

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №555  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА «БЕЛОГОРЬЕ»  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 555  
Приморского района Санкт-Петербурга  
протокол № 5 от 30.08.2019



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 555  
«Белогорье» Приморского района  
Санкт-Петербурга

 Е.В. Андреева  
Приказ № 140 от 30.08.2019

**РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОПТИМИЗАЦИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ  
УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА»**

Автор-составитель:  
Шавшаева Л. В.  
педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2019

Актуальность. Подростковый возраст – это период перехода от детства к взрослости. Все стороны развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические образования. У подростка в это время меняется поведение – может резко меняться настроение, появляется раздражительность, нетерпимость, беспокойство или наоборот вялость, плаксивость и т.д.

Согласно возрастной периодизации по Э. Эриксону, ведущая деятельность в данном возрастном периоде является 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.

Но, к сожалению, субъективная значимость для подростка сферы его общения со сверстниками значительно контрастирует с явной недооценкой этой значимости взрослыми. Между тем исследования показывают, что общение со сверстниками имеет для подростков огромное значение.

Для подростка важно не просто быть вместе со сверстниками, но и, главное, занимать среди них удовлетворяющее его положение. Для некоторых это стремление может выражаться в желании занять в группе позицию лидера, для других — быть признанным, любимым товарищем, для третьих — непререкаемым авторитетом в каком-то деле, но в любом случае оно является ведущим мотивом поведения детей в средних классах. Как показывают исследования, именно неумение, невозможность добиться такого положения чаще всего является причиной недисциплинированности и даже правонарушений подростков. Несмотря на достаточно глубокое теоретическое освещение проблемы межличностных отношений в подростковом возрасте, вопросы, связанные с ее коррекцией разработаны недостаточно.

Анализ исследований (Соснина В.А., Красниковой Е.А., Дубровской И.В., Даниловой Е.Е., Божович Л.И., Э. Эриксона, Ж. Пиаже) по проблеме показал, что для развития коммуникативных навыков, уровня активности в процессе общения в подростковом возрасте может быть использован такой метод как игротерапия. Основными механизмами коррекционного воздействия игры является: 1) моделирование системы социальных отношений в наглядно-действенной форме в особых игровых условиях, исследование их ребенком и его ориентировка в этих отношениях; 2) формирование наряду с игровыми отношениями реальных отношений, т.е.

равноправных партнерских отношений сотрудничества и кооперации между ребенком и сверстниками, обеспечивающих возможность позитивного личностного развития и др.

**Цель программы:** развитие межличностных отношений и оптимизации микроклимата в классе у детей подросткового возраста.

**Задачи программы:**

1. Установление дружеской атмосферы среди подростков.
2. Развитие навыков межгруппового взаимодействия.
3. Воспитание интереса к своим сверстникам.
4. Развитие чувства понимания и сопереживания к другим людям.

Структура занятия:

Разминка. Средство воздействия на эмоциональное состояние детей, их активность, настрой на продуктивную совместную деятельность, снятие психоэмоционального напряжения.

Основная часть. Игры и упражнения, направленные на коррекцию межличностные отношения детей младшего подросткового возраста.

Рефлексия. Беседа о занятии.

В качестве средств и методов коррекционного воздействия использовались: игровая терапия, психогимнастика, изотерапия.

**Адресат.** Программа рассчитана на учащихся 10-13 лет.

Программа состоит из 10 занятий. Продолжительность занятий – 45 минут. Группа 8-10 человек. С целью оценки качественных показателей программы по окончании работы в группе проводится итоговая диагностика, что позволяет производить оценку эффективности программы и положительную динамику.

**Диагностическая программа включает:**

1. Методика «Социометрия» Р.С. Немова. Изучение степени сплоченности-разобщенности в группе, а также выявить соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (звезды, предпочитаемые, пренебрегаемые отвергнутые).

2. Личностный опросник Кетелла (модификация Ясюковой Л.А.). Позволяет выявить уровень общительности детей младшего подросткового возраста в малых группах, способности к установлению непосредственных, межличностных контактов, а также степень активности в социальных контактах. В личностном опроснике Кетелла внимание уделяется только трем основным факторам: А, F и Н. Именно данные факторы позволяют выявить уровень активности в общении и способности к установлению социальных контактов. Фактор А позволит оценить уровень общительности и способности к установлению непосредственных межличностных контактов.

