявляется наиболее ярко и неожиданно именно в подростковом возрасте, в общении со сверстниками в малой группе - классе.

Исследованием феномена групповой сплоченности занимались многие ученые. Среди зарубежных исследователей можно назвать Дж.Морено, Э.Мэйо, Ч.Кули, Г.Хаймена. Эта проблема поднималась в работах отечественных ученых А.В. Петровского, Л.И. Уманского, Е.В. Шороховой. Вопросы группового взаимодействия поднимаются также в работах Г.М. Андреевой, А.И. Донцова, Кричевского Р.Л., Дубовской Е.М.

Анализ работы специалистов в этой области положил основу в создание практических базы по работе в данном направлении. В связи с этим была разработана и данная программа. Основная мысль работы заключается в том, чтобы сформировать благоприятный психологический климат, за счет повышения групповой сплоченности. Кроме успешной профилактики конфликтного и агрессивного поведения, происходит улучшение межличностного взаимодействия, повышение мотивации к обучению и в свою очередь качества полученных знаний, а также служит благоприятной платформой для развития личности обучающегося.

В программе проанализированы различные подходы к пониманию понятия сплоченности, предложено следующее определение: «Групповая сплоченность - это показатель прочности, единства и устойчивости межличностных взаимодействий и взаимоотношений в группе, характеризующийся взаимной эмоциональной притягательностью членов группы и удовлетворенностью группой. Групповая сплоченность может выступать и как цель психологического тренинга, и как необходимое условие успешной работы.»

Программа содержит полный перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы, включая диагностический инструментарий, описание практических заданий и упражнений, требования к ее проведению. Для оценки эффективности программы проводится диагностический срез на входе и выходе.

### ***Методологические принципы:***

#### **1. Принцип системности**

Программа представляет собой систематизированный, структурированный методический материал по работе с подростками в форме групповых занятий.

#### **2. Принцип «нормативности» развития на основе учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей ребенка**

Этот принцип реализует требование соответствия психического и личностного развития ребенка параметрам нормы, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости пути развития каждой личности – с другой.

#### **3. Принцип личностного подхода**

Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребенка, что отражено в задачах и содержании программы.

#### **4. Принцип комплексности методов психологического воздействия**

Метод психологического воздействия представляет собой не просто набор операций и совокупность технических приемов. Уже использование тех или иных понятий означает фиксирование соответствующих этим понятиям свойств реального объекта, определенную их иерархию и отражает исходную позицию. Процесс проведения занятий по программе опирается на комплекс психологических методов и приемов, логически взаимосвязанных между собой.

**5. Принцип идентификации (персонификации).** Идентификация — устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В младшем школьном возрасте преобладает образно-эмоциональное восприятие действительности, развиты механизмы подражания, способность к идентификации. В этом возрасте выражена ориентация на персонифицированные идеалы — яркие, эмоционально-привлекательные образы людей (а также природных явлений, живых и неживых существ в образе человека), неразрывно связанные с той ситуацией, в которой они себя проявили. Персонифицированные идеалы являются действенными средствами нравственного воспитания ребёнка.

**6. Принцип интерактивного обучения** (методы, приемы, формы и средства обучения должны создавать условия, при которых дети занимают активную позицию в процессе получения знаний).

**7. Принцип последовательности** (изложение материала должно иметь логическую последовательность).

**8. Принцип единства чувств и знаний** (получаемые участниками знания должны прорабатываться не только в сфере интеллекта, но и в эмоционально-чувственной сфере).

## Актуальность и перспективность

Все исследователи психологии отрочества так или иначе сходятся в признании того огромного значения, которое имеет для подростков общение со сверстниками. Отношения с товарищами находятся в центре жизни подростка, во многом определяя все остальные стороны его поведения и деятельности. Л. И. Божович отмечает, что если в младшем школьном возрасте основой для объединения детей чаще всего является совместная деятельность, то у подростков, наоборот, привлекательность занятий и интересы в основном определяются возможностью широкого общения со сверстниками. Положение принципиального равенства детей-сверстников делает эту сферу отношений особенно привлекательной для подростка: это положение соответствует этическому содержанию возникающего у подростка чувства собственной взрослости. По мнению Драгунова Т.В., у подростка возникают новые потребности, интересы, стремления, переживания, требования к взрослым и товарищам, а также формируются ценности, которые больше понятны и близки сверстнику, чем взрослому. Поэтому общение со взрослыми уже не может целиком заменить общения с товарищами. Каждый подросток психологически принадлежит к нескольким группам: семье, школьному классу, дружеским компаниям и т. п. Если цели и ценности групп не противоречат друг другу, формирование личности подростка проходит в однотипных социальных условиях. Противоречивость норм и ценностей различных групп ставит подростка в позицию выбора. Нравственный выбор может сопровождаться межличностными и внутриличностными конфликтами. Из множества сфер общения подростком выделяется референтная группа сверстников, с требованиями которой он считается и на мнение которой ориентируется в значимых для себя ситуациях. Потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители, возникает у детей очень рано и с возрастом усиливается. Поведение подростков по самой сути своей является коллективно-групповым.

Значимость эмоциональных связей в группах сверстников столь велика, что их нарушения, сопровождающиеся стойкими состояниями тревоги и психологического дискомфорта, могут оказаться причиной неврозов. Обостренная потребность в индивидуализации личности в сочетании с максимализмом в оценках окружающих, которые тоже стремятся обрести и продемонстрировать свою индивидуальность, может осложнять процессы группового развития. Индивидуализация рождает напряженную потребность, которая была бы одновременно самораскрытием и проникновением во внутренний мир другого. Один из самых важных моментов в развитии личности подростка – формирование у него самосознания, потребности осознать себя как личность. У подростка возникает интерес к себе, своей внутренней жизни, качествам собственной личности, потребность в самооценке, сопоставлении себя с другими людьми. Он начинает

всматриваться в самого себя, стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. Потребность самосознания возникает из жизни, практической деятельности, определяется растущими требованиями взрослых коллектива. У подростка возникает потребность оценить свои возможности, для того чтобы найти свое место в коллективе. Уровень развития коллективных отношений определяет специфику процессов индивидуализации. В классах, где взаимоотношения основаны на доверии, взаимопомощи, ответственности, проявления самобытности, независимо от статуса членов группы, встречают поддержку и способствуют интеграции личности в группе. Обогащенной оказывается не только личность, проявляющая творческую инициативу, смелость в отказе от отрицательных традиций, но и коллектив. В группах с низким уровнем сплоченности проявления индивидуальности пресекаются без учета их нравственного содержания. В классах с подобным типом межличностных отношений индивидуализация одного происходит за счет деиндивидуализации других.

### **Практическая направленность**

Плановая диагностика обучающихся подросткового возраста определила группы обучающихся имеющих неблагоприятный психологический климат в классе. Данные группы имеют либо низкий уровень сплоченности, либо высокий уровень конфликтности, либо низкие показатели по другим психологическим характеристикам группы. Такие показатели негативно отражаются на социальной адаптации личности, а также может выражаться в проявлении агрессивного поведения к сверстникам, сложностях при построении взаимоотношений, личностной дезадаптации и выстраивании механизмов защиты. В связи с чем было принято решение о необходимости проведение профилактической работы в данном направлении.

