**Министерство образования Сахалинской области**

**Государственное бюджетное професСиональное образовательное учреждение**

**сахалинский техникум сервиса**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

ПО ФОРМИРОВАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В ГРУППЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО КУРСА

Выполнила:

Мастер производственного обучения

Стрекалова Олеся Витальевна

г. Южно-Сахалинск

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc348351999)

[1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В ГРУППЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО КУРСА 5](#_Toc348352000)

[1.1. ПОНЯТИЕ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ» ЕГО СУЩЬНОСТЬ, ФАКТОРЫ …..5](#_Toc348352001)

1.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ .......................................11

[1.3. ПУТИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ ………………………………………………………..……..….14](#_Toc348352002)

[1.4. МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ …………………………………………… 20](#_Toc348352004)

[2. КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В ГРУППЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО КУРСА ТЕХНИКУМА ……………………….…..26](#_Toc348352005)

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО

КЛИМАТА В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ ……………...………………………………… 28

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 32](#_Toc348352014)

[ПРИЛОЖЕНИЯ ……………………………………………………………………... 34](#_Toc348352015)

ВВЕДЕНИЕ

Первый год обучения в профессиональном образовательном учреждении является одним из самых сложных этапов в жизни подростка. Происходит трансформация процесса обучения. На смену одному классному руководителю приходит другой, появляются новые педагоги и предметы, состав группы меняется. В совокупности эти процессы создают условия для возникновения сложностей у обучающихся во взаимодействии друг с другом, педагогами и родителями.

Наблюдения специалистов показывают, что некоторые подростки в силу развития своих индивидуальных психофизиологических особенностей трудно адаптируются к новым условиям. В данной ситуации у подростков формируется потребность в том, чтобы их могли направить, указать правильный способ адаптации к новой учебной действительности и взаимодействия с педагогами и новыми участниками их группы. Классный руководитель становится своеобразным наставником для подростков, его слова и действия могут влиять на успешный процесс адаптации. Формирование благоприятного психологического климата в группе является одной из наиболее важных и наиболее сложных задач в работе педагога с обучающимися.

К условиям формирования благоприятного психологического климата мы относим формирование ценностного отношения к личности другого человека на основе толерантности, формирование коммуникативных навыков.

Актуальность исследования заключается в том, что образовательное учреждение занимает основную долю жизненного времени подростка, в течение которого происходит активное развитие личности. Важным условием благополучного развития личности является наличие в группе обучающихся благоприятного психологического климата.

В настоящее время проблемы психологического климата достаточно глубоко изучены в социальной психологии. Влияние социально-психологического климата в коллективе на личность уделено больное внимание в работах А. Л. Свенцицкого, И. П. Волкова, К. К. Платонова, А. Н. Лутошкина, В. В. Бойко, В. Н. Панферова, А.Г. Ковалева, Б. Д. Парыгина, Я.Л. Коломенского, А.С. Макаренко, В. С. Мухиной, В. В. Зацепиной, И. В. Дубровиной, А. В. Петровского, Н. П. Аникиевой.

Учеными выявлено, что психологический климат является существенным фактором жизнедеятельности человека и оказывает разностороннее влияние на личность, на интеллектуальную, эмоциональную и волевую ее стороны. Однако, наряду с теоретическими исследованиями в этой области, практическим разработкам уделяется недостаточное внимание.

В связи с этим выделена проблема, какие условия способствуют формированию психологического климата в группе обучающихся первого курса.

Цель данной методической разработки – рассмотреть условия, необходимые для формирования благоприятного психологического климата в группе обучающихся первого курса техникума.

Исходя из цели были поставлены следующие задачи исследования:

- проанализировать сущность понятия психологического климата в учебной группе;

- определить основные факторы и условия, влияющие на формирование благоприятного психологического климата в учебной группе;

- провести диагностику психологического климата в учебной группе;

- составить и апробировать программу коррекции психологического климата в учебной группе и проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы.

Методы исследования:

- анализ и синтез специальной литературы по проблеме исследования;

- эмпирическое исследование: наблюдение, диагностика психологического климата в учебном коллективе, тестирование, эксперимент.

[1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В ГРУППЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО КУРСА](#_Toc348352000)

* 1. ПОНЯТИЕ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ» ЕГО СУЩНОСТЬ, ФАКТОРЫ

В процессе совместной деятельности членам учебной группы необходимо вступать в контакты друг с другом для передачи информации и координации своих усилий. От уровня такой координации зависит психологический климат группы, каким бы видом деятельности в ней ни занимались.