3. Тест «Дерево» Коха. Позволяет выявить психологические особенности личности (коммуникативные особенности учащихся).

**Критерии оценки достижения планируемых результатов:**  
качественные и количественные.

1. Наличие дружеской атмосферы среди подростков.
2. Присутствие у младших подростков коммуникативных навыков общения в подростковой среде и навыков межгруппового взаимодействия.
3. Наличие интереса к своим сверстникам.
4. Присутствие у учащихся чувства понимания и сопереживания к другим людям.
5. Положительная динамика индекса групповой сплоченности.

#### Тематический план

№	Наименование тем	Игры и упражнения, используемые в программе	Всего часов
1.	Вводное.	«Приветствие по – разному» «В ряд» «Неожиданные картинки» «Здравствуй, мне очень нравится...»	45 минут
2.	Мой друг.	«Рецепт приготовления друга » «Рисунок по инструкции» «Одно на двоих»	45 минут
3.	Учимся договариваться.	«День рождения» «Я сегодня вот такой...» «Цветы»; Упражнение в парах	45 минут
4	Способы получения и передачи информации	«Поздороваться без слов» «Молекулы» «Испорченный телефон»	45 минут
5	Вместе мы - дружный класс	«Здравствуй друг...» «Грани сходства»	45 минут
6	Вербальное и невербальное общение	«Здравствуй, мне очень нравится...» «Распускающийся бутон» «Картонные башни»	45 минут
7	Мы вместе.	«Только вместе!» «Сиамские близнецы»	45 минут
8	Конструктивное взаимодействие.	«Привет! Как ты?» «Ты мне нравишься» Расслабление.	45 минут

## Литература

1. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды. / Под ред. Д. И. Фельдштейна.— М.: Издательство "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК" 1997. — 351 с.
2. Дубровина, И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности / И.В. Дубровина. – М.: Просвещение, 1997. – 128 с.
3. Джил Э. Игра в семейной терапии /Э. Джил.- М.: Эксмо, 2003. — 288 с.
4. Захаров, В.П. Социально - психологический тренинг. / В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящева. - Л., 1999. - 235 с.
5. Игра в тренинге. Возможность игрового взаимопонимания / Под.ред. Е.А. Левановой. – СПб.: Питер, 2006. – 208 с.
6. Истратова, О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – Изд.3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 349с.
7. Карабанова, О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. – М.: РПА, 1997. – 147 с.
8. Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб, «Речь», 2003 г. – 205 с.
9. Мустакас К. Игровая терапия (Живые отношения)/ К. Мустакас. - Речь,2000.- 281с.
10. Немов, Р.С. Психология: кн. 1: Основы общей психологии / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 688 с.
11. Психология / Под.ред. И.В. Дубровиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 464 с.
12. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивного поведения у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: Издательство «Плэйт», 2006. – 48 с.:
13. Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.
14. Шкуленда, Н.М. Психологические особенности общения подростков с различной направленностью / Н.М. Шкуленда. - Киев, 2005. - 25 с.

## 1. Занятие № 1. Вводное.

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении.

1. Приветствие по – разному. Ведущий: «Сегодня мы будем здороваться не совсем обычным способом. Надо встать в два круга: один внутри другого и повернуться лицом друг к другу. Сначала будем здороваться друг с другом ладошками (так, как вам удобно – можно просто хлопнуть, пожать, погладить и т.д.). Сделайте шаг влево. Теперь поздоровайтесь ногами, локтями, носами, головами, плечами».
2. Упражнение «В ряд». Ведущий: «Постройтесь в ряд по росту, по размеру обуви, по фамилиям в алфавитном порядке. Соберитесь в группы по цвету глаз и т.д.»
3. «Неожиданные картинки». Инструкция: сядьте в один общий круг. Возьмите себе каждый по листу бумаги и подпишите свое имя с обратной стороны. Потом начните рисовать какую-нибудь картину (2-3 минуты). По моей команде перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок своему соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст вам ваш сосед справа, и продолжите рисовать начатую им картину. Дайте детям возможность порисовать еще 2-3 минуты и попросите их снова передать свой рисунок соседу слева. В больших группах потребуется немало времени, прежде чем все рисунки сделают полный круг. В таких случаях остановите упражнение после 8-10 смен или попросите передавать рисунок через одного. Вы можете оживить игру музыкальным сопровождением. Как только музыка останавливается, дети начинают меняться рисунками. В конце упражнения каждая пара получает ту картинку, которую начала рисовать.