### **Наличие межпредметных и внутрипредметных связей**

Групповая сплоченность – это, та характеристика, которая предстаёт как определенный процесс развития внутригрупповых связей, соответствующий развитию групповой деятельности. Три слоя групповых структур могут одновременно быть рассмотрены и как три уровня развития группы, в частности, три уровня развития групповой сплоченности (рис. 13). На первом уровне (что соответствует поверхностному слою внутригрупповых отношений) сплоченность действительно выражается развитием эмоциональных контактов (В). На втором уровне (что соответствует второму слою – ЦОЕ) происходит дальнейшее сплочение группы, и теперь это выражается в совпадении у членов группы основной системы ценностей, связанных с процессом совместной деятельности (Б). На третьем уровне (что соответствует "ядерному" слою внутригрупповых отношений) интеграция группы (а значит, и ее сплоченность) проявляется в том, что все члены группы начинают разделять общие цели групповой деятельности (А). Сплоченность, как феномен относящийся к области социальной психологии,

является не только основой успешной адаптации, но и положительно влияет на интеллектуальное, эмоциональное и нравственное развитие личности.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование благоприятного психологического климата в группе, через повышение сплоченности обучающихся

**Задачи:**

- эмоциональное сближение учащихся
- осознание и принятие личностных особенностей одноклассников
- развитие коммуникативных навыков
- развитие способностей класса к выполнению общей задачи
- формирование толерантного отношения друг к другу.
- повышение сплоченности коллектива

**Описание участников программы**

**Адресат:** программа предназначена для подростков в возрасте от 11 до 14 лет. Реализация может проводиться в качестве мер общей профилактики, либо в качестве первичной профилактики, т.е. на основе данных диагностики, которые указывают на присутствие у обучающихся неблагоприятного психологического климата в классе. Критерии ограничения на участие в программе указаны в пояснительной записке.

**Продолжительность курса:**

Занятия проводятся один или два раз в неделю. Такой временной промежуток между занятиями даёт необходимое время для отработки навыков и полного усвоения полученной информации. С другой стороны, за это время знания и полученный опыт не успеваю «забыться», поэтому информация каждого последующего занятия будет базироваться на актуализированных знаниях прошлого урока. Продолжительность одного занятия – 1,5 - 2 часа. Всё вышеперечисленное способствует повышению эффективности реализации программы.

**Ожидаемые результаты:**

**Промежуточные результаты программы:** осознание проблемных областей, наличие мотивации повышать сплоченность класса, поисковая активность в плане выбора эффективных способов взаимодействия.

**Итоговые результаты программы:** высокая сплоченность коллектива, умение эффективно взаимодействовать в группе, умение правильно и быстро достигать общей цели, умение распределять роли в коллективе.

## II. Учебный план программы

**Цель:** формирование благоприятного психологического климата в группе, через повышение сплоченности обучающихся

**Категория участников:** обучающиеся 5-6 классов

**Срок обучения:** 6 недель.

**Режим занятий:** два раза в неделю

№ п/п	Тема	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	1 Блок	3.5	1.5	2	Интерактивная связь Выполнение заданий
2	2 Блок	10	1.5	8.5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
3	3 Блок	4	0.5	3,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
	Итого:	17,5	3,5	14	

### III. Учебно–тематический план программы

№ п/п	Раздел/Тема	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1 БЛОК		2,5	1	2,5	
1.1		1	0,5	0,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
1.2		1,5	0,5	1	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
2 БЛОК		12	2	10	
2.1		1,5	0	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
2.2		1,5	0,5	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
2.3		1,5	0	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
2.4		1,5	0,5	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
2.5		1,5	0,5	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
2.6		1,5	0,5	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
2.7		1,5	0	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
2.8		1,5	0	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
3 БЛОК		3	0	3	
3.1		1,5	0	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
3.2		1,5	0	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
	Итого:	17,5	2,5	15	

## **Пояснительная записка.**

Интерес к проблемам межличностного общения и факторов групповой деятельности проявляют огромное количество направлений современной науки и практики. Общение оказывает чрезвычайно важное влияние и на интеллектуальное, и на эмоциональное, и на нравственное развитие личности. Большую актуальность приобретает изучение специфики межличностных отношений и процессов в ученических группах в подростковом возрасте, наполненном конфликтными переживаниями, характерологическими проявлениями формирующейся личности. Зачастую, такие негативные личностные черты как агрессивность, конфликтность и т.п. проявляется наиболее ярко и неожиданно именно в подростковом возрасте, в общении со сверстниками в малой группе - классе.

Уровень развития коллективных отношений определяет специфику процессов индивидуализации. В классах, где взаимоотношения основаны на доверии, взаимопомощи, ответственности, проявления самобытности, независимо от статуса членов группы, встречают поддержку и способствуют интеграции личности в группе. Обогащенной оказывается не только личность, проявляющая творческую инициативу, смелость в отказе от отрицательных традиций, но и коллектив. В группах с низким уровнем сплоченности проявления индивидуальности пресекаются без учета их нравственного содержания. В классах с подобным типом межличностных отношений индивидуализация одного происходит за счет деиндивидуализации других.

Целью программы является повышение сплоченности обучающихся в классе. В связи с этим выделяются следующие задачи: эмоциональное сближение обучающихся, осознание и принятие личностных особенностей одноклассников, развитие коммуникативных навыков, развитие способностей класса к выполнению общей задачи, повышение сплоченности коллектива.

Программа реализуется в форме тренинга и состоит из 5 занятий, занятия могут проводиться 1 раза в неделю или ежедневно. Продолжительность одного занятия - 2 часа. В программу включены тренинговые и игровые (ролевые игры) упражнения; лекционно-консультативные семинары (лекционный материал, групповые дискуссии, анализ различных стрессовых ситуаций и путей их преодоления). Используемые методы, техники и технологии с указанием ссылок на источники прописаны в методических рекомендациях.

Первое занятие направлено на формирование мотивации к дальнейшей работе, активации группы, а также на осознание проблемных областей в данном классе, над которыми следует работать в процессе реализации программы. Второе занятие посвящено способствованию формированию навыка эффективного взаимодействия, что послужит благоприятной платформой для дальнейшей работы. Третье занятие направлено на способствование формированию навыка достижения общей цели. Дети учатся распределять роли в группе, поддерживать лидерские позиции, действовать согласованно. Цель четвертого занятия – эмоционально-психологического сближения участников. Пятое занятие закрепляет положительные взаимоотношения в группе и прорабатывает ранее полученные умения и навыки. Каждое занятие включает в себя: вводную часть (разминка, закрепление материала предыдущего занятия), основную часть и заключительную (рефлексия, индивидуальные консультации по запросу).

## **Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

1. Отказ родителей или лиц, их заменяющих от участия детей в программе;

Соблюдение данного критерия является обязательным согласно существующему законодательству РФ.

2. Личный отказ детей от участия в программе;

Добровольное участие в программе обеспечивает активность и мотивационную основу программы, что необходимо для эффективного её усвоения.

3. К участию в программе не рекомендуются дети, имеющие психиатрические заболевания, требующие медицинской помощи;

4. К участию не допускаются дети в возрасте до 14 лет

Критерии 3 и 4 обоснованы тем, что программа базируется на использовании когнитивных компонентов, поэтому реализация при их несоблюдении будет неэффективной.

### **Гарантия прав участников программы**

Гарантия прав участников программы (специалисты, дети и их родители) обеспечивается обязанностью специалиста знать и соблюдать права детей и родителей, предусмотренные Конвенцией о правах ребенка; Конституцией РФ; федеральными и региональными законодательными актами; Этическим кодексом практического психолога (рекомендован Министерством образования и науки, инструктивное письмо от 27.06.03 № 228-51-513/16), СанПиНом 2.4.1.2660-10 от 22.07.2010 г. № 91, Уставом и локальными актами Центра.

