

Программа развития группового взаимодействия для подростков

Савичева Л.М. , педагог-психолог
МБОУ г. Мценска «Средняя школа №2»

Данная программа представляет собой системный взгляд на проблему развития группового взаимодействия, атмосферы доверия и взаимоуважения. Пояснительная записка содержит обоснование актуальности и практической значимости специально организованных занятий со школьниками в сфере общения. В программе определены цель, задачи, гипотеза, план реализации программы, ожидаемые результаты.

Среда сверстников является одной из наиболее важных областей социального поведения подростков. Общение со сверстниками необходимо формирующейся личности для развития коммуникативных навыков и самосознания. Опыт общения, приобретённый в подростковом возрасте, играет важную роль при вступлении во взрослую жизнь. Общаясь, подростки отрабатывают навыки социального взаимодействия.

Общение даёт подростку возможность пережить эмоциональный контакт с группой, чувство солидарности, групповой принадлежности, взаимной поддержки. А это приводит к переживанию подростком не только чувства автономии от взрослых, но и чувства устойчивости и эмоционального комфорта.

Общение является основой социального сравнения подростком себя с равными по возрасту, но имеющими разные личные качества сверстниками. Это также способствует развитию самосознания личности подростка.

Подростковый коллектив – это своеобразный социальный “полигон”, на котором отрабатываются и усваиваются мужские и женские роли, устанавливаются более зрелые отношения со сверстниками, формируется социально ответственное поведение. В группах подростками отрабатывается также и умение разрешать конфликтные ситуации. Конфликты с ровесниками в основном являются проявлением борьбы : у мальчиков за лидерство, за успехи в физической или интеллектуальной областях или за чью-то дружбу, у девочек – за представителя противоположного пола.

Всё вышесказанное говорит о важности и необходимости оказания своевременной помощи в развитии навыков общения и группового взаимодействия со стороны взрослых – родителей, педагогов, психологов. Наиболее приемлемой и эффективной формой работы психолога в этом направлении считаем тренинг.

Цель: развитие группового взаимодействия, атмосферы доверия и взаимоуважения.

Задачи:

1. Диагностика группового взаимодействия.
2. Развитие у подростков навыков рефлексии.
3. Развитие у подростков коммуникативной компетентности, освоение разных форм и методов общения.
4. Развитие навыков работы в коллективе.

Среди *критериев* достижения цели можно выделить следующие :

1. Понимание подростками самих себя и выяснение того, как другие знают и понимают их.
2. Повышение результативности работы в группах.
3. Уменьшение числа конфликтов в школьном коллективе.

Тренинг рассчитан на 7 занятий по 40 минут (1 раз в неделю).

З А Н Я Т И Е 1.

Цель: диагностика групповой сплочённости, развитие навыков совместной работы.

Ход занятия.

1. Объяснение цели тренинга и правил работы во время него.
2. Упр. “Степень включённости в коллектив”.

Встаньте, не разговаривая друг с другом, в одну линию по ощущению включённости в коллектив. Кто чувствует себя полностью включённым - встаньте к двери, кто слабо включённым или совсем не включённым – к противоположной стене. Все остальные должны распределиться на линии, соединяющей двух крайних участников – в соответствии с ощущаемой в данный момент степенью включённости.

Оказался ли результат неожиданным? Что мешает чувствовать себя более включённым? Что для этого делали? Что ещё можно сделать? Как могут помочь одноклассники?

3. Упр. “Я тебе доверяю”.

Закройте глаза и представьте, на сколько баллов от 1 до 10 вы можете доверять друг другу. 1 – совсем не доверяете, 10 – можете доверить всё. Не открывая глаз, поднимите соответствующее число пальцев. Держите пальцы до моей команды. Я скажу открыть глаза, когда покажут все. Откройте глаза и посмотрите, сколько пальцев показывает каждый.

Почему поставили именно этот балл? Что объединяет тех, кто поставил одинаковое количество?

