**Программа тренинга сплочения для учащихся 5–11-х классов**

**Пояснительная записка**

Создание благоприятного психологического климата в классе является приоритетным направлением в работе педагога-психолога.

В рамках данного направления, по запросу родителей обучающихся и классных руководителей, нами был разработан тренинг (Приложение 1), основанный на активных методах групповой работы и направленный на сплочение обучающихся.

**Цель тренинга:** сплочение обучающихся 5-11-х классов.

**Задачи:**

* Расширить сферу социальных контактов обучающихся в классе;
* Создать благоприятный психологический климат, атмосферу доверия и сотрудничества в классе;

**Участники тренинга** – обучающиеся 5-11-х классов.

**Противопоказания участия в групповой работе:**

* психическое заболевание, органического происхождения.

**Ограничения:**

* физические заболевания, несущие угрозу для жизни.

В качестве **основных методов работы** с классом выступают методы активного социально-психологического обучения.

**Срок реализации тренинга**: 6 дней (6 академических часов).

**Основная сфера воздействия** – эмоциональная, поведенческая;

**Материал и оборудование:** карточки для визиток, ручки, фломастеры, карандаши, стикеры.

В качестве **системы мониторинга** реализации Тренинга мы выбрали методику Дж. Морено “Социометрия” и наблюдение за классом в начале Тренинга и после завершения Тренинга.

**Ожидаемый результат:** показатель групповой сплоченности класса повысился. Снизилось количество конфликтов.

**Список использованной литературы:**

1. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М.: Эксмо, 2007. 416 с.
2. Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. СПб.: Речь, 2005. 60 с.
3. Зайцева Т. В. ТЕОРИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА. Психологический тренинг как инструментальное действие. СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002. 80 с.
4. Кроль Л. М., Михайлова Е. Л. О том, что в зеркалах. Очерки групповой психотерапии и тренинга. М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. 240 с.
5. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: “Академия”, 2003. 256 с.
6. Марзоева Э. В. Океанские программы: методические рекомендации по организации профильных смен. Владивосток: Всероссийский детский центр “Океан”; Дальнаука, 2008. 304 с.
7. Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной. СПб.: Питер, 2004. 592 с.
8. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб.: “Ювента”, Институт Тренинга, 1999. 256 с.
9. Истратова О. Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы / Серия “Справочник”. Ростов н\Д: Феникс, 2003. 512 с.
10. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – 4-е изд. М.: Генезис, 2006. 240 с.

**Приложение 1**

**План-макет занятия № 1.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **название упражнения** | **цель** | **инструкция** | **материалы и оборудование** | **время** |
| **1** | **Знакомство с группой** | знакомство с группой | Здравствуйте, меня зовут … Я буду проводить с вами занятия, на которых мы с вами будем учиться общению, получая не только полезные знания, но и хорошее настроение. |  | **1 мин.** |
| **2** | «Дерево правил» | ввод правил работы в тренинге | Для того чтобы наше общение было полезным и интересным, необходимо выработать правила нашей группы. Я предлагаю вам свои правила, вы также можете добавить свои. 1. Правило безопасности 2.Правило равенства 3. Правило активности 4. Правило «не выносить обсуждение за пределы занятия». 5. **Правило взаимоуважения. Обсуждение правил. Выработка санкций. Рефлексия правил.** | **Плакат с деревом, стикеры** | **15 мин.** |
| **3** | «Интервью» | углубленное знакомство | Ваша задача взять интервью друг у друга, а затем рассказать друг о друге группе. Пример вопросов, где ты родился, есть ли у тебя домашние животные, любимое блюдо и т. д. Чтобы не забыть ответы, вы можете записывать их. | **Листы А4, карандаши, ручки.** | 15 мин. |
| **4** | «Рефлексия занятия» | **получение обратной связи** | Что нового вы узнали сегодня на занятии? Что запомнилось? Почему? Какие были трудности? Какие пожелания на будущее? |  | **10 мин.** |
| **5** | **«Аплодисменты»** | **завершение занятия.** | **Мы хорошо поработали сегодня, а теперь давайте скажем друг другу спасибо и поаплодируем.** |  | **1 мин.** |

