

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 10 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»


---

СОГЛАСОВАНО:

педагогическим советом

МОУ СШ №10

протокол от 30.08.2024 г.

 / Л.Н. Маринина

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора МОУ

СШ № 10

от 02.09.2024 г. № 208



Д.Н. Бесов

**ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

направленная на сплочение классного коллектива и предотвращение

конфликтных ситуаций в среде сверстников

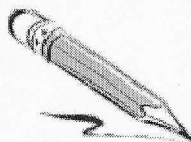
«Я+Я...=МЫ»

(название учебного предмета)

для обучающихся 5-6 классов

(степень обучения, класс)

на 2024 – 2025 учебный год



Составитель: Елисева Анна Сергеевна,  
педагог-психолог

Волгоград – 2024 год



## Программа, направленная на сплочение классного коллектива и предотвращение конфликтных ситуаций в среде сверстников для учащихся 5-6 классов «Я + Я ... = МЫ»

### Пояснительная записка

Подростковый возраст – это этап формирования личности человека, подготовка к взрослой жизни. И перед подростком стоят определенные возрастные задачи, например, изучение своего «Я» и своего места в мире, выработка положительного отношения к себе, приобретение умений сознательно пользоваться своими качествами, «определение границ» т. е. что я считаю правильным и неправильным, что я могу себе позволить; определение своей принадлежности, определение своего физического статуса и т. д.; которые он более или менее успешно решает, независимо от того знает он об их существовании или нет. Однако представленный перечень возрастных задач, ясно показывает, что это трудные задачи, и младшему подростку необходима грамотная помощь взрослых людей. Под словом «грамотная» мы имеем в виду не только знание этих задач и особенностей подросткового возраста, но и умение осуществлять помощь с душевной теплотой, терпением и интересной для подростка форме.

В концепции Д. Б. Эльконина подростковый возраст, как всякий новый период, связан с новообразованиями, которые возникают из предыдущей деятельности предшествующего периода. Учебная деятельность производит «поворот» от направленности на мир к направленности на самого себя. И на фоне это происходит возникновение нового новообразования – необходимость общения со сверстниками, в ходе которого и происходит познание себя, т. е. продолжается процесс социализации.

Но мы коснемся, на наш взгляд, основной и обеспечивающей основу в ходе адаптации в обществе возрастной задачи подросткового возраста – *это необходимости для подростка развития качеств, позволяющих строить конструктивные отношения со сверстниками*. Ведь необходимое условие любого конструктивного общения – налаживание контактов, умения понять, выслушать партнера, желание взаимодействовать. Данные умения на наш взгляд необходимы каждому учащемуся, с целью более успешному развитию и социализации в сплоченном классном коллективе. А сплоченный коллектив на наш взгляд – это основа гармоничного развития личности учащегося.

Но чтобы этого уровня (т. е. сплоченности) достичь классному коллективу необходимо пройти некоторые этапы, которые сформируют способности учащихся к конструктивному построению межличностного взаимодействия.

Программа состоит из трех блоков, функция которых постепенно подготовить ребят к построению конструктивных взаимоотношений, которые и приведут к сплочению коллектива.

В первом блоке «Я – это Я» учащиеся познают себя, при этом взаимодействуют и познают друг друга, что на наш взгляд позволяет найти каждому учащемуся друга по интересам, увлечениям и сходным мнениям на то или другое явление.

Во втором блоке «Мы вместе учимся общаться эффективно» учащиеся развивают в групповом взаимодействии умения строить конструктивные способы взаимодействия. Данный блок способствует сплочению коллектива и разрешению имеющихся конфликтов между учащимися на ранних стадиях.

В третьем блоке «Мы – строители партнерских отношений» учащиеся совершенствуют сформированные конструктивные навыки межличностных взаимоотношений, способствующих более тесному сплочению коллектива.



**Цель программы:** способствовать развитию необходимых коммуникативных навыков и качеств личности подростка, позволяющих осуществлять формирование сплоченного классного коллектива и тем самым обеспечить предупреждение конфликтных ситуаций в среде сверстников.

**Задачи программы блока № 1:**

- Исследование особенностей межличностных отношений внутри классного коллектива (степени сплоченности, особенностей восприятия друг друга).
- Развитие общей осведомленности о составляющих своего «Я».
- Развитие инициативы, самостоятельности, любознательности.
- Помощь в развитии способностей понимания себя: анализа своего внутреннего мира, своих потребностей.
- Формирование положительных представлений друг о друге, способствующих сплочению классного коллектива.

**Задачи программы блока № 2:**

- Расширение знаний об основных видах коммуникации (вербальная, невербальная).
- Формирование эффективных способов межличностного взаимодействия в коллективе.
- Развитие умений понять состояние партнера по общению.
- Предоставить возможность почувствовать и обсудить положительные стороны партнерских отношений в классном коллективе, основанных на доверии.

**Задачи программы блока № 3:**

- Отработка и совершенствование эффективных способов межличностного взаимодействия, способствующих сплочению классного коллектива.
- Совершенствование эффективных моделей противостояния негативному влиянию, которые позволяют при этом не вступать в конфликты в коллективе.
- Проверка эффективности программы развития сплоченности коллектива для детей 11- 13 лет включительно для младшего подросткового возраста «Я + Я ... = Мы».

Программа рассчитана на 19 часов. Продолжительность одного занятия – 40-45 минут. Периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю. Общее количество занятий – 19.

Численность группы – 25-28 учащихся.

**Методические рекомендации по реализации программы направленной на сплочение классного коллектива и предотвращение конфликтных ситуаций в среде сверстников**

**для учащихся 5-6 классов «Я + Я ... = Мы».**

Программа состоит из 3 блоков:

- блок № 1 – 8 занятий;

Б) развить умения конструктивных способов общения, понимания друг друга, умения анализировать свой внутренний мир;

В) сформировать сплоченный классный коллектив, на основе доверительных отношений друг к другу.

### **Тематический план курса**

**(программа направленная на сплочение классного коллектива и предотвращение конфликтных ситуаций в среде сверстников для учащихся 5-6 классов «Я + Я ... = Мы»)**

**№ П/П**

**Тема**

**Всего часов**

**Практическое занятие**

**Блок № 1 «Я – это Я»**

Наши взаимоотношения

Диагностика особенностей межличностных взаимоотношений в классном коллективе.

(Социограмма Дж. Морено (модификация И. П. Волкова), анкета «оценка отношений подростка с классом» диагностика проводится фронтально), (психодиагностическое занятие)

Что означают наши имена?

Что означают наши имена (продолжение)

Моя эмблема

Я – книга

Наши чувства и поступки

Мои чувства и саморегуляция

Генеральная уборка

**Блок № 2 «Мы вместе учимся общаться эффективно»**

Что такое общение?

**Мы учимся понимать друг друга**

Какие способы общения выбираем мы?

**Конфликт и пути его решения**



- блок № 2 – 6 занятий;

- блок № 3 – 5 занятий.

Данную программу рекомендуется реализовывать педагогу-психологу совместно с классным руководителем, возможно чередование ведения занятий специалистами, например, занятие № 1 ведет педагог-психолог, а занятие № 2 – классный руководитель и т. д. . Но мы рекомендуем педагогу-психологу проводить следующие занятия: № 1, № 4, № 5, № 7, № 8, № 10, № 13, № 14, № 15, № 16, № 17, № 19; классному руководителю - № 2, № 3, № 6, № 9, № 11, № 12, № 18.

Занятия проходят в лекционной и игровой формах, занятия имеют следующую структуру:

- *приветствие;*

- *разминка;*

- *основная информационная часть занятия;*

- *упражнения, направленные на рефлексию занятия, закрепления полученной информации.*

### **Формы контроля**

На первом занятии осуществляется фронтальная диагностика особенностей межличностных взаимоотношений с помощью следующих методик:

- социограмма Дж. Морено (модификация И. П. Волкова);

- анкета «оценка отношений подростка с классом».

С целью проверки эффективности программы проводится повторная фронтальная диагностика с помощью следующих методик:

- анкета «оценка отношений подростка с классом»;

- анкета определения индекса групповой сплоченности Сипора.