В научной литературе употребляются различные термины, описывающие психологический климат: «социально-психологический климат», «морально-психологический климат», «психологический настрой», «психологическая атмосфера», «социально-психологическая обстановка», «эмоциональный климат». Впервые в отечественной науке термин «психологический климат» был введен Н.С. Мансуровым.

В научных источниках существует несколько десятков определений социально-психологического климата и различных исследовательских подходов.

Одним из первых раскрыл содержание «социально-психологического» климата В. М. Шепель. Психологический климат, по его мнению, - это эмоциональная окраска психологических связей членов коллектива, возникающая на основе их близости, симпатии, совпадение характеров, интересов, склонностей.

Г.М. Андреева психологический климат определяет как «совокупность психологических состояния, настроения, отношений людей в группе и коллективе».

П.И. Пидкасистый рассматривает социально-психологический климат группы (семьи, товарищества, школы, творческой группы, региона, общества) как «систему отношений, влияющих на самочувствие личности и тем самым определяющих направленность и характер деятельности, а значит, и развития личности».

А.Л. Свенцицкий считает, что «социально-психологический климат группы представляет собой состояние групповой психики, обусловленное особенностями жизнедеятельности данной группы. Это своеобразный сплав эмоционального и интеллектуального – установок, настроений, чувств, мнений членов группы как отдельных элементов социально-психологического климата».

В понятии социально-психологического климата выделяются три «климатические зоны»:

- социальный климат определяется осознанными целями и задачами, которые ставит перед собой коллектив;

- моральный климат определяется моральными ценностями принятыми в данном коллективе;

- психологический климат рассматривает неофициальные отношения, складывающиеся между учениками, находящимися в непосредственном контакте друг с другом.

Процесс коллективообразования состоит из двух этапов. На первом этапе идет интенсивный процесс психологической ориентации, установления связей и позитивных отношений. Главную роль на данном этапе играет эмоциональный фактор. На втором этапе все большее значение приобретают когнитивные процессы. В этот период каждая личность выступает не только как потенциальный или реальный объект эмоционального общения, но и как носитель определенных личностных качеств социальных норм и установок. Именно на этом этапе происходит формирование общих взглядов, ценностных ориентации, норм и символов.

Другой стороной, характеризующей динамику социально-психологического климата коллектива, являются «климатические возмущения» - естественные колебания эмоционального состояния в коллективе, периодически возникающие подъемы и спады настроения у большинства его членов, которые могут происходить как в течение одного дня, так и на протяжении более длительного периода. «Климатические возмущения» связаны с изменением условий взаимодействия внутри группы или изменением окружающей среды. «Климатические возмущения» могут мешать, а могут и благоприятствовать жизнедеятельности учебной группы.

Психологический климат в коллективе может быть благоприятный или неблагоприятный, здоровый или нездоровый.

В условиях учебной группы благоприятный психологический климат проявляется в доверии и высокой требовательности членов группы друг к другу; взаимное расположение, понимание, сотрудничество; в отсутствии давления педагога на учеников и признании за ними права принимать отдельные значимые для группы решения; в высокой степени эмоциональной включенности и взаимопомощи в ситуациях, вызывающих состояние фрустрации у кого-либо из членов коллектива; в принятии на себя ответственности за состояния дел в группе каждым из ее членов; в преобладание бодрого, жизнерадостного тона во взаимоотношениях между обучающимися, оптимизм в настроении; при взаимоотношениях на основе сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности; удовлетворенности принадлежности к коллективу; в свободном выражении собственного мнения при обсуждении вопросов, касающихся всего коллектива.

В группах с неблагоприятным социально-психологическим климатом присутствует невысокий уровень экспрессивности, негативная коммуникативная эмоциональность группы, общительности, ответственности, самоконтроля; конфликтность, агрессивность, антипатия ребят друг к другу, присутствует соперничество. В группах с неблагоприятным психологическим климатом система неофициальных взаимоотношений недостаточно интегрирована в общую структуру психологического климата, межличностное общение учеников группы связано с повышенным уровнем тревожности; члены коллектива проявляют отрицательное отношение к более близкому отношению друг с другом; критические замечания носят характер явных или скрытых выпадов, ребята позволяют себе принижать личность другого, каждый считает свою точку зрения главной и нетерпим к мнению остальных. В нездоровом коллективе отсутствуют нормы справедливости и равенства во взаимоотношениях, наблюдается разделение обучающихся на «привилегированных» и «пренебрегаемых»; презрительное отношение к слабым, высмеивание и враждебное отношение новичков в группе; успехи или неудачи одного оставляют равнодушными остальных членов группы, а иногда вызывают нездоровую зависть или злорадство. В группе наблюдается инертность, пассивность, некоторые ребята стремятся обособиться от остальных, учебную группу невозможно поднять на общее дело. Группа не способна объединиться, возникают растерянность, ссоры, взаимные обвинения; группа закрыты и не стремится сотрудничать с другими учебными группами; возникновение конфликтующих между собой группировок, отказывающихся от участия в совместной деятельности.