### **Описание сфер ответственности участников программы**

Во время проведения занятий программы специалисты (педагог-психолог, администрация школы) несут ответственность за безопасность среды и качество профессиональной деятельности.

Реализация программы проводится на базе ГБОУ по условиям договора о безвозмездном оказании услуг. Участие в программе является добровольным. Зачисление ребёнка в группу производится по приказу на основании договора со школой и заявлений от родителей (законных представителей) несовершеннолетних (Закон об образовании: ст.42, ст.44, ст.54).

Администрация школы несёт ответственность за предоставление необходимого помещения и оснащения для проведения программы, а также посещаемость детей. Задача обучающихся приходить на занятия к определенному времени и выполнять домашние задания. Педагог-психолог является ответственным за детей в часы проведения программы, а также должен отслеживать психологическое состояние обучающихся во время проведения программы и обеспечивать психологическую поддержку детям при необходимости.

### **Необходимые ресурсы**

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое оснащение: школьная доска, куски мела (если доска железная – магниты, маркеры, губка), альбомные листы, ручки, карандаши, парты, стулья, игровое пространство, светлое и тёплое

помещение. Свод необходимых материалов для реализации программы приведен в списке литературы.

Для проведения программы приглашается психолог, либо социальный педагог. Перед проведением занятий специалист должен внимательно ознакомиться с содержанием программы, понять структуру и особенности проведения каждого урока. Также необходимо актуализировать знания по теме «сплоченность малой группы». В качестве источников предлагается использовать список литературы, прописанный в данной программе. Актуализация знаний необходима для помощи психологу в подведении детей к определенным мыслям и более эффективному способствованию развития психологических ресурсов личности. Другие ограничения и противопоказания для реализации программы в работе педагогов-психологов образовательного учреждения, при условии их мотивационной готовности отсутствуют.

**Промежуточные результаты программы:** осознание проблемных областей, наличие мотивации повышать сплоченность класса, поисковая активность в плане выбора эффективных способов взаимодействия.

**Итоговые результаты программы:** высокая сплоченность коллектива, умение эффективно взаимодействовать в группе, умение правильно и быстро достигать общей цели, умение распределять роли в коллективе.

### **Система организации контроля за реализацией программы**

Система организации контроля реализации программы выражается в составлении плана графика на месяц. План содержит информацию о количестве занятий, назначенных днях и времени проведения. Документ согласуется со школой, после чего ставится подпись специалиста, печать школы и подпись директора. Присутствие детей на занятии контролирует заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

### **Критерии оценки достижения результатов**

Критерии оценки достижения планируемых результатов: отзыв администрации школы, отзывы обучающихся, рефлексия детей на занятиях (качественные критерии). До и после реализации программы проводится диагностика, по результатам которой проверяется наличие положительной динамики (количественные критерии).

1. «Определение индекса групповой сплоченности» К.Э. Сижор. Цель методики – определение степени интеграции.
2. «Методика оценки психологической атмосферы в коллективе» А.Ф. Фидлер. Цель методики - оценки психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала.

## Занятие № 1

*Цель:* знакомство участников группы с предстоящей работой, ознакомление с правилами работы на занятиях, формирование заинтересованности в программе и мотивация детей на активность.

*Вводная часть:*

Занятие начинается вступительным словом психолога, который рассказывает о себе и о предстоящей совместной работе. После этого тренер отвечает на возникшие у детей вопросы. Далее обучающимся, предлагается запомнить основные правила, которыми они будут пользоваться в процессе работы:

1. «*Правило активности.* Чем активнее вы работаете, тем больше полезных знаний и умений вы сможете получить».
2. «*Правило «Здесь и сейчас».* Разговоры в процессе тренинга могут касаться только происходящего в данный момент события. Отвлеченные темы у нас будет время обсудить в перерыве, либо после окончания занятия».
3. «*Правило уважения.* В процессе работы может говорить и высказываться только один человек, для того чтобы ответить или выразить своё мнение, вы можете дождаться пока договорит ваш одноклассник, либо поднять руку».
4. «*Правило полного доверия.* Все, что происходит во время занятия, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне занятий. Это поможет участникам занятия быть искренними и чувствовать себя свободно, доверять друг другу и группе в целом».

*Ведущий:*

Сегодня мы с вами начинаем необычные занятия. Мы с вами будем учиться понимать себя и других людей, учиться выражать свои чувства и эмоции, общаться и договариваться

- Скажите, пожалуйста, может ли каждый человек поступать, как ему вздумается?
- А почему?
- Как же тогда уживаться вместе разным людям?

Мы живем с вами в обществе, нас окружают родители, знакомые, одноклассники. В обществе существуют нормы и правила, которым необходимо следовать, Они официально нигде не зафиксированы и в течение столетий передавались из уст в уста, от отца к сыну, от старшего поколения к младшему. Их можно встретить в народном творчестве: легендах, сказках, песнях, пословицах. Контроль по выполнению моральных норм осуществляется исключительно совестью каждого конкретного человека и общественным мнением. Именно поэтому быть или не быть моральным (честным, порядочным, добрым) почти полностью зависит от личного выбора каждого.

В жизни мы много совершаем различных поступков хороших и иногда не очень. Очень важно совершать именно хорошие поступки. Ведь именно за них мы уважаем и любим других людей. Таких людей мы называем нравственными.

- А вы считаете себя нравственным человеком?
- Какие хорошие поступки вы совершали?

### Упражнение 1 «Хороший поступок»

*Цель:* формирование мотивации к морально-нравственному развитию

Напишите на карточках, какой хороший поступок вы совершили и подпишите своё имя. Теперь прикрепим их на ватман (доску). Если у вас несколько таких поступков вы можете взять дополнительные карточки.

*Обсуждение:*

- Как вы думаете, много ли хороших поступков вы совершили вместе? Достаточно ли этого? Подойдите и почитайте о хороших поступках своих товарищей и подпишите своё имя к тем поступкам, которые вы бы хотели тоже совершить.
- Какие поступки у других ребят вам понравились и почему?
- Когда вы планируете совершить такие же поступки?

### **Упражнение 2 «Ласковое имя»**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, настрой участников занятия на активную работу.

Участники сидят в парах напротив друг друга. Дается задание назвать имя напротив сидящего собеседника ласково и на первую букву имени черту характера. Если возникают затруднения, то остальным участникам разрешается помочь. Упражнение акцентирует детей на положительной стороне своей личности. Причем поступает подкрепление от сидящего напротив участника. Всё это влияет на появление тенденции действовать в соответствии с этой чертой личности. То есть в целом правильное выполнение данного задания влияет на личностное развитие обучающихся. Тренер также принимает участие в упражнении.

*Обсуждение:*

- Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?
- Хотелось ли вам назвать не одну, а несколько сильных черт характера? Почему?
- Как вы думаете, как перечисленные черты характера могут помочь вам в жизни?
- Какие черты характера вы бы хотели развить?

### **Упражнение 3 «Качества»**

*Цель:* акцентировать внимание участников на своих положительных качествах, развивать умение самоанализа.

Разделите лист пополам. Слева напишите свои положительные качества, справа те качества, которые вам мешают в жизни и учебе, над которыми вам надо поработать.