**План-макет занятия №2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **название упражнения** | **цель** | **инструкция** | **время** |
| **0** | ***«Прогноз походы»*** | **рефлексия, настрой на работу в группе** | Ребята, посмотрите какая интересная погода за окном. А какая погода сегодня у вас на душе? Я предлагаю вам рассказать сейчас о своем настроении при помощи терминов, используемых в прогнозе погоды. Например: «У меня на душе сегодня солнечно, дует легкий ветерок, температура воздуха +19» | **10 мин.** |
| 1 | *«Поздороваемся»* | снятие напряжения, активизация работы группы | Давайте поздороваемся, но особым образом. Все встаем, здороваемся двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно тогда, когда найдешь того, кто уже готов пожать руку, т.е. руки не должны оставаться без дела больше одной секунды. Главная задача, молча и быстро поздороваться со всеми участниками группы. | 2 мин. |
| **2** | ***Мини-лекция «Конфликты»*** | **дать понятие, что такое конфликт** | **Ребята сегодня мы с вами поговорим о конфликтах. Конфликт, как правило, приводит к разногласиям в классе, к обидам и т.д. Конфликт – это противоречие. Столкновение разных мнение, интересов и т.д. Конфликт часто приводит к непониманию и отсутствию стремления понять друг друга, к уменьшению сотрудничества в классе, плохому настроению и самочувствию. Существует несколько способов выхода из конфликта: 1) Избегание стремление выйти из конфликта, не разрешая его (молчание, игнорирование, уход). 2) Приспособление – подстройка под собеседника, отказ от своих интересов, делая вид, что ничего не произошло. 3) Компромисс – взаимные уступки. 4) Соперничество – открытая борьба за свои интересы, отстаивание своих интересов с полным игнорированием интересов другого. 5) Сотрудничество – поиск решения, которое бы полностью удовлетворило бы потребности обеих сторон и позволило бы им извлечь пользу.** | **10 мин.** |
| **3** | «Апельсин» | отработка способов выхода из конфликта | Сейчас я выберу 4 участника. Итак, сейчас я раздам вам роли, ваша задача разыграть следующую ситуацию: трем предпринимателям нужно купить поле апельсинов и каждый из них готов заплатить за него сколько угодно. Хозяину плантации нужно выбрать кому продать поле. Все покупатели пришли к хозяину одновременно и каждый старается убедить его, что ему поле нужнее.  Остальные внимательно смотрят, потом мы будет анализировать ситуацию   1. Хозяин поля, который продает поле апельсинов и хочет получить от этого больше прибыли. 2. Хозяин косметической компании, который хочет использовать кожуру апельсина для изготовления крема. 3. Хозяин фармацевтической компании, который хочет использовать мякоть апельсина для изготовления эликсира молодости. 4. Хозяин мебельной фабрики, который хочет использовать дерево апельсина для изготовления декоративных изделий.   Анализ ситуации. | 25 мин. |
| **4** | Домашнее задание | Подготовка к следующему занятию. | Дома на листе бумаги написать слова, действия или бездействия, которые приводят к конфликтам. | 1 мин |
| **5** | *«Рефлексия занятия»* | **получение обратной связи** | Что нового вы узнали сегодня на занятии? Что запомнилось? Почему? Какие были трудности? Какие пожелания на будущее? | **10 мин** |
| **6** | ***«Аплодисменты»*** | **завершение занятия.** | **Мы хорошо поработали сегодня, а теперь давайте скажем друг другу спасибо и поаплодируем.** | **1 мин.** |