### **Результаты курсы**

#### **Формальные:**

- количество проведенных занятий -19;

- количество участников занятий 25-28 учащихся, а также данный фактор зависит от положительного настроения участников на занятия.

#### **Ожидаемые:**

по окончании осуществления программы учащиеся должны

А) овладеть знаниями об эффективных способах межличностного взаимодействия, расширить свое понимание о составляющих своего внутреннего мира, основных теоретических положениях о видах коммуникаций, понятии «конфликт»;

4. Ведущий задает вопрос "Нравятся ли вам ваши имена?"; «Расскажите, пожалуйста, что повлияло на ваше отношение к своему имени?»; «Знаете ли вы, почему родители выбрали для вас именно это имя?».

5. Ведущий задает учащимся вопрос: «Зачем человеку имя?»

6. Ведущий: «Зачем человеку имя? Мы отвечаем уверенно: "Чтобы отличить одного человека от другого".

7. Объяснение домашнего задания.

### **Занятие № 3**

Тема: «Что означают наши имена» (продолжение).

1. Приветствие, объявление темы занятия.

2. Обсуждение, того, что было на предыдущем занятии.

3. Продолжаем беседы о том, что означают наши имена.

4. Игра викторина «Имена».

5. Верна ли поговорка " Не имя красит человека, а человек имя"? (Учащиеся высказывают свое мнение).

6. Подведение итогов.

7. Рефлексия.

### **Занятие № 4**

Тема: «Моя эмблема».

1. Приветствие.

2. Упражнение «Самопрезентация».

3. Упражнение «Эмблема».

4. Рефлексия «Собственно Я».

### **Занятие № 5**

Тема: «Я – книга».

1. Приветствие.

2. Упражнение «Если бы у меня было новое имя ...».

3. Упражнение «Я - книга».

4. Рефлексия «Ниточка».



Мы учимся высказываться и не обижать друг друга

Возражая, не обижаю

### **Блок № 3 «Мы – строители партнерских отношений»**

Мы показываем свои успехи

Как мы умеем общаться в трудных ситуациях?

Мы показываем мастерство партнерского общения

Вот какие мы!

Наши достижения

Диагностика особенностей межличностных взаимоотношений в классном коллективе (проверка эффективности программы развития).

(Анкета «оценка отношений подростка с классом» и анкета определения индекса групповой сплоченности Сисора (диагностика проводится фронтально)). (психодиагностическое занятие)

Итог

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Блок № 1 «Я – это Я».**

#### **Занятие № 1**

Тема: «Наши взаимоотношения».

- 1. Приветствие.*
- 2. Сообщение целей программы.*
- 3. Фронтальное проведение социогаммы Дж. Морено (модификация И. П. Волкова).*
- 4. Фронтальное проведение анкетирования «оценка отношений подростка с классом».*
- 5. Высказывание ожиданий учащихся и пожеланий о предстоящих занятиях.*

#### **Занятие № 2**

Тема: «Что означают наши имена».

- 1. Приветствие, объявление темы занятия.*
- 2. Вступительное слово ведущего.*
- 3. Имянаречение.*

## **Занятие № 6**

Тема: «Наши чувства и поступки».

1. Приветствие.
2. Слова ведущего.
3. Слова ведущего.
4. Слова ведущего.
5. Работа в группах (исследование, обсуждение).
6. Отчёт групп.
7. Подведение итога.

## **Занятие № 7**

Тема: «Мои чувства и саморегуляция».

1. Приветствие.
2. Упражнение «Пересядьте те, кто...».
3. Групповое обсуждение темы «Бывают ли негативные чувства полезными?».
4. Резюме ведущего.
5. Упражнение «Место покоя».
6. Рефлексия «Ниточка».

## **Занятие № 8**

Тема: «Генеральная уборка».

1. Приветствие.
2. Упражнение «Генеральная уборка».
3. Рефлексия «Фотосъемка».

**Блок № 2 «Мы вместе учимся общаться эффективно».**

## **Занятие (лекционного типа) № 9**

Тема «Что такое общение?».

1. Вступительная речь ведущего.
2. Ведущий дает информационную справку.
3. Организация дискуссии.



4. Ведущий дает информационную справку о видах общения (вербальное и невербальное).

5. Упражнение «Наши правила общения».

6. Вывод учащихся с данной информации.

### **Занятие № 10**

Тема: «Мы учимся понимать друг друга».

1. Приветствие.

2. Упражнение «Если бы я был тобой».

3. Подведение итогов.

4. Рефлексия «Ассоциации».

### **Занятие № 11**

Тема: «Какие способы общения выбираем мы?».

1. Приветствие. Упражнение «Поменяемся местами те кто ...».

2. Упражнение «Общение без слов».

3. Упражнение «Спина к спине».

4. Рефлексия «Мои успехи и затруднения».

### **Занятие № 12**

Тема: «Конфликт и пути его решения».

1. Приветствие.

2. Актуализация знаний и постановка целей и задач.

3. Учащиеся садятся по группам.

4. Основная лекционная часть занятия.

5. Игра «Армрестлинг».

6. Подведение итогов.

### **Занятие № 13**

Тема: «Мы учимся высказываться и не обижать друг друга».

1. Приветствие.

2. Упражнение «Я - высказывание».

3. Рефлексия «Ассоциации».

#### **Занятие № 14**

Тема: «Возражая, не обижаю».

1. Приветствие.

2. Упражнение «Метод Франклина».

3. Рефлексия «Мои успехи и затруднения».

#### **Блок № 3 «Мы – строители партнерских отношений».**

#### **Занятие № 15**

Тема: «Мы показываем свои успехи».

1. Приветствие.

2. Упражнение «Газета».

3. Упражнение «Побег из тюрьмы».

4. Упражнение «Ролевая игра».

5. Рефлексия «Если бы я был...».

#### **Занятие № 16**

Тема: «Как мы умеем общаться в трудных ситуациях?».

1. Приветствие.

2. Упражнение «Трудная ситуация».

3. Рефлексия «Мои успехи и затруднения».

#### **Занятие № 17**

Тема: «Мы показываем мастерство партнерского общения».

1. Приветствие

2. Упражнение «Мы едем в автобусах».

3. Упражнение «Мое умение слушать».

4. Рефлексия «Если бы я был...».

#### **Занятие № 18**

Тема: «Вот какие мы!»



1. *Приветствие.*

2. *Составление коллажей.*

3. *Рефлексия.*

### **Занятие № 19**

Тема: «Наши достижения».

1. *Приветствие.*

2. *Беседа с ребятами на темы:*

3. *Проведение анкетирования (проверка эффективности занятий).*

4. *Упражнение «Спасибо за приятные занятия».*

### **Список использованных источников и литературы:**

1. Овчарова, Р. В. Технологии практического психолога образования / Овчарова. – М.: сфера, 2000.
2. Руководство практического психолога / под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Academia, 1995.
3. Обухова Л. В. Возрастная психология. Изд. 4. – М.: Педагогическое общество России, 2004.
4. Практикум по возрастной психологии: Учеб. Пособие / Под ред. Л. А. Головей., Е. Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2008.
5. Вачков И. В. Методы психологического тренинга в школе: курс лекций. Лекция седьмая. Организаторские аспекты тренинговых методов // Школьный психолог. Декабрь 2004. № 45.
6. Теория и практика арт-терапии. А. И. Копытин. СПб.: Питер, 2002.
7. Общая психокоррекция. А. А. Осипова. М., 2000.
8. Аннекен Р. и др. Тренинг коммуникации в парах. Руководство для психологов.
9. Беркли-Ален М. Забытое искусство слушать. СПб., 1997.
10. Ромек В. Г. Уверенность в себе. Этический аспект // Журнал практического психолога. 1999. № 9. С.3-14.
11. Хигир Б. Ю. Имя, характер, судьба. Сборник. – М.: ООО Изд-во "Яуза", ООО Изд-во "ЭКМО", 2002.
12. Автор-составитель Л. В. Свешникова Рефлексивные техники эмоционального состояния детей / авт.-сост. Л. В. Свешникова. – Волгоград: Учитель, 2010.
13. Е. В. Федосеенко Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. Монография. – СПб. Речь, 2008.
14. Кори Дж. Техники групповой психотерапии. СПб., 2001.