Анализ упражнения:

- Нравится ли тебе рисунок, который вы начали рисовать?
- Понравилось ли Вам дорисовывать чужие рисунки?
- Какой рисунок нравится больше всего?
- Отличаются ли эти рисунки от тех, которые вы рисуете обычно?

### 4. Рефлексия

Ведущий: «Наше занятие подошло к концу. Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо запомнилось, что понравилось, а что нет».

## Занятие № 2. Мой друг.

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении.

1. «Здравствуй, мне очень нравится». Участники вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким.
  2. Рецепт приготовления друга. В этом упражнении дети знакомятся друг с другом в парах. При этом они могут спрашивать друг друга о чем угодно: о внешнем облике своего партнера, его пристрастиях, чертах характера. В конце игры каждый ребенок должен написать своего рода рецепт на "приготовление" своего партнера. Естественно, текст и его оформление определяются возрастом и уровнем индивидуального развития каждого ребенка в классе. Возможно, некоторые дети смогут описать только внешний облик своего партнера по игре, более зрелые дети, возможно, проявят интерес к его психологическим характеристикам. Может быть, не всем удастся точно следовать стилистической форме рецепта. Все эти отклонения вполне допустимы.
- Инструкция: «Разбейтесь на пары. Выберите каждый себе такого партнера, которого вы еще недостаточно хорошо знаете. Сначала вы можете немного рассказать друг другу о

себе. Спросите своего партнера, как тот себя сегодня чувствует, о чем он думает. Выясните, что он любит есть, с кем он предпочитает играть, какую одежду любит носить, какие игры ему нравятся, где он обычно гуляет. Когда вы наберете достаточно информации друг о друге, то возьмите, пожалуйста, по листу бумаги и выпишите рецепт со всеми необходимыми ингредиентами, необходимыми для "приготовления" такого вот друга. Например, это может выглядеть вот так: Рецепт для приготовления Саши».

Ингредиенты:

- рыжие волосы средней длины
- два карих глаза
- один большой вечно улыбающийся рот
- 28 блестящих красивых зубов
- одно сильное стройное тело — одна пара ковбойских сапог.

Способ приготовления:

«Причеши волосы и сделай посередине ровный пробор, волосы должны равномерно спадать в обе стороны. Затем обеими руками нужно навести максимальный беспорядок на голове. Лицо надо повернуть к солнцу, чтобы глаза сверкали ярче. Чтобы рот улыбался достаточно широко, его нужно хорошенько выдрессировать. Не забудь сразу же надеть ковбойские сапоги, иначе ты никогда не получишь настоящего Сашу. Теперь собери 28 больших зерен белого риса и воткни их по кругу под носом. Сомкни их крепче и сам улыбнись пошире, потому что Саше это нравится. Когда вы оба напишете свои рецепты, зачитайте их друг другу». По завершении процедуры предложите детям сесть в общий круг. Желательно, чтобы они не сидели рядом с теми детьми, с которыми только что работали. Часть детей может зачитать свои рецепты, а остальные должны будут угадать, о ком идет речь. После этого каждый ученик отдает свой рецепт партнеру.

Анализ упражнения:

- Что нового ты узнал о своем партнере?
- Тебе понравился рецепт, написанный для "приготовления" тебя?
- Что в твоём рецепте оказалось самым важным для тебя?
- Какой рецепт тебе понравился больше всего?

3. Рисунок по инструкции. «Разделитесь на пары, сядьте за парты и поставьте между собой портфель так, чтобы вы не могли увидеть, что рисует сидящий рядом с вами партнер. (При наличии желания и возможности партнеры, разделенные портфелем, могут сидеть за партой лицом друг к другу.) Все нарисуйте сейчас, пожалуйста, обычный домик... Теперь переверните листки и уберите портфель. Решите, кто из вас будет А, а кто — Б. А будет сейчас учиться давать Б инструкции, по которым тот будет рисовать. Б надо взять новый лист бумаги, карандаш и закрыть глаза. А должен смотреть, как Б рисует, и давать ему указания. Цель игры состоит в том, чтобы Б нарисовал домик, как можно более похожий на тот, который с самого начала нарисовал А. А должен руководить карандашом Б, говоря, например, так: "Опусти карандаш на лист. Рисуй сверху вниз вертикальную линию... Стоп! Рисуй линию влево... Стоп! Теперь вверх..." Но А не имеет права брать Б за руку и водить его рукой. Начинайте! Потом вы сможете сравнить оба рисунка. После этого вы поменяетесь ролями, и А будет с закрытыми глазами рисовать домик Б.» В конце игры дайте возможность партнерам обсудить ход совместной работы. После этого все пары могут показать свои рисунки и их копии остальным.