Чья оценка оказалась неожиданной? Что может изменить класс, чтобы каждый его член чувствовал себя более комфортно?

4. Упр. “Правила класса”.

Проясним явные и неявные правила, действующие в классе. Работать будем в группах по 4-6 человек. Каждая группа напишет по 2 варианта окончания для каждого из следующих незаконченных предложений :

В нашем классе нежелательно...

В нашем классе опасно...

В нашем классе можно...

Из коллектива класса будет исключён тот, кто...

Все ли правила ясны? Какие из них полезны, а какие обременительны? Какие правила принимает класс?

5. Рефлексия занятия.

З А Н Я Т И Е 2.

Цель: развитие мотивации к позитивным изменениям в классе, умения выражать свои потребности и принимать потребности окружающих.

Ход занятия.

1. Объяснение цели занятия.

2. Упр. “Золотой стул”.

Все ученики класса по очереди садятся на “золотой стул”. Про того, кто сидит, все говорят только хорошее.

Что чувствовали, когда сидели на стуле? Приятнее слушать или говорить? Что нужно сделать, чтобы человек не забывал, какой он хороший?

3. Упр. “Предложение и запрос”.

Выясним, чего вы ожидаете друг от друга. Каждый выходит и продолжает 2 предложения:

Я хочу предложить вам...

Я хочу получить от вас...

Повторяются ли предложения и запросы? Какие предложения примите? Какие запросы осуществите? Кто будет организовывать, кто контролировать?

4. Упр. “Господь Бог”.

Представьте себя в роли Бога. Что вы измените, что нового создадите, чтобы сделать ваш класс дружнее, сплочённое?

5. Рефлексия занятия.

З А Н Я Т И Е 3.

Цель : развитие навыков работы в группе, сотрудничества.

Ход занятия.

1. Объяснение цели занятия.

2. Упр. “Считаем вместе”.

Ваша задача - всем классом, по очереди называя цифры, досчитать до 100 (сначала по партам, затем вразброс). Все играют с закрытыми глазами, и если 2 голоса одновременно называют какую-то цифру, игра начинается сначала.

Что чувствовали во время упражнения? Что нового узнали о себе? О других?

3. Упр. “Рисуем вместе”.

Разделимся на группы по 4-5 человек. Каждая группа получает лист ватмана, карандаши и задание нарисовать свой класс с его достоинствами и недостатками. Затем каждая группа представляет свой рисунок с пояснениями.

Рисунок какой группы наиболее точно отражает особенности класса? С помощью чего им это удалось? Как организовывали работу в группах?

4. Рефлексия занятия.

5. Домашнее задание: на следующее занятие принести по 4 вырезанных из газет или журналов слова.

З А Н Я Т И Е 4.

Цель : развитие навыков совместной работы; развитие навыка выражать значимые мысли и чувства, умения находить решения трудных ситуаций.

Ход занятия.

1. Объяснение цели занятия.

2. Упр. “40 слов”.

Работа будет проходить в группах по 10-12 человек. Каждой группе нужно составить из принесённых вырезанных слов текст, содержащий все имеющиеся слова. Каждая группа зачитывает свой текст.

У кого получилось лучше? Что им помогло? Как организовывали работу?

3. Упр. “Письмо”.

Иногда бывает трудно выразить чувства, прямо сказать человеку, что тебе что-то не нравится.

Можно уладить разногласия при помощи писем. Напишите письмо однокласснику, с которым у вас натянутые отношения. Объясните, чем недовольны и предложите пути разрешения разногласий.

Излагайте всё в тактичной форме.

Согласны ли адресаты с претензиями? А с путями решения трудностей?

Напишите ответ, объяснив свою точку зрения.

Удалось ли договориться? Что для этого делали? Как дальше будете строить отношения?

4. Рефлексия занятия.

З А Н Я Т И Е 5.

Цель: развитие навыков разрешения конфликтов.

Ход занятия.

1. Объяснение цели занятия.

2. Упр. “69”.