## Приложение 1

### Описание психодиагностических методик

#### 1. Анкета «оценка отношений подростка с классом».

Межличностное восприятие в группе зависит от множества факторов.

Наиболее исследованными из них являются: социальные установки, прошлый опыт, особенности самовосприятия, характер межличностных отношений, степень информированности друг о друге, ситуационный контекст, в котором протекает процесс межличностной перцепции, и т. д. В качестве одного из основных факторов на межличностное восприятие могут влиять не только межличностные отношения, но и отношения индивида в группе. Восприятие индивидом группы представляет собой своеобразный фон, на котором протекает межличностное восприятие. В связи с этим исследование восприятия индивидом группы является важным моментом в исследовании межличностного восприятия.

Предлагаемая методика позволяет выявить три возможных «типа» восприятия индивидом группы. При этом в качестве показателя типа восприятия выступает роль группы в индивидуальной деятельности воспринимающего.

**Тип 1.** Индивид воспринимает группу как помеху своей деятельности или относится к ней нейтрально. Группа не представляет собой самостоятельной ценности для индивида. Это проявляется в уклонении от совместных форм деятельности, в предпочтении индивидуальной работы, в ограничении контактов. Этот тип восприятия индивидом группы можно назвать «индивидуалистическим».

**Тип 2.** Индивид воспринимает группу как средство, способствующее достижению тех или иных индивидуальных целей. При этом группа воспринимается и оценивается с точки зрения ее «полезности» для индивида. Отдается предпочтение более компетентным членам группы, способным оказать помощь, взять на себя решение сложной проблемы или послужить источником необходимой информации. Данный тип восприятия индивидом группы можно назвать «прагматическим».

**Тип 3.** Индивид воспринимает группу как самостоятельную ценность. На первый план для него выступают проблемы группы и отдельных ее членов, наблюдается заинтересованность, как в успехах каждого члена группы, так и группы в целом, стремление внести свой вклад в групповую деятельность. Проявляется потребность в коллективных формах работы. Этот тип восприятия индивидом своей группы может быть назван «коллективистическим».

На основании трех описанных гипотетических типов восприятия индивидом группы была разработана специальная анкета, выявляющая преобладание того или иного типа восприятия группы у исследуемого индивида.

В качестве исходного банка суждений при разработке анкеты был использован список из 51 суждения, каждое из которых отражает определенный тип восприятия индивидом группы (а именно — учебной группы). При создании анкеты использовались суждения из теста для изучения направленности личности и методики определения уровня социально-психологического развития коллектива. На основании экспертной оценки были отобраны наиболее информативные для решения поставленной задачи суждения.

#### Проведение исследования



Анкета состоит из 14 пунктов-суждений, содержащих 3 альтернативных выбора. В каждом пункте альтернативы расположены в случайном порядке. Каждая альтернатива соответствует определенному типу восприятия индивидом группы. Анкета создана с учетом специфики учебных групп и применялась для исследования перцептивных процессов в группах интенсивного обучения иностранным языкам, но при соответствующей модификации может быть применена и в других группах.

По каждому пункту анкеты испытуемые должны выбрать наиболее подходящую им альтернативу в соответствии с предлагаемой инструкцией.

**Инструкция № 1:** «Мы проводим анкетирование, чтобы лучше познакомиться с каждым из вас и помочь вам справиться с вашими школьными трудностями. На каждый пункт анкеты возможны 3 ответа, обозначенные буквами «а», «б» или «в». Из ответов на каждый пункт выберите тот, который наиболее точно выражает вашу точку зрения. Помните, что «плохих» или «хороших» ответов в данной анкете нет. На каждый вопрос может быть выбран только один ответ.

**Инструкция № 2:** «Ребята, мы проводим повторное анкетирование, чтобы узнать ваши достижения в преодолении школьных трудностей. На каждый пункт анкеты возможны 3 ответа, обозначенные буквами «а», «б» или «в». Из ответов на каждый пункт выберите тот, который наиболее точно выражает вашу точку зрения. Помните, что «плохих» или «хороших» ответов в данной анкете нет. На каждый вопрос может быть выбран только один ответ.

### Обработка и интерпретация результатов

На основании ответов испытуемых с помощью ключа (табл. 9.10) производится подсчет баллов по каждому типу восприятия индивидом группы. Каждому выбранному ответу приписывается один балл. Баллы, набранные испытуемым по всем 14 пунктам анкеты, суммируются для каждого типа восприятия отдельно. При этом общая сумма баллов по всем трем типам восприятия для каждого испытуемого должна быть равна 14. При обработке данных «индивидуалистический» тип восприятия индивидом группы обозначается буквой «И», «прагматический» — «П», «коллективистический» — «К». Результаты каждого испытуемого записываются в виде много-члена:

$aИ+mП+nК$ , где «а» — количество баллов, полученное испытуемым по «индивидуалистическому» типу восприятия; «m» — «прагматическому»; «n» — «коллективистическому», например:  $4И+6П+4К$  (что выявляет степень сочетания типов восприятия).

### Таблица 9.10. Ключ для обработки анкеты

Тип восприятия индивидом группы	индивидуалистический	прагматический	коллективистический
---------------------------------	----------------------	----------------	---------------------

1 В 8 А

1 Б 8 В

1 А 8 Б

2 А 9 Б

2 В 9 А

2 Б 9 В

3 Б 10 Б

3 В 10 В

3 А 10 А

4 Б 11 А

4 А 11 В

4 В 11 Б

5 Б 12 А

5 В 12 Б

5 А 12 В

6 Б 13 В

6 А 13 Б

6 В 13 А

7 Б 14 В

7 А 14 А

7 В 14 В

**Бланк анкеты**

**Ф. И. ученика(цы)** \_\_\_\_\_

**Дата:** \_\_\_\_\_

1. Лучшими партнерами в группе я считаю тех, кто:

а — знает больше, чем я;

б — все вопросы стремится решать сообща;

в — не отвлекает внимание педагога.

2. Лучшими педагогами являются те, которые:

а — используют индивидуальный подход;

б — создают условия для помощи со стороны других;

в — создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказываться.

3. Я рад, когда мои друзья:



а — знают больше, чем я, и могут мне помочь;

б — умеют самостоятельно, не мешая другим, добиваться успехов;

в — помогают другим, когда представится случай.

4. Больше всего мне нравится, когда в группе:

а — некому помогать;

б — не мешают при выполнении задачи;

в — остальные слабее подготовлены, чем я.

5. Мне кажется, что я способен на максимальное, когда:

а — я могу получить помощь и поддержку со стороны других;

б — мои усилия достаточно вознаграждены;

в — есть возможность проявить инициативу, полезную для всех.

6. Мне нравятся коллективы, в которых:

а — каждый заинтересован в улучшении результатов всех;

б — каждый занят своим делом и не мешает другим;

в — каждый человек может использовать других для решения своих задач.

7. Учащиеся оценивают как самых плохих таких педагогов, которые:

а — создают дух соперничества между учениками;

б — не уделяют им достаточного внимания;

в — не создают условия для того, чтобы группа помогала им.

8. Больше всего удовлетворение в жизни дает:

а — возможность работы, когда тебе никто не мешает;

б — возможность получения новой информации от других людей;

в — возможность сделать полезное другим людям.

9. Основная роль педагога должна заключаться:

а — в воспитании людей с развитым чувством долга перед другими;

б — в подготовке приспособленных к самостоятельной жизни людей;

в — в подготовке людей, умеющих извлекать помощь от общения с другими людьми.

10. Если перед группой стоит какая-то проблема, то я:

- а — предпочитаю, чтобы другие решали эту проблему;
- б — предпочитаю работать самостоятельно, не полагаясь на других;
- в — стремлюсь внести свой вклад в общее решение проблемы.