Анализ упражнения:

— что показалось тебе более трудным: давать точные инструкции или рисовать в соответствии с указаниями партнера?

#### 4. Рефлексия

Ведущий: «Наше занятие подошло к концу. Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо запомнилось, что понравилось, а что нет».

#### Занятие № 3. Учимся договариваться.

Цель: развитие навыков конструктивного взаимодействия у младших подростков.

1. Приветствие. «Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

2. Игра «Одно на двоих». Дети должны разбиться на пары, и сесть за парты. Желательно, чтобы дети сели с теми участниками группы, с кем до этого момента никогда не сидели и много не взаимодействовали. Паре дается один чистый лист бумаги и один карандаш на двоих. Им необходимо нарисовать рисунок. Например, дом. Они сами должны договориться, каким будет этот дом, и в какой очередности они будут рисовать его, используя только один карандаш.

Вопросы для анализа:

- Трудно ли было Вам договориться, кто и когда будет рисовать?
- Трудно ли было Вам договориться, каким именно будет Ваш дом?
- Кто больше рисовал, а кто предпочитал уступить в работе?

3. Упражнение в парах. «Это упражнение включает в себя несколько заданий. Каждое из них рассчитано на определенное время. Я буду говорить вам, что надо делать, буду следить за временем и сообщать, когда оно закончится».

Задание 1. В течение 5 минут молча смотрим друг на друга.

Задание 2. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите тетради и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые надо дать письменные ответы. Какого цвета глаза у вашего партнера? Есть ли у него на лице родинки? Если есть, то вспомните, где они находятся. Какого цвета у него брови? Есть ли у него на лице ямочки? А теперь повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.

Задание 3. Сейчас сменим пары, один из партнеров переходит в пару, сидящую слева от него. В течение минуты молча смотрите друг на друга.

Задание 4. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите ручки и тетради. Я буду задавать вопросы, касающиеся вашего партнера, на которые надо будет дать письменные ответы. Какого цвета обувь на вашем партнере? Есть ли у него на руках (шее, одежде) какие-либо украшения? На какой руке у него часы? Какой формы пуговицы на его одежде? Повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.

Задание 5. Один из партнеров переходит в пару, сидящую слева от него. Сосредоточьтесь друг на друге. Помните, кто из вас будет первым выполнять задание. Сейчас тот, кто начинает выполнять задание, сообщает своему коллеге все, что он узнал о нем в ходе выполнения предыдущего упражнения. Не торопитесь, постарайтесь ничего не упустить. Рассказ надо построить так: если вы уверены, что ваш партнер оставался на месте, когда пересаживались те, у кого есть дочери, то вы говорите ему: „у тебя нет дочери, ты любишь классическую музыку, знаешь французский и т. д.“.

Второй партнер слушает, после чего корректирует ваш I рассказ о себе. Затем поменяйтесь ролями».

4. Рефлексия. «Наше занятие подошло к концу. Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо запомнилось, что понравилось, а что нет».

#### Занятие № 4. Способы получения и передачи информации.

Цель: знакомство с базовыми навыками общения.

1. «Я сегодня вот такой». Подростки стоят в кругу. Каждый подросток должен поздороваться с остальными, начав свое приветствие со слов: «Всем привет! Я сегодня вот такой...» (показывает жестах и мимикой какой он сегодня). Жесты и мимика может говорить о настроении ребенка на данный момент.

2. День рождения. Доброволец должен представить, что у него сегодня день рождения. К нему собираются в гости члены группы. Он надеется, что каждый из них принесет какой-то подарок и хорошее настроение. Пространство группы преобразуется в пространство комнаты или квартиры, у дверей которой доброволец-именинник и встречает своих гостей. Условием «входа» в эту воображаемую квартиру является произнесение поздравления имениннику и мотивированное вручение ему некоторого (воображаемого, конечно) подарка.