**План - макет занятия №3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **название упражнения** | **цель** | **инструкция** | **время** |
| **0** | ***«Прогноз походы»*** | **рефлексия, настрой на работу в группе** | Ребята, наше занятие мы начнем с прогноза погоды. | **10 мин.** |
| **1** | *Обсуждение «Конфликтогены»* | знакомство детей с причинами конфликта | Каждый день мы общаемся со многими людьми: в школе, дома, во дворе и т.д. И невольно можем обидеть, задеть их. Вам было дано домашнее задание на листе бумаги написать слова, действия или бездействия, которые приводят к конфликтам, т.е. конфликтогены. Давайте поделимся тем, что мы написали.  Вывод: конфликтогены – это слова, действия или бездействие, а также особенности человека, приводящие к конфликтам. К ним можно отнести прямое негативное отношение (грубый тон, приказ, угроза и т. д.), снисходительное отношение (унизительная похвала и т.д.), хвастовство, менторское отношение, нечестность и неискренность, нарушение этики. | 10 мин |
| **2** | «Профилактика конфликта» | знакомство детей с профилактикой конфликта | Как избежать конфликта:  1. Не отвечать конфликтогеном на конфликтоген;  2. Использовать технику «Я – высказывания»  Рассмотрим эту технику на примере ситуации: «Брат вернулся домой поздно и не выгулял собаку».  Форма:  1. Безоценочное описание действий, что совершил этот человек (нельзя «ты пришел поздно», желательно: «ты пришел в 10 вечера»);  2. Ваши ожидания (нельзя: «ты не вывел собаку», желательно: «я надеялся, что ты выведешь собаку»);  3. Описание своих чувств (не стоит: «ты меня раздражаешь, когда делаешь это», желательно: «когда ты делаешь это, я испытываю раздражение»);  4. Описание желаемого поведения (не стоит «ты никогда не звонишь», желательно «мне бы хотелось, чтобы ты звонил, когда задерживаешься»).  Сейчас мы с вами попробуем разыграть способы избегания конфликта. Для начала разделимся на 4 группы. Каждая группа придумывает и разыгрывает конфликтную ситуацию и, используя способы избегания конфликта, не дает ей перерасти в конфликт. Первые 2 группы используют технику: не отвечать конфликтогеном на конфликтоген. Вторые 2 группы используют технику «Я-высказывание».  Обсуждение упражнения. | 25 мин. |
| **3** | «Рефлексия занятия» | получение обратной связи | Что нового вы узнали сегодня на занятии? Что запомнилось? Почему? Какие были трудности? Какие пожелания на будущее? | 10 мин. |
| **4** | «Аплодисменты» | **завершение занятия.** | **Мы хорошо поработали сегодня, а теперь давайте скажем дуг другу спасибо и поаплодируем.** | 1 мин. |

**План-макет занятия №4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **название упражнения** | **цель** | **инструкция** | **время** |
| **0** | ***«Прогноз походы»*** | **рефлексия, настрой на работу в группе** | Ребята, наше занятие мы начнем с прогноза погоды. | **10 мин.** |
| 1 | ***«Подарок»*** | **создание непринужденной атмосферы общения** | Участники тренинга последовательно по кругу дарят друг другу пожелания или чувства. Первый дарит второму, называя его по имени. Второй благодарит первого и дарит свой подарок третьему. После того как последний подарит свой подарок первому, группа делится своими чувствами и впечатлениями об упражнении. Рефлексия: легко ли было дарить подарки, приятно было получать подарки, какой подарок запомнился больше всех, почему. | 10 мин. |
| **2** | «Испорченный телефон» | формирование коммуникативно  компетентности | Я прошу 5 добровольцев выйти вперед. Спасибо, а теперь выйдите, пожалуйста, за дверь и подождите меня.  Инструкция участникам:  «Представь себе, что вы получили телефонограмму, содержание которой вы должны передать следующему члену группы. Главное – как можно точнее отразить содержание телефонограммы. Ведущий зачитывает текст телефонограммы первому участнику, он должен передать его следующему вошедшему, тот - следующему и т.д. Если текст при передаче от одного участника к другому сократился до такой степени, что передача его стала слишком легкой задачей, то очередному участнику ведущий зачитывает текст заново.  Текст ««Письмо»  Чукча, переехавший в город, пишет письмо на родину: «Здравствуй, брат! Я пишу медленно, т.к. помню, что ты не можешь читать быстро. У меня все хорошо. В доме, где я поселился, есть стиральная машина, только странная, однако. Я загрузил в нее одежду, нажал на кнопку... и началось бурление. И вдруг все исчезло. На этой неделе погода стоит хорошая – дождь шел всего два раза: сначала три дня, потом четыре дня. У жены скоро родится ребенок, но мы еще пока не знаем - мальчик или девочка, так, что пока непонятно - станешь ты дядей или тетей. До свидания, твой старший брат.  Р.S. Я хотел прислать тебе в письме немного денег, но уже запечатал конверт».  **Рефлексия.**  **Вывод.** Итак, теперь мы знаем, что не следует доверять сообщениям из третьих рук типа: «Он говорил, что она рассказала, что Петя обозвал тебя нехорошим словом». | 25 мин. |
| 3 | Рефлексия занятия | получение обратной связи. | Что нового вы узнали сегодня на занятии? Что запомнилось? Почему? Какие были трудности? Какие пожелания на будущее? | 10 мин. |
| 4 | «Аплодисменты» | завершение занятия | **Мы хорошо поработали сегодня, а теперь давайте скажем дуг другу дружно спасибо и поаплодируем.** | 1 мин |