11. Лучше всего я бы учился, если бы педагог:

- а — имел ко мне индивидуальный подход;
- б — создавал условия для получения мной помощи со стороны других;
- в — поощрял инициативу учащихся, направленную на достижение общего успеха.

12. Нет ничего хуже того случая, когда:

- а — ты не в состоянии самостоятельно добиться успеха;
- б — чувствуешь себя ненужным в группе;
- в — тебя не помогают окружающие.

13. Больше всего я ценю:

- а — личный успех, в котором есть доля заслуги моих друзей;
- б — общий успех, в котором есть и моя заслуга;
- в — успех, достигнутый ценой собственных усилий.

14. Я хотел бы:

- а — учиться в классе, в котором одноклассники помогают друг друга в учебе;
- б — работать индивидуально с педагогом;
- в — учиться в классе, где много учащихся, которые учатся на «отлично».

## 2. Анкета «определение индекса групповой сплоченности» Сизора

Групповая сплоченность — чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Значительно проще это сделать с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма — 19 баллов, минимальная — 5). В ходе опроса баллы указывать не нужно. (Бланк см. 62стр)

### Ключ к анкете:

#### I. Как оценили бы вы свою принадлежность к группе?

1. Чувствую себя ее членом, частью классного коллектива (5).



2. Участвую в большинстве видов деятельности с одноклассниками (4).
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
4. Не чувствую, что являюсь членом класса (2).
5. Живу и существую отдельно от классного коллектива (1).
6. Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

**II. Перешли бы вы в другой класс, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?**

1. Да, очень хотел бы перейти (1).
2. Скорее перешел бы, чем остался (2).
3. Не вижу никакой разницы (3).
4. Скорее всего, остался бы в своем классе (4).
5. Очень хотел бы остаться в своем классе (5).
6. Не знаю, трудно сказать (1).

**III. Каковы взаимоотношения между одноклассниками?**

1. Думаю, что лучше, чем в большинстве классов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве классов (2).
3. Думаю, что хуже, чем в большинстве классов (1).
4. Не знаю, трудно сказать (1).

**IV. Какие у вас взаимоотношения с классным руководителем?**

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве классов (2).
3. Хуже, чем в большинстве классов (1).
4. Не знаю (1).

**V. Каково отношение к делу учебы в вашем классе?**

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве классов (2).
3. Хуже, чем в большинстве классов (1).
4. Не знаю (1).

### 3. Социограмма Дж. Морено (модификация И. П. Волкова).

**Цель:** Социометрический тест предназначен для диагностики эмоциональных связей, т. е. взаимных симпатий между членами группы и решения следующих задач:

Измерение степени сплоченности – разобщенности в группе. Выявление соотносительного авторитета членов группы по признакам симпатии - антипатии (лидеры, предпочитаемые, принятые, изолированные, отверженные). Выявление коэффициента взаимности в группе, уровня благополучия взаимоотношений.

Методика позволяет сделать моментальный срез с динамики групповых отношений с тем, чтобы впоследствии использовать полученные результаты для повышения сплоченности и эффективности деятельности группы.

Материалы: бланк социометрического опроса, социоматрица (таблица, в которую вносятся результаты опроса).

#### **Порядок исследования:**

1. Перед началом опроса дается инструктаж тестируемой группе. В ходе его следует объяснить группе цель исследования, подчеркнуть важность его результатов для группы, показать, как нужно выполнять задания, гарантировать сохранение тайны.
2. На доске записываются фамилии отсутствующих детей.
3. После проговаривания инструкции зачитывается ситуация, на бланке опроса дети записывают фамилии одноклассников под номерами 1, 2, 3.

**Примерный текст инструкции:** *Ребята, мне хотелось бы узнать, какие взаимоотношения между вами существуют, как вы общаетесь друг с другом, как вы дружите в классе. Но сразу всех спросить и услышать я не смогу, поэтому предлагаю выполнить мое задание письменно. Постарайтесь быть искренними в ответах, исследователи гарантируют тайну индивидуальных ответов. Не забывайте написать фамилии одноклассников, которые отсутствуют, если вы дружите с ними.*

Необходимо постараться установить атмосферу доверия в отношениях с классом.

В процессе опроса необходимо обратить внимание на правильность заполнения бланка, не торопить, не подгонять испытуемых.

**Основной способ выбора:** выбор каждым участником исследования 2-3 человека.

#### **Предлагаемые ситуации:**

1. *Если ваш класс будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться в новом коллективе?*
2. *Кого бы ты из класса пригласил на свой день рождения?*
3. *С кем бы ты из своей группы пошел бы в многодневный туристический поход?*

**Обработка результатов:** оформляется в социоматрице, куда заносятся общее количество возможных выборов и количество взаимных выборов. Высчитывается индекс групповой сплоченности по формуле:



сумма взаимных выборов

ИГС = ----- 100 %

общее число возможных выборов в группе

Если ИГС меньше 15% - это показатель низкого уровня взаимоотношений, когда ИГС больше 25% - развитие эмоциональных отношений находится на среднем уровне, показатель от 30% до 50% указывает на оптимальный вариант взаимоотношений в коллективе.

При обработке результатов необходимо учитывать следующие показатели:

«Звезды» - участники группы, набравшие 6 и более голосов, при этом у них нет отрицательных выборов. «Предпочитаемые» - те, которые имеют количество положительных выборов от 3 до 5-ти, при этом не имеющие отрицательных выборов. «Принятые» - те участники, у которых количество выборов равно 1-2, при этом есть отрицательные выборы. «Изолированные» - те участники, у которых нет выборов.

На основе полученных данных составляется анализ взаимоотношений в коллективе.

**Бланк опроса.**

Ф. И. \_\_\_\_\_

КЛАСС \_\_\_\_\_ ДАТА \_\_\_\_\_

- 1.
- 2.
- 3.

**Бланк опроса.**

Ф. И. \_\_\_\_\_

КЛАСС \_\_\_\_\_ ДАТА \_\_\_\_\_

**Приложение 2**

**Описание хода занятий**

**Блок № 1 «Я – это Я».**

**Занятие № 1**

**Тема: «Наши взаимоотношения».**

**1. Приветствие.**

Ученикам предлагается написать на карточке свое имя, прикрепив его на груди. Далее каждый ученик, приветствует присутствующих, называет свое имя и любимое увлечение или то чем любит заниматься в свободное время.

## **2. Сообщение ведущем целей программы (примерный текст):**

«Мы с вами будем встречаться 1 раз в неделю общаться, обсуждать темы «Что такое общение?; Что такое конфликт?; учиться тому, как себя нужно вести в конфликте правильно; учиться, как нужно успешно общаться, «исследовать» свой внутренний мир и друг друга. Всем этим мы будем с вами овладевать с помощью игр, совместных обсуждений, лекций. Все эти занятия помогут вам, возможно, кому-то усовершенствовать свои умения общаться; а кому-то приобрести новые умения необходимые для общения и приобретения новых друзей». Данные занятия будут вести я – педагог-психолог .... и ваш классный руководитель.... ».

## **3. Фронтальное проведение социогаммы Дж. Морено (модификация И. П. Волкова).**

## **4. Фронтальное проведение анкетирования «оценка отношений подростка с классом».**

## **5. Высказывание ожиданий учащихся и пожеланий о предстоящих занятиях.**

### **Занятие № 2**

**Тема: «Что означают наши имена».**

**Оборудование:** плакаты с высказываниями: "Из людей не бывает никто безымянным", "Назвать человека, дать ему имя, преодолеть хаотическую текучесть жизни – значит сделать мир осмысленным" (А. Ф. Лосев).

### **1. Приветствие, объявление темы занятия.**

### **2. Вступительное слово ведущего:**

"Из людей не бывает никто безымянным" – эти строки из древнейшего дошедшего до нас поэтического произведения – гомеровской "Одиссеи" – созданном десять тысяч лет назад.

Сейчас нам трудно представить, что может быть человек без личного имени. А когда-то, в бесконечно далеком прошлом не существовало деления на имена собственные и нарицательные. Различие появилось постепенно, на протяжении, может быть, тысячелетий, незаметно для говорящих.