Благоприятный климат в учебной группе переживается каждым учеником как состояние удовлетворенности отношениями с одногруппниками, педагогами, своей учебой, ее процессом и результатами. Это повышает настроение подростка, его творческий потенциал, положительно влияет на желание учиться.

Неблагоприятный климат индивидуально переживается как неудовлетворенность взаимоотношениями в группе, с педагогами и одногруппниками. Это, естественно, сказывается на настроении подростка, его обучаемости и активности, на здоровье.

Под условием принято понимать те обстоятельства и факторы, которые влияют на какой-либо процесс действительности. Условия представляют собой результат целенаправленного отбора, конструирования, моделирования и применения элементов содержания, методов, приемов и форм обучения для достижения тех или иных целей.

На формирование психологического климата в учебной группе оказывает влияние ряд факторов общественные отношения - макросреда и межличностные отношения - микросреда; личные качества членов коллектива и стиль руководства.

Микросреду составляют два компонента: система официальных взаимоотношений и система неофициальных взаимоотношений. Общественные и межличностные отношения, преломляясь через личностные особенности подростка, предстают в специфических для данного коллектива формах проявления социально-психологического климата. Характер межличностных отношений в составе системы официальных взаимоотношений и системе неофициальных взаимоотношений определяется условиями и формами совместной деятельности.

Благоприятный психологический климат зависит от хороших, доброжелательных отношений учеников друг к другу, положительной мотивацией, взаимоуважением, успешным руководством группой педагогом, хорошими коммуникациями, сотрудничеством, взаимопомощью. «Достижение высокого уровня психологического климата это длительный процесс, реализовать который в короткий срок на основе призывов и лозунгов практически невозможно».

Благоприятный климат вырабатывается самими членами группы и зависит от их усилий, от их воспитанности, от их культурного развития личностной сформированности. Психологический климат в группе «рождается в момент выявляемых отношений и существует пока посыл отношений от одного субъекта к другому совершается». Для установления климата необходимо время и некоторая история жизнедеятельности группы. Психологическая атмосфера определяется, прежде всего, отношением ребят к делу, ради которого существует группа и удовлетворенностью трудом. Благоприятная атмосфера будет только тогда, когда каждый обучающийся добросовестно, честно относится к своим обязанностям, отдавая все силы для достижения положительного результата в учении, труде, общественной работе.

Психологический климат определяется не только включенностью обучающихся в учебный процесс, но также и участие ребят в общественной жизни коллектива. О благоприятном психологическом климате можно говорить тогда, когда все на равных участвуют в выполнении каких-то общих дел, когда есть постоянная сменяемость актива, когда у каждого есть чувство личной ответственности за порученное всему коллективу дело.

Благоприятная атмосфера в учебной группе обусловлена также индивидуальными психологическими особенностями ее членов. На общий климат группы большое влияние оказывает степень уверенности подростка в себе. Присутствие как самоуверенных, так и неуверенных в себе ребят, постоянно сомневающимся и в своих силах, умениях, и в успехе общего дела может создать в классе нервозную обстановку. Еще одним важным фактором в формировании благоприятного климата в учебной группе является умение детей уважать друг друга.

Психологический климат, как отмечают ученые, «зависит от совместимости членов коллектива. Групповая психологическая совместимость зависит от особенностей личности: психомоторных, эмоционально-волевых, различия восприятий, внимания и мышления. Но чаще всего - от особенностей характера личности каждого из входящих в группу. Причем их характерологические черты должны быть не тождественными, но обязательно совместимыми. В создании психологического климата большое значение имеет и общественное настроение, также часто зависящее от групповой совместимости. Оно непосредственно создает в группе положительный или отрицательный психологический климат».