*Обсуждение:*

- Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?
- Какие качества было сложнее называть положительные или отрицательные? Почему?
- Как вы думаете, как перечисленные черты характера могут помочь вам в жизни?
- Какие черты характера вы бы хотели приобрести?

**Домашнее задание:** Мы с вами заведем блокнот (его можно сделать своими руками) и назовем его «Дневник моих поступков». Каждый оформит его в произвольной форме. Основной смысл в том, что там будут записаны хорошие дела и поступки, которые вы совершили за эти дни. Этот дневник мы будем вести на протяжении всего курса занятий, а на последнем занятии проанализируем изменения вашего общего настроения и качества поступков.

## **Занятие № 2**

*Цель:* развивать умение анализировать собственное эмоциональное состояние, как средство для достижения межличностного взаимодействия.

*Ведущий:*

Можете ли вы представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?.. Слово «эмоции» происходит от латинского слова *emoveo*, и означает «потрясаю, волную».

- Как вы думаете, почему нужно обращать внимание на чувства людей, для чего их нужно изучать?
- А как мы выражаем свои эмоции?

- А можно ли глядя на человека понять, что он чувствует в данный момент, какую эмоцию переживает?
- Что помогает это определить?

**Мимика** – выражение лица человека. Ваше лицо выражает различные эмоции.

### Упражнение 1. «Изобрази эмоцию»

*Цель:* развитие умения с помощью мимики и жестов передавать свои эмоции.

Ситуация 1. (на выражение удивления).

*Мальчик пришел в цирк. Там он увидел, как фокусник посадил в пустой ящик кролика и закрыл его, а когда открыл ящик, кролика там не было. Из чемодана вылетел голубь.*

Ситуация 2. (на выражение печали).

*Девочка возвращается с вокзала. Она очень долго не увидит своего друга, он уехал с родителями жить в другой город.*

Ситуация 3. (внимание – страх – радость).

*Одноклассники пошли прогуляться в лес. Один мальчик отстал, оглянулся – нет никого. Он стал прислушиваться - не слышно ли голосов. Вроде бы услышал он какой-то шорох, потрескивание веток – а вдруг, это волк или медведь? Но тут ветки раздвинулись, и он увидел своих друзей – они тоже искали его. Мальчик обрадовался - теперь можно возвращаться домой.*

*Обсуждение:*

- Сложно ли вам было передавать описанные в задании эмоции?
- Как вы думаете, с чем это связано?
- В какой роли вам было комфортнее?
- Сложно ли вам было отгадывать эмоцию у других участников?
- Что нам может помочь правильно показывать и отгадывать эмоции?

### Упражнение 2. «Расскажи о своих эмоциях».

*Цель:* развитие умения распознавать эмоции

*Инструкция:*

На листе изображены четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, без всех внешних черт. Вам надо не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, а выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о характере и ваших чувствах.

- Первое лицо, *радость* – если вы сделали основной упор на улыбку, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.
- Второе лицо, *грусть* – если вы постарались передать грусть с помощью рта с опущенными вниз уголками, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.
- Третье лицо, *злость* – если вы сделали основной упор на нос с раздутыми ноздрями, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно, и открыто, презираете трусость и подлость.
- Четвертое лицо, *обида* – если вы постарались передать обиду, сделав упор на печальные глаза и брови домиком, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

При расшифровке этого задания следует учитывать следующее: *глаза* – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. *Ресницы* – склонность к демонстративности, вызывающее поведение. *Брови* – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. *Мимические морщины на лбу* – склонность к размышлению. *Складка между бровей* – нерешительность, нежелание идти на риск. *Нос* – умение строить догадки и предположения, интуиция. *Рот* – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. *Подбородок* – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. *Уши* – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. *Морщины возле рта* – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

*Ведущий:*

Этот упражнение дало возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показало основные черты вашего характера. По вашим ответам анкеты получается, что есть чувства, которые хотят испытывать практически все, но есть чувства, которых лучше бы не было. Особым нерасположением пользуются все негативные чувства: страх, обида, гнев, лень, т. е. те эмоции, которые когда-нибудь мешали нам или другим людям в общении друг с другом.

*Обсуждение:*

- Бывают ли абсолютно бесполезные чувства?
- Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

**Проверка домашнего задания.**

*Обсуждение:*

- Какие добрые поступки вы добавили в ваш дневник добрых дел?
- Влияют ли ваши добрые дела на общение с родителями, учителями, одноклассниками?

### **Занятие № 3**

Цель: развитие эмпатических способностей личности, через способствование развитию навыков анализа эмоционального состояния других людей

#### **Упражнение 1 «Плохой-Хороший»**

Цель: способствование формированию ценностной платформы для оценки и регулирования собственного поведения

Обучающимся задается задание разделить лист вертикальной чертой, тем самым, поделив его на 2 колонки. Название левой колонки - Плохой; правой колонки – Хороший. Далее детям зачитываются характеристики, которые они сами должны вписывать в ту колонку, которую считают нужной.

Список характеристик:

- +помогает родителям
- +не ябидничает
- не умеет дружить
- +всем нравится
- часто ругают
- низкая самооценка
- +не обзывается
- +умеет видеть в людях хорошее
- врёт родителям и учителям
- +кормит уличных животных
- одноклассники ему не любят помогать

+любит делать подарки и сюрпризы родителям

+помогает одноклассникам

-ленится

После этого дети зачитывают список по каждой колонке. Подробно обсуждается каждая характеристика.

*Обсуждение:*

- По какому принципу вы разделяли качества на колонки?
- Каких характеристик больше присутствует у вас самих?
- Можно ли сделать так, чтобы у человека было больше положительных качеств?
- Как это можно сделать?
- Как на нашу жизнь влияет каждое из этих качеств?

## **Упражнение 2 «Через стекло»**

*Цель:* развитие навыков анализирования состояния других людей, через отработку навыков расшифровки невербалики

Ученик вызывается к доске и получает карточку с заданием, которое он без слов должен постараться объяснить другим детям. Остальные пытаются угадывать.

Список заданий на карточках:

1. одень шарф
2. принеси мне стакан воды
3. у меня болит горло
4. дай мне ножницы
5. возьми коньки с собой
6. отпросись у мамы на улицу
7. спроси сколько время
8. пошли рисовать
9. хочу кушать
10. дай списать
11. пошли в школу вместе
12. мне подарили конфеты

*Обсуждение:*

- Как вы думаете, хорошо ли у вас получалось показывать своё задание?
- Как это можно оценить?
- Быстро ли вы угадывали задания?
- Из-за чего были трудности
- Что нужно сделать для того, чтобы вас лучше понимали окружающие.

Нужно подвести детей к пониманию того, что для лучшего понимания нужно учиться ориентироваться на других и уметь смотреть на ситуацию его глазами. После обсуждения задание продлевается еще раз.

## **Занятие № 4**

*Цель:* развитие навыков выхода из конфликтных ситуаций

### **Упражнение 1. «Словесный портрет»**

*Цель:* развитие навыка анализа личности другого человека.

*Инструкция:* Каждому из участников раздается листочек, дети подписывают и отдают листок ведущему. Листочки перемешиваются и вновь раздаются участникам. Каждый должен описать того человека, который ему достался на листочке. Затем каждый листочек со словесным портретом зачитывается. Остальные пытаются угадать, о ком идет речь.