Первоначально в личных именах закреплялись какие-то отличительные признаки называемого (конечно, привести примеры можно только несравнимо более поздние, – Беляй, Губа, Шея, Несмеяна, Чернава), что-либо из окружающей среды (Дуб, Бык, Щука, Топор), отношения родителей (Ждан, Неждана, Забава, Милава и др.). Эти имена первичные, какие могут возникать каждый раз из нарицательных слов. Однако с течением времени к ним возвращались, повторяли в честь предков, и они переходили в разряд собственных имен. Таковы ныне имена большинства народов, первичные же продолжают встречаться лишь у малых народностей в отдаленных уголках планеты.

Паралингвистическая и экстралингвистическая системы знаков представляют собой также «добавки» к вербальной коммуникации. Паралингвистическая система — это система вокализации, т. е. качество голоса, его диапазон, тональность. Экстралингвистическая система — включение в речь пауз, других вкраплений, например покашливания, плача, смеха, наконец, сам темп речи. Все эти дополнения увеличивают семантически значимую информацию, но не посредством дополнительных речевых включений, а «околоречевыми» приемами.

Организация пространства и времени коммуникативного процесса выступает также особой знаковой системой, несет смысловую нагрузку как компонент коммуникативной ситуации. Так,



например, размещение партнеров лицом друг к другу способствует возникновению контакта, символизирует внимание к говорящему, в то время как окрик в спину также может иметь определенное значение отрицательного порядка. Экспериментально доказано преимущество некоторых пространственных форм организации общения как для двух партнеров по коммуникативному процессу, так и в массовых аудиториях.

Точно так же некоторые нормативы, разработанные в различных субкультурах, относительно временных характеристик общения выступают как своего рода дополнения к семантически значимой информации. Приход своевременно к началу дипломатических переговоров символизирует вежливость по отношению к собеседнику, напротив, опоздание истолковывается как проявление неуважения. В некоторых специальных сферах (прежде всего в дипломатии) разработаны в деталях различные возможные допуски опозданий с соответствующими их значениями.

Проксемика как специальная область, занимающаяся нормами пространственной и временной организации общения, располагает в настоящее время большим экспериментальным материалом. Основатель проксемики Э. Холл, который называет проксемику «пространственной психологией», исследовал первые формы пространственной организации общения у животных. В случае человеческой коммуникации предложена особая методика оценки интимности общения на основе изучения организации его пространства. Так, Холл зафиксировал, например, нормы приближения человека к партнеру по общению, свойственные американской культуре: интимное расстояние (0—45 см); персональное расстояние (45—120 см), социальное расстояние (120—400 см); публичное расстояние (400—750 см). Каждое из них свойственно особым ситуациям общения. Эти исследования имеют большое прикладное значение, прежде всего при анализе успешности деятельности различных дискуссионных групп. Так, например, в ряде экспериментов показано, каким должно быть оптимальное размещение членов двух дискуссионных групп с точки зрения «удобства» дискуссии (рис. 6).

В каждом случае члены команды — справа от лидера. Естественно, что не средства проксемики в состоянии обеспечить успех или неуспех в проведении дискуссий; их содержание, течение, направление задаются гораздо более высокими содержательными уровнями человеческой деятельности (социальной принадлежностью, позициями, целями участников дискуссий). Оптимальная организация пространства общения играет определенную роль лишь «при прочих равных», но даже и ради этой цели изучением проблемы стоит заниматься.

Ряд исследований в этой области связан с изучением специфических наборов пространственных и временных констант коммуникативных ситуаций. Эти более или менее четко вычлененные наборы получили название хронотопов. (Первоначально этот термин был введен А. А. Ухтомским и позднее использован М. М. Бахтиным). Описаны, например, такие хронотопы, как хронотоп «больничной палаты», «вагонного попутчика» и др. Специфика ситуации общения создает здесь иногда неожиданные эффекты воздействия: например, не всегда объяснимую откровенность по отношению к первому встречному, если это «вагонный попутчик». Исследования хронотопов не получили особого распространения, между тем они могли бы в значительной мере способствовать выявлению механизмов коммуникативного влияния.

Оптимальное размещение участников двух дискуссионных групп. Следующая специфическая знаковая система, используемая в коммуникативном процессе, — это «контакт глаз», имеющий место в визуальном общении. Исследования в этой области тесно связаны с общепсихологическими исследованиями в области зрительного восприятия — движения глаз. В социально-психологических исследованиях изучается частота обмена взглядами, длительность их, смена статики и динамики взгляда, избегание его и т. д. «Контакт глаз» на первый взгляд кажется такой знаковой системой, значение которой весьма ограничено, например, пределами сугубо интимного общения. Действительно, в первоначальных исследованиях этой проблемы «контакт глаз» был привязан к изучению интимного общения. М. Аргайл разработал даже определенную



«формулу интимности», выяснив зависимость степени интимности, в том числе и от такого параметра, как дистанция общения, в разной мере позволяющая использовать контакт глаз. Однако позже спектр таких исследований стал значительно шире: знаки, представляемые движением глаз, включаются в более широкий диапазон ситуаций общения. В частности, есть работы о роли визуального общения для ребенка. Выявлено, что ребенку свойственно фиксировать внимание прежде всего на человеческом лице: самая живая реакция обнаружена на два горизонтально расположенных круга (аналог глаз). Не говоря уже о медицинской практике, явление это оказывается весьма важным и в других профессиях, например, в работе педагогов и вообще лиц, имеющих отношение к проблемам руководства. Как и все невербальные средства, контакт глаз имеет значение дополнения к вербальной коммуникации, т. е. сообщает о готовности поддержать коммуникацию или прекратить ее, поощряет партнера к продолжению диалога, наконец, способствует тому, чтобы обнаружить полнее свое «Я», или, напротив, скрыть его.

Для всех четырех систем невербальной коммуникации встает один общий вопрос методологического характера. Каждая из них использует свою собственную знаковую систему, которую можно рассмотреть как определенный код. Как уже было отмечено выше, всякая информация должна кодироваться, причем так, чтобы система кодификации и декодификации была известна всем участникам коммуникативного процесса. Но если в случае с речью эта система кодификации более или менее общеизвестна, то при невербальной коммуникации важно в каждом случае определить, что же можно здесь считать кодом, и, главное, как обеспечить, чтобы и другой партнер по общению владел этим же самым кодом. В противном случае никакой смысловой прибавки к вербальной коммуникации описанные системы не дадут.

Как известно, в общей теории информации вводится понятие «семантически значимой информации». Это то количество информации, которое дано не на входе, а на выходе системы, т. е. которое только и «срабатывает». В процессе человеческой коммуникации это понятие можно интерпретировать так, что семантически значимая информация — это как раз та, которая и влияет на изменение поведения, т. е. которая имеет смысл. Все невербальные знаковые системы умножают этот смысл, иными словами, помогают раскрыть полностью смысловую сторону информации. Но такое дополнительное раскрытие смысла возможно лишь при условии полного понимания участниками коммуникативного процесса значения используемых знаков, кода. Для построения понятного всем кода необходимо выделение каких-то единиц внутри каждой системы знаков, по аналогии с единицами в системе речи, но именно выделение таких единиц в невербальных системах оказывается главной трудностью. Нельзя сказать, что эта проблема решена полностью на сегодняшний день. Однако различные попытки ее решения предпринимаются.

Одна из таких попыток в области кинетики принадлежит К. Бёрдвистлу. Разрабатывая методологические проблемы этой области, Бёрдвистл предложил вычлнить единицу телодвижений человека. Основное рассуждение строится на основе опыта структурной лингвистики: телодвижения разделяются на единицы, а затем из этих единиц образуются более сложные конструкции. Совокупность единиц представляет собой своеобразный алфавит телодвижений. Наиболее мелкой семантической единицей предложено считать кин, или кинему (по аналогии с фонемой в лингвистике). Хотя отдельный кин самостоятельного значения не имеет, при его изменении изменяется вся структура. Из кинем образуются кинеморфы (нечто подобное фразам), которые и воспринимаются в ситуации общения,

На основании предложения Бёрдвистла были построены своего рода «словари» телодвижений, даже появились работы о количестве кинем в разных национальных культурах. Но сам Бёрдвистл пришел к выводу, что пока построить удовлетворительный словарь телодвижений не удастся: само понятие кина оказалось достаточно неопределенным и спорным. Более локальный характер носят предложения о построении словаря жестов. Существующие попытки не являются слишком строгими (вопрос о единице в них просто не решается), но тем не менее определенный «каталог» жестов в различных национальных культурах удастся описать.