При здоровой психологической атмосфере группы вместо множества «Я» возникает понятие «мы». Мнения, оценки, чувства и поступки отдельных «Я» сближаются; появляются общие интересы и ценности; взаимодополняются интеллектуальные и личностные особенности. Совместно выполняя задания, решая проблемы, ученики вырабатывают специфические, только для этой учебной группы присущие способы регуляции познавательных и эмоциональных процессов, стратегии поведения, общий для группы стиль деятельности. В такой учебной группе ученики стремятся принять на себя ответственность за успех или неудачу совместной деятельности.

Наряду с интеграцией в группах происходит процесс дифференциации - «расслоение группы на более мелкие объединения в соответствии со штатным расписанием официальной структуры группы, а также в результате образования неофициальных микрогрупп, возникших на основе межличностных взаимоотношений между индивидами». Между микрогруппами могут быть гармоничные, противоречивые или конфликтные отношения. «Если между этими микрогруппами существуют гармоничные отношения, проявляющиеся в форме дружбы, товарищества, взаимного уважения, и доверия, то это способствует появлению в группе благоприятного психологического климата. Если же между ними существуют противоречивые или конфликтные отношения, то возникает недоверие, подозрительность, недоброжелательность, завистливость, озлобленность, что приводит к ссорам, взаимным оскорблениям и другим подобного рода явлениям. Естественно, такие взаимоотношения вызывают нездоровый психологический климат и отрицательно влияют на состояние всей группы».

Одним из важных показателей психологического климата в учебной группе являются скрытые и открытые межличностные конфликты между подростками. В любой учебной группе периодически возникают конфликты, однако, если они происходят слишком часто, то это негативно отражается как на самих конфликтующих, так и на всей группе.

Основой конфликта всегда являются противоречия между интересами одногруппников, их мнений, позиций, взглядов. Поэтому лучший и наиболее результативный путь разрешения конфликтов - устранение такого рода противоречий. Но гораздо важнее и эффективнее предупреждение нежелательного конфликта, чем его прекращение или разрушение. Основные усилия должны направляться на недопущение возникновения конфликтных ситуаций, грозящих негативными последствиями, развитие взаимопонимания и сотрудничества, создание норм, регулирующих поведение подростков, поддержание нормального психологического климата в группе. Успешно разрешенный конфликт способствует улучшению психологического климата в учебной группе, росту взаимопонимания.

Итак, психологический климат в учебной группе - это качественная сторона межличностных отношений обучающихся, проявляющаяся в виде совокупности психологических условий, способствующих или препятствующих продуктивной совместной деятельности и всестороннему развитию подростка в учебной группе. Каждый член группы влияет на психологический климат коллектива, создавая и изменяя его. Но и сам психологический климат коллектива через определенные связующие компоненты: отношение к учебе и труду, отношение к другим ребятам, отношение к жизни, оказывает воздействие на каждого отдельного члена коллектива, заставляя его мыслить и поступать адекватно общим настроениям. Критерием благоприятного психологического климата в коллективе является командная сплоченность, совместимость, контактность, открытость, ответственность, уважение друг к другу.

1.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ

Важное изменение в социальном развитии подростка связано с ролью, которую он выполняет в учебной группе. В коллективе развивается чувство долга и ответственности, стремление к взаимопомощи, солидарности, привычка подчинять личные интересы, когда это нужно, интересам коллектива. Для подростка мнение членов коллектива, оценка его поступков и поведения становится более значимым, чем мнение педагогов или родителей, и он обычно очень чутко реагирует на дружеское товарищеское воздействие.

По утверждению И.С. Кона сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи дает подростку чувство эмоционального благополучия и устойчивости и облегчает автоматизацию от взрослых. Ученый отмечает, что признание старшеклассника среди сверстников имеет большое значение для юношеского самоуважения и повышения самооценки [18, с. 94].

Жизнь старшеклассника состоит не только из техникума, он сознает свою принадлежность к нескольким коллективам, и наиболее значимым для него становится «тот, который дает наибольшие возможности для саморазвития и самореализации». Важнейший коллектив, к которому принадлежит старшеклассник – это учебная группа. Под влиянием учебной группы формируется личность старшеклассника. Уровень коллективной жизни у старшеклассников выше, чем у подростков за счет повышения социального уровня целей и обогащения содержания совместной деятельности. «Коллектив становится для старшеклассника социальной группой в том случае, если он хочет быть в этом коллективе, а коллектив принимает данную личность» [8, с. 64].

Становясь активным участником учебной группы, старшеклассники обретают чувство ответственности за состояние дел в группе. Совместная деятельность со сверстниками помогает подростку преодолеть многие трудности общения. «Если нет этой общей деятельности, то не могут сложиться правильные, гуманные и товарищеские взаимоотношения».