3. Цветы. Особенностью этой игры является то, что цветок, пусть даже искусственный, но реальный есть всегда. Поэтому здесь есть опосредование речевого действия материальным предметом. В конце концов, можно просто вручить цветок другому человеку, это всегда будет высказывание!

Игра с реальным цветком можно сделать в форме «обязательного» упражнения так: группа сидит в кругу. Игротерапевт первый дарит его одному (одной) из участников игры. Затем он предлагает этому участнику подарить — с соответствующим речевым оформлением — цветок кому-то другому. Другого — следующему. Вводится одно правило: «Постарайтесь, чтобы никто не остался без цветка! Будьте внимательны, постарайтесь, чтобы каждый из нас побывал как в роли дарящего, так и в роли принимающего цветы. Кстати, не забывайте говорить слова благодарности... Можно благодарить и невербально!».

4. Испорченный телефон». Инструкция для тех, кто за дверью: «Сейчас вы будете передавать друг другу информацию. Вы будете по очереди входить в комнату, выслушивать текст и передавать его следующему. Первому текст скажу я, он скажет второму, второй третьему и т. д. Ваша задача — передать информацию следующему как можно ближе к тексту, желательно слово в слово, ничего не путая, не искажая и не добавляя. Делать все, что угодно, записывать нельзя. Понятно?»

«Иван Петрович ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, японского. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него. А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-й комнате в главном здании, в любое удобное время, но до 20 февраля».

Анализ игры. Первый вопрос, который тренер задает участникам. «Когда вы передавали информацию, вы говорили, чтобы сказать или чтобы вас услышали?» Конечно, большинство скажут, что они говор ли, чтобы сказать, и не пытались помочь партнеру понять и запомнит текст. Отсюда можно сделать первый вывод: когда вы говорите, и необходимо все время обращать внимание на собеседника: слышит — не

слышит, понимает — не понимает. И по выражению лица, и по удивленным глазам всегда видно, что человек не понимает, и тогда остановиться и что-то уточнить, пояснить, задать вопросы.

Второй вопрос тренера: «Кто помнит инструкцию, которую получили участники игры за дверь?» Общими усилиями инструкция может быть воспроизведена.

5. Рефлексия. «Наше занятие подошло к концу. Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо запомнилось, что понравилось, а что нет».

### Занятие № 5. Вместе мы - дружный класс.

Цель: развитие сплоченности в группе.

1. Поздороваться без слов. Детям необходимо ходить по классу, и поздороваться с каждым членом группы без слов, с помощью мимики, жестов или рукопожатий.

2. Молекулы. Все игроки – атомы, которые беспорядочно движутся, по сигналу ведущего объединяются в молекулы определенной ведущим величины (по два, три, четыре и пять атомов). Молекулы большей или меньшей величины в течение 10 секунд должны перестроиться. Атомы не успевшие перестроиться в состав молекул - выбывают из игры

3. «Грани сходства». «А теперь поразмышляем о том, что же нас объединяет в этом мире таких разных, часто непонятных для других. Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним, взяв при этом чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок "Наше сходство" и поставьте двоеточие. Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Он не похож на вас. Другой характер, рост, вес цвет волос или глаз? Наверное, вы видите очень много различий. И это естественно, ведь он - Другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем ваше сходство? Ведь оно есть. Только нельзя об этом спрашивать вашего партнера. В течение 4 - 5 мин вы будете молча работать, заполняя ваш листок под заголовком "Наше сходство", думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то одном. При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, которые характерны для вас обоих. Они, разумеется, важны, но поразмышляйте больше о психологических качествах, которые вас могут объединять.

Что это? Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты?

Именно этот стиль рекомендуется, для ваших записей.

Мы оба(е) добрые; Мы оба(е) тактичные; Мы оба(е) приятные в общении; Мы оба(е) любим слушать музыку и т.д.

После того, как вы закончите перечисление сходств, нужно передать списки друг другу, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнер.

Если вы ничего не имеете против его записей, - они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете какую-то запись, тем самым давая понять, что ваш партнер ошибся. После взаимного анализа вы можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи».

Комментарий: во время выполнения этого упражнения, ведущий должен внимательно следить за тем, чтобы участники не общались между собой. На время работы целесообразно включить легкую музыку. После выполнения этюда следует провести общегрупповое обсуждение его результатов и ощущений участников, давая возможность высказаться всем.

4. Рефлексия. «Наше занятие подошло к концу. Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо запомнилось, что понравилось, а что нет».