Таким образом, анализ всех систем невербальной коммуникации показывает, что они, несомненно, играют большую вспомогательную (а иногда самостоятельную) роль в коммуникативном процессе. Обладая способностью не только усиливать или ослаблять вербальное воздействие, все системы невербальной коммуникации помогают выявить такой существенный параметр коммуникативного процесса, как намерения его участников. Вместе с вербальной системой коммуникации эти системы обеспечивают обмен информацией, который необходим людям для организации совместной деятельности.

### **5. Упражнение «Наши правила общения»**

Педагог просит ребят вытянуть из коробочки разноцветные фигурки (фигурок должно быть по количеству учащихся 3-4 вида по форме или по цвету, для произвольного разделения учащихся на подгруппы). Далее ребятам предлагается на форматах А3, в ходе коллективного обсуждения внутри своей подгруппы, выработать правила успешного общения для их класса.

После этого происходит коллективное обсуждение правил общения всех подгрупп и их принятие, тем временем педагог на ватмане, закрепленном на доске записывает общие правила для всего класса, выбранными в ходе обсуждения, контролируя равноправие внутри класса, при обсуждении. Рекомендуется педагогу, стимулировать развернутые ответы, поддерживать застенчивых учащихся.

### **6. Вывод учащихся с данной информации.**

Схема выводов:

- Что нового я узнал(ла) на этом занятии?
- Для чего мне эта информация?
- Где я ее могу использовать?

### **Занятие № 10**

**Тема: «Мы учимся понимать друг друга».**

#### **1. Приветствие.**

Ученики встают в круг. Инструкция: «Начнем сегодняшнее занятие так. Встанем (ведущий встает, побуждая к тому же всех ребят) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым. И еще одно условие: необходимо при этом встретиться взглядом с тем, с кем здороваетесь, и назвать его по имени, никого не пропуская. Не страшно, если вы с кем-то поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить». После того как все поздоровались и снова встали в круг, ведущий говорит: «Внимательно посмотрите друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?». Если обнаруживается, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться. Затем все садятся в круг, и ведущий занятия задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?».

#### **2. Упражнение «Если бы я был тобой».**

**Материалы.** Карточки с именами участников и сосуд, в котором эти карточки перемешиваются (например: перевернутая шляпа, ваза, обычный полиэтиленовый пакет и т. д.).

**Объяснения ведущего:**

«Жесты и позы - это мощнейшее средство коммуникации. Мы можем вполне успешно объясняться жестами, даже если не знаем языка друг друга. Впрочем, в большинстве случаев жесты используются для усиления смысла произносимых слов. Бывают также ситуации, когда именно по жестам мы понимаем, что человек с нами неискренен, он нам не доверяет или он переживает еще какие-то чувства, о которых нам не сообщает.

*Ведущий задает вопросы группе и выслушивает по 2-3 ответа.*

Что можно предположить, если человек при разговоре часто постукивает пальцами по подлокотнику? (Вероятно, он нервничает.)

Что значит, если человек при разговоре постепенно расслабляется, откидывается на спинку кресла? (Вероятно, он спокоен, возможно, он доверяет вам, возможно, тема беседы его не беспокоит или перестала беспокоить.)

Что значит, если человек вдруг начал внимательно изучать свои ногти, обувь или что-то на одежде? (Вероятно, он либо смущен, либо не хочет, чтобы вы видели выражение его лица, глаз, хочет скрыть от вас свою реакцию.)

Что значит, если человек во время разговора скрестил руки на груди или сел в позу, которая как бы закрывает его от чего-то? Конечно, он психологически закрылся. Что-то сильно беспокоит его, и он не хочет этого касаться, или не хочет выдать своего беспокойства и т. п.)

Что означает, если человек с силой сжал кулаки? (Вероятно, гнев.)

Что означает, если он скрестил пальцы, сжал их, обхватывает руками лицо или голову? (Вероятно, он сильно беспокоится или даже в отчаянии.)

Что означает, если человек прижал руки к груди и затаил дыхание? (Возможно, он что-то внезапно понял, или испугался, или это первый признак подступившего отчаяния.)

Что значит, если человек теребит края одежды, вертит какой-нибудь предмет? (Его что-то сильно беспокоит.)

### **Инструкция.**

«Сейчас каждый вытащит карточку с именем участника. Никому не показывайте ее. Имя, написанное на карточке, — это человек, за которым вы будете наблюдать в течение семи минут. Вы можете делать все, что хотите. Можете ходить, общаться, даже попить чай. Но при этом каждый из вас наблюдает за своим тайным партнером. Наблюдая, постарайтесь, понять, чем отличается пластика, манера двигаться, осанка партнера от вашей, а в чем проявляется ваша похожесть. Обязательно найдите что-то похожее.

*После выполнения:*

Прошло 10 минут. Теперь постарайтесь представить, что вы — это он. И постарайтесь следующие 7 минут двигаться как он (она). Постарайтесь понять настроение вашего партнера, его состояние. Постарайтесь двигаться, а не стоять на месте».

**Обсуждение.** «За кем вы наблюдали? Теперь мы можем открыть секрет. Что вам удалось заметить: в чем отличия и в чем сходство: что вы смогли понять про человека, когда старались быть как он? Чем для вас было полезно это упражнение?»

### **3. Подведение итогов:**



**Резюме ведущего:** «Иногда, чтобы лучше понять состояние человека, нужно понаблюдать за его движениями, позой, мимикой. А еще лучше не только понаблюдать, но и постараться принять такую же позу, подвигаться так, как он. Ваше тело немедленно отреагирует и отзовется временным изменением вашего состояния. Вы как будто прикоснетесь к человеку изнутри.

Например, вы видите, что человек старается показать, что все в порядке. Но вы видите, что его плечи приподняты, руки напряжены. Если вы на минуту примете такую же позу, вы сможете почувствовать, например, тревогу или даже страх.

В другом случае вы повторите выражение лица человека, позу и можете понять, что он угнетен. Может быть, вы решите поддержать его, может быть, поймете, что его сейчас не надо задевать. В любом случае, чем более вы наблюдательны, тем лучше вы сможете понять любого человека.

После тренинга постарайтесь понаблюдать за разными людьми и понять их состояние. Может быть, у вас будет меньше времени, но принцип тот же: сначала вы внимательно наблюдаете, а потом стараетесь принять его позу, повторить его движения. Это очень полезный навык, который может помочь вам в понимании окружающих людей».

**Комментарии для ведущего:** Выполняя это упражнение, участники не всегда могут правильно «считать» настроение участника. Частично это объясняется тем, что каждый занят наблюдением за другим. Но это не столь важно. Самое главное — появляется опыт наблюдения и поиск различий и сходства. Это новый уровень внимания к другому человеку. И именно этот опыт в дальнейшем поможет также наблюдать за окружающими в жизни».

#### **4. Рефлексия «Ассоциации»**

Ребятам предлагается подумать и высказаться, на что похоже сегодняшнее занятие. Сделать это предлагается в круге, передавая право голоса друг другу с помощью какого-либо предмета.

#### **Занятие № 11**

**Тема: «Какие способы общения выбираем мы?»**

**Мини-лекция с элементами тренинга.**

##### **1. Приветствие. Упражнение «Поменяемся местами те кто...».**

Участники садятся по кругу, ведущий стоит в центре круга.

*Инструкция: «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересечь) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры». И все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».*

Когда упражнение завершено, ведущий может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?»

##### **2. Упражнение «Общение без слов».**

Все участники располагаются большим полукругом.



**Инструкция:** «Пусть каждый из нас по очереди войдет в центр и попытается любыми доступными для него средствами, но только не вербальными, установить контакт с любым участником занятия».