Для ребят подросткового возраста характерно эмоционально-личностное отношение к коллективу. «Особенно большое значение придается его сплоченности, дружбе его членами, причем требования эти нередко бывают максималистскими».

В юношеских взаимоотношениях проявляется и реализуется важное для личности чувство принадлежности: чтобы быть «своим», надо выглядеть «как все» и разделять общие увлечения. Страстное желание быть «как все» распространяется и на одежду, и на эстетические вкусы, и на стиль поведения. Данное единообразие тщательно поддерживается группой, и тому, кто рискует бросить ему вызов, приходится выдерживать нелегкую борьбу.

На психологический климат в группе подростков большое влияние оказывает новая система отношений со взрослыми. Старшеклассники уже хотят от педагогов не только и не столько формы взрослого обращения, сколько действительного уважения своих прав. «Они нуждаются в признании своего «суверенитета» при обсуждении жизненных проблем, уважения своих позиций, права на оценку поведения и морального облика взрослых».

Подросток не просто стремится, чтобы его считали взрослым, он хочет признания его индивидуальности. «Отсюда стремление любыми путями обратить на себя внимание, часто демонстративное и показное увлечение тем, что осуждают взрослые». Однако, стремясь к самостоятельности, в подростковом возрасте потребность в общении со взрослыми становится больше, чем раньше.

Разные виды общественной деятельности существенно расширяет сферу социального общения подростка, возможности усвоения социальных ценностей, формирования нравственных качеств личности таких, как чувство долга, коллективизма, товарищества. В данный возрастной период «становится актуальным поиск спутника жизни и единомышленников, возрастает потребность в сотрудничестве с людьми, укрепляются связи со своей социальной группой, появляется чувство интимности с определёнными людьми».

Характерная особенность личности обучающегося подросткового возраста - рост его самосознания. Уровень самосознания определяет и уровень требований подростков к окружающим людям и к самим себе. Они становятся более критичными и самокритичными, предъявляют более высокие требования к моральному облику взрослого и сверстника. Высокий уровень самосознания подростка приводит к самовоспитанию.

Неблагоприятное положение подростков в учебной группе является одной из причин преждевременного ухода из образовательного учреждения.

Итак, знание индивидуально-психологических особенностей обучающихся подросткового возраста, постоянное наблюдение за их межличностными отношениями, дадут педагогу возможность предупреждать появление в учебной группе обостренных отношений и последовательно улучшать групповую совместимость учащихся.

1.3. ПУТИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ

Формирование и совершенствование психологического климата является постоянной задачей классных руководителей, мастеров п/о, педагогов, психолога и администрации образовательного учреждения.

В создании комфортных психологических условий значительная роль принадлежит педагогическим методикам и личности педагога. Именно на педагога ложится весь груз ответственности за качество психологического климата в учебной группе. В связи с этим знание о способах формирования психологического климата и управления ученическим коллективом является необходимым для педагога.

Личностный стиль общения педагога служит примером для обучающихся, что способствует нормализации общения подростков друг с другом.

Умение педагога использовать разнообразные стили руководства в зависимости от конкретной обстановки является важным условием создания стимулирующего психологического климата в учебной группе. Наибольшее количество конфликтных ситуаций, как отмечает А. Я. Анцупов, характерно для групп, в которых педагог «использует авторитарный стиль общения, особенно среди обучающихся подросткового возраста». Попытки педагога, мастера п/о авторитарным способами добиться дисциплины приводит к появлению отклонения психологического климата группы в сторону «пассивности» ребят - к утрате интеллектуальной инициативы и интереса к классным занятиям. Низкая сплоченность учебной группы должна стать сигналом того, что, возможно, «сам педагог слишком заформализовал свой стиль общения с обучающимися в группе».

Многие педагоги ищут эффективные пути решения данного вопроса, разрабатывают системы мотивации обучающихся, для того чтобы создать доверительную атмосферу в группе, сплотить коллектив и тем самым повысить эффективность работы. Выбрав демократический стиль общения, базирующийся на сотрудничестве обучающихся группы, педагог сможет создать особую творческую атмосферу, в которой подростки в полной мере смогут раскрыть свой творческий потенциал и таланты. А.Л. Журавлев и В.Ф. Рубахин выделяя семь стилей руководства: директивный, коллегиальный, либеральный, директивно-коллегиальный, директивно-либеральный, коллегиально-либеральный и смешанный, относят к числу наиболее эффективных для оптимизации психологического климата коллегиальное и смешанное руководство.