#### Занятие № 6. Вербальное и невербальное общение.

Цель: развитие навыков сотрудничества в группе.

1. «Здравствуй друг...»

Все встают в 2 круга, внешний и внутренний, образуя пары. Затем ведущий разучивает слова и действия с группой:

Здравствуй друг, (жмут друг другу руки)

Как ты тут? (хлопают по плечу друг друга)

Где ты был? (растирают мочку уха)

Я скучал.. (складывают руки крестом на груди)

Ты пришел! (раскрывают руки)

Хорошо! (обнимаются)

2. «Распускающийся бутон». Эта игра направлена на активизацию совместной деятельности детей в малых группах. Она достаточно трудна. В ней детям необходимо удерживать равновесие и весьма тонко синхронизировать свои действия с действиями других детей.

Инструкция: «Разбейтесь на группы по пять человек. Сядьте в круг на полу и возьмитесь за руки. Постарайтесь все вместе одновременно встать, не отпуская рук. Вы можете предварительно обсудить, кто где будет стоять, чтобы лучше выполнить эту задачу». После того, как одна из групп выполнит задачу и встанет на ноги, начнется вторая часть этой игры. Каждая группа превратится в расцветающий бутон. Для этого дети должны отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки. Здесь тоже очень важно, чтобы группа была очень хорошо сбалансирована. Когда весь класс справится с этой задачей, можно попробовать составить бутоны большего размера, добавляя в каждую пятерку по одному ребенку.

Анализ упражнения:

— Насколько тебе понравилась эта игра?

— Как твоя группа справилась с этим заданием?

— Быстро ли вы смогли подняться?

— Были ли у вас какие-нибудь трудности при этом?

— Обсуждали ли вы друг с другом, как будете справляться с этими трудностями?

— От чего в первую очередь зависит выполнение этой задачи?

3. «Картонные башни». Это очень увлекательная игра, в ходе которой дети пытаются самостоятельно наладить взаимодействие друг с другом для того, чтобы вместе справиться с трудным заданием. При этом они могут создать реально работающую команду. Есть два варианта игры:

Невербальный. В этом случае дети не имеют права говорить друг с другом в ходе выполнения задания, а могут общаться только без слов.

Вербальный. В этом варианте дети могут обсуждать между собой процесс выполнения задания.

Невербальный вариант имеет то преимущество, что заставляет детей быть более внимательными. Возможно, этот вариант проведения игры более подойдет для первой игры, а через некоторое время игру можно будет повторить в вербальном варианте.

Материалы: Для каждой малой группы необходимо 20 листов цветного картона для уроков труда размером 6 X 10 см (цвет картона у каждой группы — свой), кроматога каждой группе необходимо иметь по одной ленте скотча.

Инструкция: «Разбейтесь на группы по шесть человек. Каждая группа должна построить сейчас свою башню». Для этого вы получите по 20 листов картона и рулон скотча. Пожалуйста, не используйте больше ничего в своей работе. У вас ровно 10 минут, чтобы построить башню. А теперь очень важный момент — пожалуйста, не разговаривайте друг с другом, найдите другие способы взаимодействия между собой. Остановите игру ровно через 10 минут и попросите каждую группу представить свою башню.

- Хватило ли твоей группе материала?
- Хотелось ли тебе, чтобы материала было больше? Меньше?
- Как работала ваша группа?
- Кто из детей в вашей группе начал строительство?
- Был ли у вас ведущий?
- Все ли дети участвовали в игре?
- Какое настроение царило в вашей группе?
- Как ты чувствовал себя в ходе работы?
- Что самое приятное было в вашей работе?
- Как вы понимали друг друга?
- Доволен ли ты своей работой в группе?
- Ты был хорошим членом команды?
- Сердился ли ты на кого-нибудь?
- Что бы ты в следующий раз сделал по-другому?
- Какая башня тебе нравится больше всего?
- Доволен ли ты башней своей команды?
- От чего зависит работа в такой команде?

4. Рефлексия. «Наше занятие подошло к концу. Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо запомнилось, что понравилось, а что нет».

#### Занятие № 7. Мы вместе.

Цель: развитие навыков сотрудничества в группе.

1. «Только вместе!». В ходе этой игры дети получают возможность почувствовать то же, что и их партнер. Для этого им необходимо настроиться друг на друга. Очень хорошо, если у детей есть возможность поиграть в эту игру с разными партнерами.