После того как все выполняют это задание, тренер предлагает участникам обсудить их впечатления, возникшие в процессе выполнения упражнения. При подведении промежуточных итогов тренер акцентирует внимание на тех средствах установления контакта, которые перечисляют участники, а также на тех признаках, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

### **3. Упражнение «Спина к спине».**

**Материалы.** Не требуются.

#### **Инструкция.**

«Все участники разбиваются на пары.

Встаньте спинами друг к другу. Ваша задача — вместе, опираясь на спины друг друга, сесть на пол, а затем тоже вместе встать, не опираясь руками. Пусть каждый проделает это упражнение с каждым».

Обсуждение. «Удалось ли выполнить задание? Трудно ли это было сделать? В чем причина успеха/неудачи? Кто как воспринимал свою роль в задаче? Кто что чувствовал по отношению к партнеру? Какие чувства и мысли возникали в ходе выполнения упражнения?»

#### **Резюме ведущего:**

Давайте посмотрим, что происходило на самом деле.

*Вариант 1. Отдал ответственность.* Один партнер не опирается, а наваливается на другого. Девиз «Подними меня». Другими словами, человек отдает ответственность за отношения, за свою жизнь и свои проблемы своему партнеру. Партнеру очень тяжело. Он не сможет поднять ни себя, ни свою «ношу», потому что не может опереться на партнера. В результате отношения будут угнетать, забирать много сил. Или партнер захочет освободиться от груза — такие отношения не дают ему жить полноценной жизнью.

*Вариант 2. Забрали ответственность.* Человек не хочет наваливаться, но партнер буквально взваливает его на себя. То есть он сам берет на себя решение всех его проблем, хотя его об этом никто не просит. Девиз: «Я лучше знаю, как это сделать». Сначала его партнер может сопротивляться, но потом привыкает. Тому, кто взвалил все на себя, тяжело. Постепенно он устает и начинает возмущаться тем, что его партнер такой несамостоятельный. А тот уже привык и обижен: он не понимает, почему отношение к нему изменилось. В результате отношения портятся, и от них хочется освободиться — никакой полноценной жизни нет ни у того ни у другого. А дело в том, что один из партнеров решил, что все сможет сам, и не очень доверял другому.

*Вариант 3. Каждому свое.* В этом варианте каждый из партнеров старается справиться со своими проблемами самостоятельно. Девиз: «Я сам!» Они вроде бы вместе, но живут так, будто не могут или не хотят принять помощь другого. Они не опираются друг на друга. И постепенно начинают понимать, что эти отношения не помогают им, а только мешают жить полноценной жизнью. Чтобы «встать», они должны рассчитывать только на себя или опираться на что-то или кого-то другого. Такие отношения не могут быть прочными, постепенно они разваливаются.



*Вариант 4. Партнерство.* В этом варианте партнеры в равной степени опираются друг на друга, в равной степени доверяют друг другу. Девиз: «Каждый из нас может сам, но вместе нам легче». Они в равной степени заботятся о себе и о партнере. В жизни они в равной степени решают свои проблемы сами и пользуются помощью партнера, когда это необходимо. Они умеют договориться и найти точку наибольшего комфорта в отношениях, во взаимодействии. Они чувствуют надежность спины партнера и с готовностью становятся опорой своему другу. Такие отношения не требуют надрыва сил и позволяют обоим жить полноценной жизнью.

#### **Общее резюме ведущего:**

«Итак, для построения отношений, в которых обоим партнерам будет комфортно, необходимы:

- доверие друг другу;
- вера в силы (понимайте это как метафору) партнера;
- умение договориться, то есть сообщать друг другу, когда есть неудобство и напряжение, и совместно искать точку комфорта (равномерного распределения веса).

**После резюме.** Ведущий предлагает: «Теперь, когда вы поняли, в чем дело, повторите упражнение. Помните: главное — доверие силам партнера и забота о себе. Когда так поступает каждый, все получается легко».

#### **Комментарии для ведущего:**

Нужно следить, чтобы участники полностью садились на пол (на ягодицы), а не впрысядку.

Когда упражнение выполняется по четвертому варианту, не требуется особой силы ног. Можно много раз садиться и вставать и не уставать.

Это упражнение могут успешно выполнять в парах люди с большой разницей в росте и в весе. Главное — найти точку равновесия, точку комфорта, и смело взаимно опираться на спины друг друга. При этом, находя комфортную точку опоры, партнеры сообщают друг другу о напряжении, взаимно помогают друг другу найти удобное положение.

Комментируя варианты, тренер может показывать взаимодействия партнеров (схематично представленные в таблице) с помощью кистей рук, показывая, как они наваливаются друг на друга, разъединяются, не опираясь, или равномерно взаимодействуя (ладони «домиком»). Или можно заранее приготовить большие таблицы, или схематично нарисовать варианты на флипчарте прямо во время резюме.

#### **4. Рефлексия «Мои успехи и затруднения».**

Сядьте, пожалуйста, в круг.

Скажите, что было трудным при выполнении заданий? А что было легко?

#### **Приложение для занятия № 11**

(демонстрационный материал)

#### **Занятие № 12**



# Тема: «Конфликт и пути его решения».

**Основные понятия:** конфликтология, конфликтная ситуация, конфликт, инцидент, толерантность.

## 1. Приветствие.

## 2. Актуализация знаний и постановка целей и задач.

**Ведущий:** «Одной из актуальных проблем современного общества является проблема конструктивного сотрудничества и взаимодействия. В связи с этим, проблема конфликтов стала предметом изучения многих наук, таких как философия, социология, политология, педагогика, психология и т. д. В 80-е годы возникли конфликтологические центры во многих странах мира, а в 1986 году в Австралии по инициативе ООН создается международный центр разрешения конфликтов. В настоящее время наука конфликтология приобретает все большее практическое значение. Возможно, в недалеком будущем такой предмет будет изучаться в школе.

Являясь активным участником конфликта, человек понимает, что нельзя избавиться от конфликтов вообще, что бесконфликтное состояние невозможно.

Однако, конфликты часто отравляют человеку жизнь, нарушают привычный ритм, снижают самооценку. Многие стремятся найти мирный способ урегулирования конфликта, однако не всегда знают, как это сделать. Таким образом, налицо разрыв между намерениями и возможностями.

Попробуем разрешить это противоречие наиболее доступным нам способом - способом изучения проблемы. Наша цель – показать возможные пути выхода из конфликтных ситуаций путем их конструктивного решения. Сегодня мы рассмотрим понятия “конфликтная ситуация”, “конфликт”, “толерантность”, причины возникновения и структуру конфликта, его функции, а так же основные модели поведения личности в конфликтных ситуациях.

## 3. Учащиеся садятся по группам.

Просим вас занять места в зависимости от того, как вы относитесь к такому явлению социальной жизни, как конфликт:

Положительно.

Не знаю.

Отрицательно.

## 4. Основная лекционная часть занятия

**Ведущий:** Конфликт – это столкновение отдельных людей или социальных групп, выражающих различные, а нередко и противоположные цели, интересы и взгляды. Для возникновения конфликта необходима конфликтная ситуация. Конфликтная ситуация – это наличие противоречивых позиций, разногласий сторон по какому-либо поводу. Это могут быть различные цели интересы и желания либо различные способы их достижения. Но далеко не каждая ситуация ведет к конфликту. Должен быть инцидент. Инцидент – это стечение обстоятельств, являющихся поводом для начала непосредственного столкновения сторон (Учащиеся знакомятся с основными понятиями.) Приложение 1. И даже в этом случае конфликт еще можно предотвратить, так как все зависит от того, как личность воспринимает и оценивает эту ситуацию. Если личность оценивает эту ситуацию как конфликтную, то она становится реальной. Происходит конфликтное



взаимодействие. Конфликт начинает жить своей жизнью. Действия конфликтующих сторон “подгоняются” под конфликтную ситуацию, втягиваются новые силы и способы конфронтации. Начинается эскалация конфликта. Последний этап – это спад конфликта и его разрешение. В зависимости от способов разрешения оно может быть конструктивным и деструктивным. (По ходу рассказа на экране появляется модель конфликта.) Приложение 1.