*Обсуждение:*

- Вам сложно было угадать своих одноклассников по описанию?
- Какие чувства вы испытывали, когда узнавали себя в описании?
- Сложно ли было вам описывать других? Почему?

*Ведущий:*

Сегодня на занятии мы будем говорить о конфликтах. Как вы думаете, что значит понятие конфликт? (Выслушиваются ответы детей) Как видите, каждый понимает конфликт по-разному. Одно из определений понятия конфликт означает следующее.

**Конфликт** – это столкновение интересов, планов, действий разных людей; потребностей одного человека. Очень часто причиной конфликта выступает недовольство собой, чувство неполноценности, потребность в самоутверждении, мысль о своей исключительности, неудовлетворенное желание занять достойное место в коллективе.

Скажите, пожалуйста, зачем нужны конфликты? (Выслушиваются ответы детей.)

Да, действительно, в конфликте часто мы находим новые, нестандартные способы решения проблемы. Но также необходимо сказать о таком неблагоприятном действии конфликта, как разрыв отношений между конфликтующими сторонами.

Однако конфликты присутствуют в жизни каждого человека, независимо от его желания. Конфликт может привести или к улучшению жизни в классе, или, наоборот, большей несправедливости. Наше занятие будет посвящено тому, чтобы научиться достойно выходить из конфликтных ситуаций, то есть научиться конфликтовать таким образом, чтобы не задевать личность оппонента.

Конфликт это не трагедия, он имеет право на существование. Внутри любой группы людей неизбежно возникает соревнование или соперничество между ее членами. Бесконфликтная жизнь – иллюзия. При неумелом разрешении конфликта разрушаются деловые и дружеские контакты между людьми, затрудняются или делаются невозможными их совместные координированные действия.

С. Шенкман предлагает следующие способы преодоления конфликтных ситуаций.

1. Не оставаться наедине со своими неприятностями. Надо рассказать о неприятностях человеку, которому вы доверяете. В трудную минуту особенно важно почувствовать участие, искреннюю заинтересованность в твоих делах другого человека.
2. Уметь вовремя отвлечься от своих забот. Заняться каким-то требующим внимания делом, привычной работой.
3. Не позволять себе раздражения, гневного состояния.
4. Не упрямиться, не позволять себе быть капризным.
5. Нельзя быть совершенством во всем всегда. Не ругать себя, если что-то не получается на высоком уровне.
6. Не предъявлять чрезмерных требований окружающим, принимать людей такими, какие они есть.

В споре старайтесь говорить только о самой разногласии. Ни в чем не обвиняйте оппонента. Не говорите друг другу обидных слов. Это поможет вам сохранить конфликт на деловом уровне, не “спуститься” на личностный уровень конфликта.

Психолог К. Томас выделил пять основных стилей разрешения конфликта:

**Конкуренция** – человек, использующий этот стиль, активен и предпочитает разрешить конфликт естественным путем. Он не заинтересован в сотрудничестве с другими, но способен на волевые решения.

**Избегание** – когда человек не отстаивает свои права, не хочет сотрудничать, просто уходит от конфликта, избегает его.

**Приспособление** – человек действует совместно с партнером по общению и не пытается отстаивать свои интересы.

**Сотрудничество** – человек активно участвует в разрешении конфликта и устанавливает свои интересы, но при этом учитывает и интересы партнера.

**Компромисс** – партнеры по общению сходятся на «золотой середине», то есть на частичном удовлетворении интересов каждого из партнеров.

### **Упражнение 2. «Надо жить дружно»**

*Цель:* развитие навыков выхода из конфликтных ситуаций и осознание внутренней стороны конфликта.

«Сейчас нужно разделиться на 3 группы, каждая из которых выберет для себя один из способов выхода из конфликтных ситуаций. Ситуация будет общей для всех. Ваша задача показать в ролевой игре, как разрешиться проблема, если использовать именно этот способ. Возможные ситуации для проработки:

1. Тебя пригласили на день рождения к другу, а родители не разрешают.
2. Вы хотите поехать на каникулы в деревню к бабушке, а родители считают что надо дополнительно позаниматься по математике.
3. Вы с друзьями договорились на выходных покататься на коньках, а родители просят вас посидеть с младшим братом.

*Обсуждение:*

- Как вы считаете, этот способ эффективен для решения конфликта?
- К чему приводит использование этого метода?
- В завершении конфликта удовлетворены все его участники?
- Остались ли негативные эмоции по поводу проигранной ситуации?
- Как ещё можно решить эту ситуацию при помощи этого способа поведения в конфликте?
- Какие выводы мы можем сделать?

## Занятие № 5

*Цель: способствование формированию адекватной самооценки*

### Упражнение «Какой Я?»

*Цели:* Развитие рефлексии, адекватной самооценки

*Инструкция:* «В течение 10 минут ответьте на вопрос: «Какой Я?», используя для этой цели 10 слов или предложений, не стараясь отобрать удачные или неудачные, важные или неважные характеристики. Прочитайте, что у вас получилось. Поставьте знак «+» напротив тех ответов, которые вам нравятся; знак «-» напротив тех, которые не нравятся. Если не можешь решить, нравится или нет – поставьте «?»».

*Рефлексия:* Какие особенности Вашей личности помогают вам конструктивно самоутвердиться? Как это влияет на выбор способа самоутверждения?

Вы удовлетворены собой? Занимаетесь самолюбованием? Не чувствуете ли вы себя выдающейся личностью? Если вы чувствуете себя сверхчеловеком, если считаете, что вы лучше других, то вы страдаете «манией величия», эгоизмом, считая себя выше других людей. Отыщите в своих мыслях слова «должен» и «обязан».

### Упражнение «Самоуважение и гордыня»

*Цель:* формирование представлений о самоуважении и его границах

Ведущий вводит понятие самоуважения как составляющую Я-концепции и предлагает обсудить вопросы: «Для чего необходимо самоуважение? От чего оно зависит? Как на него влияют другие люди? Что такое идеальное Я и как оно влияет на самоуважение?» На основе обсуждения делаются выводы:

«Самоуважение складывается через:

А) сравнение себя с идеальным Я. Чем представление о себе ближе к идеальному Я, тем самоуважение выше;

Б) сравнение себя с другими людьми. Сравнивая себя с людьми, которые ему в чем-то уступают, человек может повышать свое самоуважение. Нахождение среди людей, значительно превосходящих по значимым параметрам, может содействовать снижению самоуважения;

В) принадлежность к группе. Если человек принадлежит к успешной группе, то самоуважение может повышаться, и наоборот».

*Рефлексия:* К чему может привести сниженное самоуважение? Как будет проявлять себя подросток со сниженным самоуважением на перемене, на уроке, на дискотеке? Что такое гордость? Чем плоха гордыня?

### «Умственный мусор» [24, с.111]

*Цель:* коррекция отказа от самоутверждения

Ведущий и обучающийся рисуют большую мусорную корзину, затем собирают в нее «умственный мусор» - суждения, понижающие самоуважение. Например:

«Я никогда не буду такой умной и красивой, как моя мама»;

«Мне не достичь таких успехов в жизни, как мой отец»;

«Наш класс - тупой, и я такая же»;

«Мне никогда не получить столько внимания окружающих, сколько мне хочется».

*Рефлексия:* Какие суждения мешают конструктивному самоутверждению?

### Упражнение «Круг поддержки»

*Цель:* развитие навыков самоподдержки, самопринятия.