Инструкция: Разбейтесь на пары и встаньте, пожалуйста, спина к спине. Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь мне очень интересно, сможете ли вы точно также встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться.

Анализ упражнения:

- С кем тебе вставать и садиться было легче всего?
  - Что было самым трудным в этом упражнении?
2. «Сиамские близнецы». Чтобы дети смогли по-настоящему насладиться этой игрой, надо, чтобы у них было развито терпение, необходимое при любом тесном

сотрудничестве. Им поможет в этом знакомство с более простыми играми на кооперацию из начала этой главы.

Материалы: Каждой паре понадобится одна упаковка перевязочного бинта или очень мягкий и тонкий платок; большой лист бумаги (как минимум формата А3) и восковые мелки.

Инструкция: «Я хочу предложить вам игру, в которой вы будете сотрудничать в парах. Вы можете сказать мне, что означает слово "сотрудничать"? Вы можете привести мне конкретные примеры, когда вы с кем-то сотрудничали? Теперь разбейтесь на пары. Одновременно могут работать четыре пары. Остальные пока будут смотреть».

В том, что не все дети работают одновременно, есть свое преимущество. Ведь наблюдатели "вприглядку" учатся и пока другие играют, могут подготовиться к собственным действиям. Вы можете решить сами, сколько пар должны играть одновременно. Имеет смысл организовать игру таким образом, чтобы в первом раунде работали те дети, которые могли бы стать хорошим примером для остальных.

«Сядьте за стол как можно ближе к своему партнеру. Я положу перед вами большой лист бумаги и буду смотреть, сможете ли вы нарисовать картину, если ваши руки будут привязаны друг к другу. Обмотайте бинтом предплечья и локти детей так, чтобы правая рука ребенка, сидящего слева, оказалась забинтована вместе с левой рукой ребенка, сидящего справа. Дайте детям два восковых мелка разного цвета так, чтобы они держали их связанными руками. Когда вы будете рисовать, помните правило — рисовать можно только привязанной рукой. Вы можете разговаривать между собой, чтобы решить, что какую картину вы будете рисовать. Вы можете нарисовать картину с каким-то понятным изображением, а можете нарисовать просто несколько красивых линий и форм. Остальные дети, которые пока не рисуют, могут внимательно смотреть и слушать. У тех ребят, которые сейчас выполняют задание, вы можете сейчас учиться тому, как можно взаимодействовать. Дайте парам примерно 5-6 минут времени на каждую картину и предложите рисовать следующей группе.

Анализ упражнения:

- Насколько тебе удалось сотрудничество с партнером?
- Обсуждали ли вы, что именно будете рисовать?
- Как вы распределили между собой, кто какие части картины будет рисовать?
- Насколько тебе понравился нарисованный вами рисунок?
- Что было для тебя труднее всего?
- Что тебе больше всего понравилось?
- Нравится ли тебе сотрудничать с кем-либо?
- Что в первую очередь необходимо для хорошего сотрудничества?

3. Рефлексия. «Наше занятие подошло к концу. Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо запомнилось, что понравилось, а что нет».

#### Занятие № 8. Конструктивное взаимодействие.

Цель: закрепление навыков конструктивного взаимодействия.

Содержание занятия:

1. «Привет! Как ты?». Ребятам необходимо поздороваться друг с другом и обязательно спросить у партнера, как у него дела, как он поживает.
2. «Ты мне нравишься». Упражнение способствует развитию хороших отношений между детьми. Некоторые дети легко могут выражать свои эмоции, для других это — проблема. В этой игре все участники получают реальную возможность развить этот

важный навык. "Паутина" представляет собой отличную метафору взаимосвязанности всех учеников класса. Материалы: Клубок цветной шерсти.

Инструкция: «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.

Анализ упражнения (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?

3. Расслабление. Дети садятся или ложатся на пол в удобной для них позе. Ведущий говорит: «Устраивайтесь поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и послушайте, что происходит вокруг и внутри вас. Произнесите свое имя сначала так, как вас зовут сейчас, а потом так, как вас будут звать, когда вы вырастете. Почувствуйте, какие у вас красивые имена, они только ваши». По окончании упражнения дети встают в круг, держатся за руки, каждый говорит соседу «до свидания».

4. Рефлексия. «Наше занятие подошло к концу. Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо запомнилось, что понравилось, а что нет».