## МОДЕЛЬ КОНФЛИКТА.

**Ведущий:** «Прошу вас обратить внимание на два момента. Во-первых, очень многое зависит от позиции самого человека. Именно он определяет ситуацию как обычную или как конфликтную для себя. На каком еще этапе ход конфликтной ситуации зависит от самого человека? Совершенно верно, на этапе разрешения конфликта. Человек сам принимает решение о том, как будет эту ситуацию разрешать. Во-вторых, по данным социологии вероятность разрешения конфликта на разных его этапах развития различная. Как вы думаете, на каком этапе она наибольшая? Правильно, в фазе возникновения разногласий. В этом случае вероятность разрешения конфликта – 92%. При конфликтном взаимодействии она равняется 46%, при эскалации конфликта всего лишь 5% и на этапе разрешения – 20%. Стоит задуматься над тем, как научиться “отлавливать” конфликты еще до их начала! Хотелось бы, чтобы вы понимали, что конфликты, это необходимое явление социальной жизни. Если они существуют, то, значит, выполняют какие-то важные функции в жизни человека и общества. Причем эти функции могут быть как позитивные, так и негативные. Предлагаем вам дополнить схему “Функции конфликта”. Учащиеся дополняют схему и проверяют ее. (Схема может быть воспроизведена на доске или на экране)».

## Приложение 2.

### ФУНКЦИИ КОНФЛИКТА

Позитивные

Негативные

1. Познание друг друга

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

2. Социальная пассивность

3. \_\_\_\_\_

3. Снижение качества деятельности

4. Развитие личности

4. Депрессия. Угроза здоровью

5. Ослабление психической напряженности

5. Ощущение насилия, давления

6. Повышение авторитета, самооценки

6. \_\_\_\_\_

**Ведущий:** «Практические психологи предлагают нам использовать в конфликтных ситуациях следующий алгоритм действия».

### Приложение 3.

#### АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ.

1. Выделить суть проблемы.
2. Увидеть ее со стороны.
3. Поставить себя на место другого человека.
4. Найти конструктивное решение проблемы.

«Сейчас мы рассмотрим конкретные жизненные ситуации, которые предлагают учащиеся, и попробуем с точки зрения полученных новых знаний проанализировать пути выхода из них».

Ситуация 1.

Ситуация 2.

Ситуация 3.

*Предлагаются любые типичные конфликтные ситуации.*

**Ведущий:** «Давайте подведем итоги практикума и завершим работу над схемой “Модель конфликта”. (Учащиеся под руководством психолога дополняют схему, отмечают в ней пути разрешения конфликта)».

### Приложение 4.

#### РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА.

##### **Конструктивное**

##### **Деструктивное**

1. Юмор
  2. Уступка
  3. Компромисс
  4. Сотрудничество
  5. Осознание позиций сторон
1. Угрозы, насилие
  2. Грубость, унижение
  3. Переход на личности



4. Уход от решения проблемы

5. Разрыв отношений

**Ведущий:** «Как видите, путей выхода из конфликта множество. Так что, если вы не заметили, как попали в сложную ситуацию, грозящую выйти из-под контроля, вам придется применить все свое обаяние, интеллект и умение общаться, чтобы выйти из конфликта с наименьшими потерями. Здесь вы можете проявить творчество и придумать новые способы нейтрализации конфликтов. Тем не менее, многие из нас предпочитают старый испробованный веками способ решения конфликтов силовыми методами: кто - кого. Что ж, ничто человеческое нам не чуждо! Но лучше пусть это будет только игра».

### 5. Игра “Армрестлинг”.

*Проводится в зависимости от возраста и психологических особенностей учащихся.*

(Для участия в игре приглашаются по двое учащихся). Победитель получает сладкий приз, а проигравший – аплодисменты! А теперь подумайте, как сделать, чтобы приз получили оба игрока?  
Подведение итогов игры. Как называется такое поведение, когда человек терпимо относится к чужому образу жизни, мнению, ценностям? Правильно, такое поведение называется толерантным. Проверим теперь, можете ли вы проявлять толерантное поведение.

### 6. Подведение итогов:

- Что нового для себя вы узнали сегодня?

- Изменилось ли ваше мнение о конфликте?

**Ведущий:** «В завершении нашего мероприятия мы предлагаем вам, если ваше мнение о конфликте изменилось, пересестись».

## Занятие № 13

**Тема: «Мы учимся высказываться и не обижать друг друга».**

### 1. Приветствие.

Ученики встают в круг.

**Инструкция:** «Начнем сегодняшнее занятие так. Встанем (ведущий встает, побуждая к тому же всех ребят) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым. И еще одно условие: необходимо при этом встретиться взглядом с тем, с кем здороваетесь, и назвать его по имени, никого не пропуская. Не страшно, если вы с кем-то поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить». После того как все поздоровались и снова встали в круг, ведущий говорит: «Внимательно посмотрите друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?». Если обнаруживается, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться. Затем все садятся в круг, и ведущий занятия задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?».

### 2. Упражнение «Я - высказывание».

**Материалы:** Не требуются.

#### Инструкция 1.



«Сейчас пусть выйдут два добровольца, которые разыграют по ролям одну небольшую сценку.

### *Сценка 1.*

Твой друг (подруга) сидит рядом с тобой и торопит тебя, потому что ей хочется вместе пойти в гости. Но тебе нужно закончить одну работу (сами придумайте какую). Ты торопишься, но от этого только делаешь ошибки, и уже понятно, что вы все равно не успеваете. У тебя возникает раздражение. При этом друг (подруга) тоже нервничает. Что происходит дальше? Пожалуйста, разыграйте эту сценку».

### **Обсуждение 1.**

«Пусть сначала наши актеры поделятся, какие чувства они переживали, находясь в своих ролях, из-за чего возникли эти чувства.

Теперь наблюдатели, пожалуйста, расскажите о своих впечатлениях».

**Комментарий для ведущего:** Участники могут высказывать самые разные впечатления и соображения, как разрядить ситуацию. Не стоит «разворачивать» шеринг. Каждый вынесет свою пользу из этого упражнения. Для вас оно лишь повод перейти к основной теме упражнения.

### **Объяснение ведущего.**

«Мы не всегда можем и хотим сделать так, как нам предлагает другой человек, или действия другого человека раздражают нас. Тогда мы оказываемся перед дилеммой. Или мы говорим о своей точке зрения, но возникает ссора, или нам приходится буквально наступать себе на горло. Но сколько мы выдержим? Значит, нам в таких случаях надо поступать ассертивно. Что это такое? Ассертивность — это поведение, которое можно охарактеризовать девизом: «Живи сам и давай жить другим».

В общем и целом, отношения можно строить тремя способами:

Первый — думать только о себе и идти по чужим головам.

Второй — всегда ставить интересы других выше собственных.

Третий способ — золотая середина: человек думает о себе, но принимает в расчет и интересы других, если они не противоречат его интересам. Это и есть точное описание ассертивного поведения.

Как правило, нам легко общаться, если мы согласны с собеседником или когда мы не согласны и при этом совсем не хотим сохранять хорошие отношения. Трудности возникают, когда мы не можем согласиться, но при этом хотим сохранить доброжелательные отношения.

В ассертивном поведении главное — это уметь высказать человеку свое мнение, может быть, не согласиться с ним или даже отказать человеку, если он выдвигает неприемлемые требования или идеи, так, чтобы у него не возникло обиды и не появилось ощущение, что его отвергают, им пренебрегают. Одна из техник ассертивного поведения называется «Я-высказывание».

Вы знаете, что чаще всего люди говорят: «Ты меня разозлил», «Ты заставляешь меня нервничать», «Ты меня обижаешь», «Я из-за тебя с ума сойду», «Ты издеваешься надо мной» и т. п. Это — «Ты-высказывание». Такая форма всегда воспринимается как нападение, вызывает защитные реакции. Человек уже не слушает вас, он полностью настроен на возражение, оборону.