**План-макет занятия №5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **название упражнения** | **цель** | **инструкция** | **время** |
| **0** | ***«Прогноз походы»*** | **настрой на работу в группе** | Я предлагаю вам рассказать сейчас о своем настроении при помощи терминов, используемых в прогнозе погоды. | **10 мин.** |
| **1** | ***«Умение сказать НЕТ»*** | **Развитие коммуникат. компетентности, тренировка умения сказать «НЕТ»** | Разбейтесь на группы по 5-6 человек. Один человек – в роли отказывающегося. Остальные – предлагающие.  Примеры предложений: давай не пойдем сегодня в школу; давай попробуем покурить; пошли еще погуляем, время – детское и т. д. Задача отказывающегося – просто сказать «нет» без всяких объяснений. Каждый в группе должен попробовать себя в роли отказывающегося.  *Вопросы для обсуждения*: легко ли было отказываться? Зачем нужно тренировать умение сказать «нет»? | **15 мин.** |
| **2** | ***«Японский диалог»*** | Развитие коммуникативных навыков | Ребята, а вы знаете, что в Японии, не принято отвечать на просьбы и предложения – словом «нет»? Они отвечают очень вежливо, не обижая собеседника, причем могут уйти от разговора, сменив тему или просто извиниться, назвав какую-нибудь уважительную причину. Сейчас мы с вами потренируемся японскому диалогу. Каждый из вас по очереди по кругу разыграет диалог, в котором один из вас, что-то предложит или попросит, а другой откажется по-японски. А потом мы с вами выберем пару-победителя, чей диалог будет самым интересным и вежливым.  *Рефлексия.*  Где мы можем использовать технику «японского отказа», а где следует твердо сказать «нет»? | **15 мин.** |
| **3** | ***«Пожелание»*** |  | Каждый по кругу высказывает свое пожелание всей группе и себе лично на ближайшую и отдаленную перспективу. | **5 мин.** |
| **4** | ***«Рефлексия занятия»*** | **получение обратной связи, рефлексия** | Что нового вы узнали сегодня на занятии? Что запомнилось? Почему? Какие были трудности? Какие пожелания на будущее? | **10 мин.** |
| **5** | ***«Аплодисменты»*** | **завершение занятия** | **Мы хорошо поработали сегодня, а теперь давайте скажем дуг другу спасибо и поаплодируем.** | **1 мин.** |

**План-макет занятия № 6**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **название упражнения** | **цель** | **инструкция** | **время** |
| **0** | ***«Прогноз походы»*** | **рефлексия, настрой на работу в группе** | Ребята, у нас сегодня последнее занятие тренинга и начнем мы его по традиции с прогноза погоды. | **10 мин.** |
| 1 | ***«Вавилонская башня»*** | **повышение групповой сплоченности** | Разбейтесь на микро группы. Разбились? Отлично! Я раздам вам строительный материал, а ваша задача построить максимально высокую башню, используя только клей. Победит та команда, которая построит самую высокую башню. Рефлексия: Что вы чувствовали во время упражнения? Какие трудности возникали? Что помогло вам скоординировать ваши действия? | 25 мин. |
| 2 | *«Зато ты…»* | создание положительной атмосферы в группе, завершение тренинга | Я раздам вам листы, вы должны их подписать. Подписали? А теперь каждый участник пишет на нем какой-то один свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Другие участники пишут на его листе «зато ты…! И далее какое-то положительное качество этого человека. И так пока листы не дойдут до своих хозяев. | 10 мин. |
| **3** | *«Последняя встреча»* | завершение тренинга, рефлексия | Закройте глаза и представьте, что занятия в группе закончились, вы идете домой. Идя по дороге вы вспоминаете тренинг, что вы чувствовали на занятиях, о чем думали. И вдруг вы вспомнили, что хотели сказать группе, но забыли. А теперь откройте глаза и скажите это. | **10 мин.** |
| **4** | ***«Аплодисменты»*** | **завершение занятия** | **Давайте скажем дуг другу спасибо и поаплодируем.** | **1 мин.** |