На листе бумаги пишется цифра 6. Лист положить на пол и поставить 2 человека так, чтобы для одного было 6, а для другого 9.

Что написано на листе? Докажите друг другу, что вы правы. Если у вас не получится, попробует другая пара.

Как доказывали? Что нужно сделать, чтобы понять другого человека?

3. Упр. “Преграда”.

Я встану между двумя стульями так, что не останется места для другого человека. За моей спиной будет лежать вещь, которую должен взять кто-то из вас. Вы должны пройти через меня, а я не могу сойти со своего места.

Как будете достигать цели? Какие пути приемлемы, какие нет? Что нужно сделать, чтобы свою задачу выполнили и я и вы?

4. Упр. “Проработка конфликта”.

Выберите себе партнёра, с которым у вас разногласия. Те, кто не хочет выяснять отношения, будут нейтральными участниками. Объединитесь в 3-ки: 2 конфликтующие стороны и 1 нейтральный участник. Конфликтующие стороны по очереди выскажите своё понимание конфликта, свою точку зрения. “Нейтральный” участник следит, чтобы собеседники не перебивали друг друга и не переходили на оскорбления.

Не переходите к поиску решения проблемы, пока не поймёте точку зрения друг друга

Выработайте способы разрешения разногласий.

“Нейтральный” участник может давать советы.

Какая часть упражнения была наиболее тяжёлой? В чём? Какие способы разрешения конфликтов нашли?

5. Рефлексия занятия.

З А Н Я Т И Е 6.

Цель : развитие групповой сплочённости, умения определять своё место и назначение в группе.

Ход занятия.

1. Объяснение цели занятия.

2. Игра “Необитаемый остров”.

Ваш самолёт потерпел крушение. Вы оказались на необитаемом острове. Ближайшие 20 лет вы не сможете попасть домой. Из вещей у вас остались :

Миски, кружки, ложки.

Ракетница.

Подборка полезных книг про всё.

Мясные консервы.

Топор, нож, лопата.

Канистра с питьевой водой.

Бинты, вата, зелёнка, перекись водорода.

Винтовка с запасом патронов.

Шоколад.

Золото, бриллианты.

Большая собака.

Рыболовные снасти.

Туалетное зеркало, шило, мыло, шампунь.

Тёплая одежда, одеяла.

Соль, сахар, набор витаминов.

Медицинский спирт.

Как организуете жизнь? Кто будет лидер? Какие законы? Меры наказания? Как решите вопрос веры? Как и кому распределите имеющиеся вещи? Кому больше – сильным или слабым? Где будут жить мальчики, где девочки? Жить будете “общиной” или по одному?

3. Рефлексия занятия.

З А Н Я Т И Е 7.

Цель: закрепление атмосферы взаимоуважения, умения выражать симпатию.

Ход занятия.

1. Объяснение цели занятия.

2. Упр. “Комплименты”.

Вы прошли вместе долгий путь и теперь лучше знаете себя и друг друга. Вспомните наши занятия, то, как показал себя каждый из вас. Сделайте соседу справа комплимент. Соседа слева поблагодарите за что – нибудь.

Что приятнее – слушать или говорить? Чьи слова благодарности стали неожиданностью?

3. Упр. “Рекламный ролик”.

Каждый участник вытаскивает жребий с именем ученика класса. Нужно придумать рекламный ролик на этого человека, не называя имени. Задача класса угадать, о ком речь.

Какие стороны личности хотели отразить? Легко ли было найти в человеке хорошее?

4. Рефлексия занятия и курса в целом.

Список литературы:

Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М., “Ось-89”, 2016

Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, АРД ЛТД, 1997

Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. 8 кл. Спб., “Речь”, 2003

Митина Л.М. Психологическое сопровождение выбора профессии. М., “Флинта”, 2015

Психологическая энциклопедия : психология человека от рождения до смерти. /Под ред. А.А. Реана/, Спб., “прайм – Еврознак”, 2018

Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. М., Генезис, 2016.