

Государственное бюджетное образовательное учреждение
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,
центр социально-трудовой адаптации и профориентации городского округа Сызрань

«РАССМОТРЕНО»

на Педагогическом совете

протокол № _____

от _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ ЦСТАиП

_____ Дронов М.В.

_____ 20__ г.

Профилактическая психолого-педагогическая программа
«Повышение сплоченности коллектива»

Составитель: педагог-психолог

Дудина Диана Игоревна

Оглавление

1. Аннотация.....	3
2. Учебный план программы.....	10
3. Учебно-тематический план программы.....	11
4. Пояснительная записка.....	13
5. Содержание программы:	
Занятие 1. «Проблемные области».....	18
Занятие 2. «Учимся взаимодействовать».....	20
Занятие 3. «Общая цель»	21
Занятие 4. «Идём на сближение».....	22
Занятие 5. «Положительный результат».....	24
6. Методические рекомендации.....	28
7. Список литературы.....	30

I. АННОТАЦИЯ

*на профилактическую психолого-педагогическую программу Д.И. Дудиной
«Повышение сплоченности коллектива»*

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 практической 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 20 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 могут 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 коррекционно-развивающей работы в данном направлении.

Наличие межпредметных и внутрипредметных связей

Групповая сплоченность это 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. 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, через повышение сплоченности обучающихся

Задачи:

- эмоциональное сближение учащихся
- осознание и принятие личностных особенностей одноклассников
- развитие коммуникативных навыков
- развитие способностей класса к выполнению общей задачи
- 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 раз в неделю (5 недель). 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 - 2 часа. Всё вышеперечисленное способствует повышению эффективности реализации программы.

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

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ ЦСТАиП

_____ Дронов М.В.

_____ 20 ____ г.

II. Учебный план программы

«Повышение сплоченности коллектива»

Цель программы: повышение сплоченности обучающихся

Категория участников: обучающиеся 5-7 классов

Срок обучения: 5 недель.

Режим занятий: один раз в неделю

№ п/п	Раздел	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			теорети- ческих	практи- ческих	
1.	Знакомство	2	0,5	1,5	Диагностика, наблюдение
2.	Основная часть	6	1,5	4,5	Рефлексия
3.	Подведение итогов	2	0,5	1,5	Диагностика, рефлексия
	Итого:	10	2,5	7,5	

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ ЦСТАиП

_____ Дронов М.В.

_____ 20 ____ г.

III. Учебно–тематический план программы «Повышение сплоченности коллектива»

Цель программы: повышение сплоченности обучающихся

Категория участников: обучающиеся 5-7 классов

Срок обучения: 5 недель.

Режим занятий: один раз в неделю

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			теорети- ческих	практи- ческих	
1.	Знакомство	2	0,5	1,5	
1.1	Проблемные области	2	0,5	1,5	Диагностика, наблюдение
2.	Основная часть	6	1,5	4,5	
2.1	Учимся взаимодействовать	2	0,5	1,5	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.2.	Общая цель	2	0,5	1,5	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.3.	Идём на сближения	2	0,5	1,5	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
3.	Подведение итогов	2	0,5	1,5	
3.1	Положительный результат	2	0,5	1,5	Диагностика, рефлексия
	Итого:	10	2,5	7,5	

IV. 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 раз 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.

Ожидаемые результаты программы

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

Итоговые: 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. Сишор.

Цель методики – определение степени интеграции.

2. «Методика оценки психологической атмосферы в коллективе» А.Ф. Фидлер.

Цель методики - оценка психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала.

V. Содержание программы «Повышение сплоченности коллектива»

Занятие № 1

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.

Рефлексия: 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.

Рефлексия:

- Трудно ли было выполнять задание?
- Что показалось наиболее трудным?
- Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

Занятие № 2

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.

Рефлексия: 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.

Рефлексия:

— Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему?

— Какую роль Вы избрали для себя?

— Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

Упражнение 3. «Пазлы»

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.

Рефлексия:

— Сложно ли было выполнять это упражнение в команде? Почему?

— Что нужно для того, чтобы более эффективно работать в команде?

Занятие № 3

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.

Рефлексия:

— 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».

Рефлексия:

- 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 № 4

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. Попрошаться руками.

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

Рефлексия:

- 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»

Ход 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.

Рефлексия:

— 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.

Ход 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.

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

Занятие № 5

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».

Рефлексия:

- 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.

Рефлексия:

- 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?

VI. 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.

VII. 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.