*Инструкция:* «Вспомните людей, которые помогают Вам. Составьте список людей, к которым вы обращаетесь за помощью. Затем:

- нарисуйте круг и напишите в него свое имя;

- возле круга нарисуйте еще один круг, чуть дальше еще один и еще;

- в ближнем к вашему «Я» круге напишите имена близких, родных вам людей, членов вашей семьи, которые оказывали вам поддержку;
- в следующем за ним круге напишите имена друзей и соседей;
- в самом дальнем круге напишите помогающих и поддерживающих вас учителей, врачей, работников служб, служителей церкви и т.п.».

*Рефлексия.* Обязаны ли другие люди Вам помогать? В какой мере каждый должен рассчитывать на себя? Всем ли помогают другие люди? Кто нуждается в помощи и почему? Перечислите их.

*Домашнее задание.*

Вспомни и опиши пару случаев, когда ты мог (могла) быть довольна собой, выразить себе одобрение. Что особенно понравилось тебе? За что бы ты мог (могла) гордиться собой? Возьми за правило составлять список конструктивных способов самоутверждения, которые ты используешь.

## **Занятие № 6**

*Цель: коррекция негативных эмоциональных состояний в процессе самоутверждения.*

### **Упражнение «Анализ притчи: О зависти» [15]**

« Один волшебник сказал человеку: « Проси, что хочешь, но соседу твоему будет в два раза больше». Хотел попросить корову, но соседу - две? Нет уж! Что не придумает, а соседу все больше, да лучше. Наконец придумал: «Сделай, чтоб я ослеп на один глаз. Пусть сосед вовсе ослепнет».

*Рефлексия:* Какие эмоции испытывал человек, когда загадывал желание волшебнику? Почему ему было неприятно, что у соседа все больше, да лучше? Какой способ самоутверждения использовал человек в притче?

### **Упражнение «Айсберг» [12, с.37]**

*Цель:* осознание здоровых и нездоровых негативных эмоциональных состояний

*Инструкция:* «Нарисуйте айсберг. В надводной части айсберга нарисуйте те эмоции, которые Вы без проблем показывают окружающим, а в подводной – те, которые Вы предпочитают скрывать от других людей».

*Рефлексия:* Какие эмоции оказались в надводной части айсберга? Какие эмоции оказались в подводной части? Каких эмоций оказалось больше?

### **Упражнение: «Пластилиновые чувства»**

*Цель:* коррекция негативных эмоциональных состояний

*Необходимый материал:* кусочки пластилина разного цвета.

*Инструкция:* « Сейчас каждый из вас получит записку, в которой записано чувство или эмоция. Вам надо вылепить из пластилина эту эмоцию. После того, как вы закончите лепить, вы получите еще одну записку, в которой будет записана другая эмоция или чувство, которые вам также нужно вылепить». По окончании лепки группа пытается угадать, какую эмоцию (чувство) лепил каждый участник, а авторы делают комментарий к своим произведениям.

*Примечание:* Первый раз предлагаются записки с отрицательными эмоциями (чувствами), второй раз с положительными.

Примеры эмоций и чувств: интерес, радость, удивление, восхищение, вдохновение, удовольствие, любовь; печаль, горе, страх, гнев, отвращение, стыд, равнодушие.

*Рефлексия:* Какие чувства и мысли возникли у Вас по поводу своих и чужих работ?

*Домашнее задание:* Найдите свои безопасные способы избавления от отрицательных эмоций. Спорт, танцы, физическая активность (уборка, стирка и п.т.п.), побить подушку, поиграть в компьютер и т.д.

Составьте памятку по борьбе с деструктивными эмоциональными проявлениями.

## **Занятие № 7**

*Цель: осознание проблемных областей в психологической атмосфере коллектива*

### **Упражнение 1 «Снежный ком»**

**Цель:** подготовить к началу взаимодействия, сформировать положительное отношение друг к другу, установить отношение с тренером (психологом).

**Ход упражнения:** Участники садятся в круг. Доброволец из круга должен назвать своё имя и одну из положительных черт своего характера название которой, начинается с первой буквы его имени. Например, Даша - добрая. Далее по кругу каждый выполняет это же задание. Сложность заключается в том, что каждый участник, перед тем как назвать своё имя и черту характера, должен повторить имена и черты характера всех предшествующих участников.

После выполнения основного задания проходит обсуждение. Следует акцентировать внимание на то, какие эмоции возникали у участников, запомнили ли они имена товарищей по тренингу и готовы ли они работать дальше.

**Знакомство с понятием сплоченности, приведение положительных сторон данного аспекта.**

### **Упражнение 2 «Поворот в прыжках»**

**Цель:** активизация группы, сплочение.

**Ход упражнения:** Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 240 или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

**Обсуждение:** Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и не передать им свой замысел. А как это сделать?

### **Упражнение 3 «Вавилонская башня»**

**Ход упражнения:** Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

**Обсуждение:** Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

## Занятие № 8

*Цель: способствование формированию навыка эффективного взаимодействия*

### Упражнение 1 «Поиск сходства»

**Цель:** Сплочение группы через нахождение общего у ее участников.

**Ход упражнения:** Каждая команда должна написать на листе черты сходства (первая команда) и черты различия (вторая команда) в своей группе.

Выигрывает та команда, которая больше напишет сходств или различий за определенное время. Учитывается количество названных сходств и их качество.

**Обсуждение:** Постараться подвести участников к мысли, что, хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

### Упражнение 2 «Построимся»

**Цель:** обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

**Ход упражнения:** «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по отдаленности места проживания от школы, по цветам радуги в их одежде.

**Обсуждение:** Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему? Какую роль Вы избрали для себя? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

### Упражнение 3 «Паззлы»

**Цель:** формирование команды, обучение умению распределения ролей в группе.

**Ход упражнения:** участники делятся на команды. Каждая команда получает головоломку. Задача – собрать ее как можно быстрее.

**Обсуждение:** Сложно ли было выполнять это упражнение в команде? Почему? Что нужно для того, чтобы более эффективно работать в команде?

## Занятие № 9

*Цель: способствование формированию навыка достижения общей цели*

### Упражнение 1 «Кто быстрее?»

**Цель:** сплочение коллектива.

**Ход упражнения:** Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

- квадрат;
- треугольник;
- ромб;
- букву;
- птичий косяк.

**Обсуждение:** Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

### Упражнение 2 «Дом»

**Цель:** осознание своей роли в группе, стиля поведения.

**Ход упражнения:** участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

**Обсуждение:** Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что

каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

## Занятие № 9

*Цель: способствование эмоционально-психологическому сближению участников*

### Упражнение 1 «Говорящие руки»

**Цель:** эмоционально-психологическое сближение участников.

**Ход упражнения:** Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

**Психологический смысл упражнения:** происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

**Обсуждение:** Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

### Упражнение 2 «Построение круга»

**Описание упражнения:** Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удастся.

Данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплоченности.

**Обсуждение:** Что дает эта игра? Почему идеальный круг не получался сразу? Нужно дать понять участникам, что в этом упражнении важна общая согласованность их действий.

### Упражнение 3 «Подарок»

**Цель:** положительное завершение тренинга, рефлексия.

**Описание упражнения:** Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

**Обсуждение:** «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?»

## Занятие № 10

*Цель: закрепление положительных взаимоотношений в группе*

### Упражнение 1 «Ты мне нравишься»

**Цели:** упражнение способствует развитию хороших отношений между детьми.

**Ход упражнения:**

«Сядьте, пожалуйста, все в один общий круг. Я хочу предложить вам принять участие в одной очень интересной игре. Мы все вместе составим одну большую цветную паутину, связывающую нас между собой. Кроме того, каждый из нас может выразить свои добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим одноклассникам. Сейчас я покажу вам, как должна протекать эта игра.

Пару раз обмотайте свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатайте клубок в сторону одного из детей. Постарайтесь выбрать не самого популярного в классе ученика.

Вы видите, что я сейчас сделала. Я выбрала ученика, который должен быть следующим в "паутине". После того, как мы передали кому-то клубок, мы говорим этому ученику фразу, начинающуюся с одних и тех же слов: "Коля (Маша, Петя)! Ты мне нравишься, потому что..." Например, я говорю: "Коля! Ты мне нравишься, потому что сегодня перед началом уроков ты вежливо открыл передо мной дверь в класс". Выслушав обращенные к нему слова, Коля обматывает нитью свою ладонь так, чтобы "паутина" была более-менее натянута. После этого Коля должен подумать и решить, кому передать клубок дальше. Когда клубок окажется у следующего ученика, то Коля обращается к нему с фразой, которая начинается с тех же слов, что и моя. Например: "Яна, ты мне нравишься, потому что вчера ты помогла мне решить трудную задачу по математике". При этом вы можете говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы хотели бы его поблагодарить. И так продолжается наша игра все дальше и дальше... Постарайтесь хорошо запомнить то, что вам скажут, когда будут передавать клубок.»

Внимательно проследите, чтобы в ходе игры все дети получили клубок. Объясните детям, что мы любим не только своих самых близких друзей, но и каждого ученика в классе. Ведь в каждом есть что-то такое, что достойно уважения и любви. Эти мысли очень важно постоянно повторять и подчеркивать в современном обществе, наполненном конкурентной борьбой за место под солнцем. Ни одна семья, ни один коллектив не смогут быть полноценными и эффективными, пока в них будут оставаться "козлы отпущения" и "аутсайдеры". Если у некоторых детей будут сложности с произнесением начальной фразы "Ты мне нравишься, потому что...", то позвольте им заменить ее словами "Мне понравилось, как ты..."

Постепенно "паутина" будет расти и заполняться. Ребенок, получивший клубок последним, начинает сматывать его в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, отдавая ему клубок обратно.»

**Обсуждение:**

- Легко ли тебе говорить приятные вещи другим детям?
- Кто тебе уже говорил что-нибудь приятное до этой игры?
- Достаточно ли дружен наш класс?
- Почему каждый ребенок достоин любви?
- Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

### Упражнение 2 «Хороший друг»

**Цели:** укрепление дружеских отношений

**Материалы:** Бумага, карандаш, фломастеры — каждому ребенку.

**Инструкция:** Подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. Если же у тебя такого друга еще нет, то ты можешь его себе просто вообразить. А можешь подумать и о том, с кем ты только собираешься подружиться.

Что ты можешь сказать об этом человеке? Что вы любите делать вместе? Как выглядит этот твой друг? Что тебе больше всего нравится в нем? Что вы делаете для того, чтобы ваша дружба все больше и больше крепла?

Подумай над этими вопросами. Ответы на них ты можешь записать на бумаге, можешь нарисовать, а можешь сделать и то, и другое. (15 минут.)

Теперь соберитесь в группы по четыре человека. Если хотите, можете показать друг другу свои рисунки и сочинения. А можете еще и рассказать, о чем вы думали, выполняя это упражнение. Внимательно выслушайте, что скажут вам остальные дети из вашей четверки. (10 минут.)

По завершении этого упражнения Вы можете дать дополнительное задание: представь себе такого человека, который вообще не хочет иметь друзей, этот человек делает все, чтобы остаться в одиночестве. Знаешь ли ты такого человека? Напиши историю или нарисуй картину о том, кто не хочет иметь близких друзей

#### **Обсуждение:**

- Как человек находит друга?
- Почему так важны в жизни хорошие друзья?
- Есть ли у тебя друг в нашем классе?

Далее проводится общая рефлексия по всем занятиям:

- Какое общее впечатление осталось у вас от участия в занятиях?
- Видите ли вы изменения в своём характере?
- Как вы считаете, изменилось ли у вас отношение к другим людям?
- Повлияла ли данная программа на ваше общение в семье, с друзьями и одноклассниками?
- Как вы думаете, чему вы научились на занятиях?
- Как вы считаете, стали ли вы более уверенными в общении с людьми, чем на первом занятии?
- Стал ли ваш класс более дружным?

## **Занятие № 11**

### **Цели**

Дать учащимся понятие о сильной личности.

Выработать навыки уверенного поведения.

Формировать негативное отношение к агрессии.

### **Материалы**

Мяч, три листка бумаги (для каждого участника), тетради, бланки теста «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Психолог.** Вам предлагалось дома подумать о том, с какими людьми вам нравится общаться. Сейчас мы запишем их характеристики на доске.

Каких определений больше всего?

### **Игра «Зубы и мясо»**

На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый.

Участникам предлагается выбрать качества, которых им не хватает, и записать их в таблицу — в столбик «СЕБЕ». В другой столбик — «ДРУГИМ» — записать те качества, которых не хватает, по их мнению, окружающим людям.

После того как участники выполняют задание, психолог сообщает, что определения «упорный», «волевой», «целеустремленный» характеризуют сильные стороны человека (их условно можно обозначить как «зубы»), а определения «отзывчивый», «нежный», «добрый» характеризуют мягкость человека («мясо»).

При анализе, как правило, оказывается, что большинство выбирает для себя сильные качества — «зубы», а другим предлагает быть «мясом».

**Психолог.** Почему же большинство считает, что им не хватает качеств сильного человека, а другим — доброты?

Какого человека мы называем **сильной личностью**? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого.)

Что значит быть **уверенным** человеком? (Спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнениями других.)

Какое поведение мы называем **неуверенным**? (Беспокойное, нерешительное.)

Какое поведение можно назвать **агрессивным**? (Оскорбляющее, унижающее других, нарушающее права других.)

Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (Это получение уверенности за счет унижения других.)

### **Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях»**

**Психолог.** Ответьте «да» (+) или «нет» (–) на следующие вопросы:

Если вы заблудитесь в лесу, то хватит ли вам знаний, чтобы выйти на дорогу, и силы воли, чтобы продержаться несколько дней?

Попав на необитаемый остров, будете вы его осматривать целиком?

Попав в ситуацию, когда на вас летит автомобиль и ваш спутник бросается влево, вы побежите туда же?

Если вы уходите из дома и не можете найти ключи, то можете ли вы просто спокойно подумать, где они могут быть?

Вы хорошо ориентируетесь в темноте?

Вы любите исследовать незнакомые места?

Вам нравится находиться на природе в одиночестве?

Вы легко решаете задачи на сообразительность?

В критической ситуации вы быстро принимаете решение?

**Психолог.** За каждый положительный ответ вы получаете 1 очко. Суммируйте очки.

Полученный результат означает следующее:

1—3 очка — вы несамостоятельный человек, не умеете принимать решения и брать ответственность на себя.

4—7 очков — вы сообразительны и сможете не попасть впросак в трудной ситуации, хотя и допускаете ошибки из-за невнимательности и недостатка знаний.

8—9 очков — вы нигде не пропадете, спокойная жизнь не для вас, работа следователя, каскадера и геолога вам бы очень подошла.

### **Игра «Вопрос—ответ»**

Играющие бросают мяч друг другу, задавая любые вопросы, а затем оценивают, был ли ответ партнера уверенным или нет.

### **Игра «Поводырь»**

Участники разбиваются на пары (один — поводырь, другой — ведомый). Ведомому завязывают глаза. Поводырь водит партнера между расставленных по всей комнате стульев. Участники меняются ролями.

После игр проводится обсуждение:

Что чувствовали? Была ли неуверенность и почему?

**Психолог.** Можете ли вы сказать, что после занятия изменили мнение о себе? Что нового вы узнали о себе?

Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев (используя одну руку).

**Психолог.** Проследите за тем, как слушают вас окружающие, и проверьте, как слушаете их вы.

## Занятие № 12

Цель: осознание полученных знаний и навыков, через общую рефлекссию

### Вопросы к рефлексии:

- Какие упражнения вам запомнились и понравились?
- Что вы узнали о нравственности за время всех занятий?
- Кто из вас чувствует, что изменился в лучшую сторону?
- Расскажите, какие положительные качества у вас появились?
- Легче ли вам стало понимать других людей?
- Стало ли проще остальным людям понимать ваши желания?
- Какие ошибки вы нашли в своём поведении?
- Как эти ошибки можно исправлять?
- Влияет ли то, насколько мы нравственные и добрые на отношения с друзьями и родителями?
- Кто из вас стал меньше ссориться с друзьями и родителями?
- Как окружающие относятся к добрым детям?
- Как эти занятия могут помочь вам в процессе обучения?
- Можно ли сделать так, чтобы учителя всегда относились к нам хорошо?
- Чем это полезно для вас?

### Упражнение «Хороший поступок»

*Цель:* формирование мотивации к морально-нравственному развитию

Мы с вами на первом занятии проделывали очень интересное упражнение. Давайте вспомним его и проделаем еще раз для того, чтобы увидеть собственные успехи. Напишите на карточках, какие хорошие поступки вы совершили и подпишите своё имя. Прикрепим их на ватман (доску). А теперь посмотрим на доску хороших дел с первого занятия. Посмотрите, как много стало самых разных хороших дел, которые мы с вами совершили за это время. Их стало намного больше. Подойдите и почитайте какие поступки появились у вас и других ребят. Выполнили ли вы то, что планировали.

Вы поработали очень хорошо и все стали лучше. Но нам всегда есть куда расти, поэтому вы с каждым днем можете становиться еще лучше. При желании продолжайте вести блокноты, приносите их в школу и показывайте друг другу.

## Список литературы

1. Агеев В.С., Сыродеева А.А. Интегративные процессы в межгрупповом взаимодействии // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2004. № 2. С. 11-20.
2. Агеев В. С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы, М., 2000. – 350с.
3. Андреева Г. М. Социальная психология. - М.:Аспект Пресс, 2000.-376с.
4. Бодалев А.А. Личность и общение: Избр. труды. - М.: Педагогика, 2003.-272с.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в школьном возрасте. - М.: Педагогика, 2008.- 379с.
6. Борожин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт! Новосибирск, 2003.-270с.
7. Воронин В.Н., Савичев В.Л. Развитие навыков делового взаимодействия. - М.: Изд-во ЦБ РФ., 2004. - 174 с.
8. Выготский Л.С. Проблемы дефектологии. М.: Просвещение, 2005.- 269с.
9. Головаха Е.И. Структура групповой деятельности. Социально-психологический анализ. М.: Наука, 2009. - 379с.
10. Гуревич К.М. Психологическая диагностика детей и подростков. - М.: Международная педагогическая академия, 2005. - 360 с.
11. Донцов А.И. Психология коллектива. М.: МГУ, 2004.-269с.
12. Жуков Л.Я., Петровская Л.А., Растянников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М.: Изд-во МГУ, 2000.- 379с.
13. Журавлев А.Л. Совместная деятельность как объект социально-психологического исследования. // Совместная деятельность: методология, теория, практика. /Отв. ред. А.Л. Журавлев, П.Н. Шихирев, Е.В. Шорохова. М.: Наука, 2003. С. 19-36.
14. Коллектив и личность. /Под ред. К.К. Платонова, О.И. Зотовой, Е.В. Шороховой М.: Наука, 2005.-468с.
15. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. - Минск, Тетра-Системс, 2000. - 432 с.
16. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.:, 2001.-468с.
17. Кричевский Р. Л. Проблема межличностной совместимости в зарубежной социальной психологии. // Вопросы психологии. 2005. № 5, С.5-7.
18. Кричевский Р. Л., Дубовская Е. М. Психология малой группы: теоретический и прикладной аспекты. М.: Изд-во МГУ, 2001.- 359с.
19. Майерс Д. Социальная психология: Пер. с англ. СПб.: Питер, 2006.- 450с.
20. Максимова Н. Ю. Диагностика и коррекция поведения трудных подростков //Вопросы психологии, 2007, № 3, С.6-8.
21. Методики социально-психологического исследования личности и малых групп. / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. В. Журавлева. М.. 20055. С. 154-161.
22. Немов Р.С. Социально - психологический анализ эффективной деятельности коллектива. - М.: Педагогика, 1984. - 200 с.

23. Обозов Н. Н., Обозова А. Н. Три подхода к исследованию психологической совместимости. // Вопросы психологии. 2001. 6. С. 91-101.
24. Обозов Н.Н. Психология делового общения. - СПб.: Академия психологии, предпринимательства и менеджмента, 2007. - 36 с.
25. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. - М.: Тривола, 2005. - 360 с.
26. Общая психодиагностика /Под ред. А.А.Бодалева, В.В.Столина. - М.: Изд-во МГУ, 1987. - 304 с.

## **Методические рекомендации**

В данной программе используются различные психологические методы, методики и технологии, они регулируются в зависимости от психологических особенностей группы.

Наиболее часто в групповой работе по этой программе используются тренинговые занятия. Работа выстраивается с учётом возрастной категории, а также уровня развития детей. На первом занятии оценивается готовность обучающихся к работе. Важное место отдаётся созданию положительной мотивации к занятиям и формированию зоны доверия, что повышает продуктивность процесса и качество получаемых знаний. В процессе групповых занятий происходит не только проработка существующих проблем, но и обучение различным социальным навыкам, например, таким как выстраивание эффективного взаимодействия в группе, правильному выражению своих чувств и мыслей, осознанию своего эмоционального состояния в той или иной ситуации. Групповая работа обеспечивает зону комфорта и раскрытия учащихся, и, при правильном построении взаимодействия учащихся психологом, обеспечивает усиление эффекта от упражнения при помощи групповой динамики. Важно правильно регулировать и направлять группу в процессе выполнения упражнений с целью приведения группы к ожидаемому результату, а также своевременного разрешения конфликтных ситуаций. Использование групповых форм работы в подростковом возрасте является значимым в контексте учёта их психофизиологических особенностей, а в данном случае - увеличение значимости сверстников.

Особенностью проведения такого рода занятий является применение технологии «участник-участник», то есть психолог выступает в роли полноценного участника процесса и вместе с детьми выполняет различные упражнения, но функция регулятора процесса с него не снимается. Данный фактор формирует высокий уровень доверия группы к тренеру, а также дает возможность регулировать процесс «изнутри».

Важное место отводится рефлексии, как «фактору, способствующему проведению через осознание нового опыта, осознанию собственных чувств и эмоций», поэтому ей отводится достаточно много времени от каждого занятия.