При организации учебной деятельности задача педагога состоит в том, чтобы заботиться не только об усвоении пред­метных знаний и соответствующих им умений, но и о станов­лении и развитии социально направленной мотивации, о фор­мировании ответственности за выполняемые ими задания, об умении считаться с другими, думать об их интересах.

Для благоприятного психологического климата в учебной группе педагогу, мастеру п/о следует установить доверительные отношения с каждым членом коллектива, эмоционально их поддерживать, организовывать сотрудничество, а при возникновении конфликтных ситуаций применять позитивные способы их разрешения. А для этого от педагога требуется понимание индивидуальных психологических особенностей подростков, их эмоционального состояния, настроения, душевных переживаний, волнений, отношений друг с другом, а также знание закономерностей формирования и поддержания благоприятного психологического климата в группе. Это поможет снять остроту возрастных кризисов у обучающихся, предотвратить возникновение психического напряжения, тревожности, нервных срывов.

На формирование психологического климата влияет отношение обучающихся к учебной деятельности, к труду, друг к другу. Поэтому каждый педагог должен знать личностно-психологические особенности каждого обучающегося группы, знать о соотношении способностей и обучаемости каждого подростка, знать мотивационную составляющую отношения к учебному процессу, межличностные отношения между одногруппниками. В то же время следует обратить внимание и на взаимоотношения подростков, складывающиеся вне учебной деятельности: в кружковой работе, в спорте, в семье, и во внеклассных мероприятиях.

В каждой учебной группе существуют так называемые эмоциональные группировки (объединение ребят по симпатиям). Наличие таких групп - естественное дело, в этом сказывается потребность обучающихся в общении, в тесной дружбе. Более того, опираясь на подобные группы, педагог может объединить, сплотить весь ученический коллектив. Педагог должен видеть взаимоотношения внутри группировки, а также отношения между группировками. Так как, при тесном взаимодействии, основанном на стремлении к сотрудничеству, взаимопомощи, в группе царит бодрая, деловая атмосфера, а при скрытой или явной борьбе групп между собой за разделение «зон влияния», «психологический климат проявляется в затяжной «слякотной погоде», которая никому не приносит удовлетворения».

Эффективным способом формирования и поддержания психологического климата в учебной группе является использование педагогом приема вовлечения одногруппников в коллективную деятельность, информирование ребят о ходе реализации совместных задач, поощрение активности, инициативы, креативности. Содержательная сторона и формы организации совместной деятельности должны приносить эмоциональное удовлетворение каждому члену учебной группы.

При организации совместной деятельности важно предоставлять ребятам возможность учиться на собственных ошибках, выбирать, предвидя последствия своего выбора. Усвоение ценностного опыта, личностных смыслов происходит только через совместное «проживание» определенных ситуаций, а не через систему воспитательных воздействий.

Организуя совместную деятельность, педагог преследует следующие цели:

- научить старшеклассников правильно распределять между собой совместной деятельности и выполнять свои ролевые обязанности.

- научить ребят быть руководителями в групповой деятельности.

- научить ребят подчиняться заданным правилам совместной работы, быть также и хорошими исполнителями.

- научить подростков умело общаться друг с другом, устанавливать и поддерживать хорошие деловые взаимоотношения.

- научить ребят создавать в группе эмоционально благополучные личные взаимоотношения.

- научить каждого обучающегося быть независимым в группе или коллективе, преследуя собственные цели, в то же самое время понимать интересы других членов группы.

- научить подростков умело вести дискуссию, высказываться, слушать других, доказывать свою правоту и признавать правильность позиций других людей.

- научить обучающихся снимать конфликты в сфере межличностных отношений.

При совместной работе педагогу следует опираться на наиболее авторитетных, активных членов группы (неформальных лидеров), пользующихся доверием одногруппников.

Кроме того, педагог обязан находить общие интересы, которые объединили бы ребят, и на их основе организовывать общие дела (привлекать ребят проводить его вместе, сходить в поход, отдохнуть); формировать традиции группы, участвовать во внеклассных мероприятиях. Наличие в ученическом коллективе положительных традиций, являются стабилизирующим фактором, который препятствует возникновению конфликтов в учебной группе, и «могут стать дополнительной составляющей социальной регуляции поведения» [2, с. 240].

Педагогу необходимо создавать ситуации коллективного сопереживания значимых событий, стремление к эмоциональному включению в жизнь группы каждого подростка, так как через общение старшеклассник приобретает умение поставить себя на место другого, воспроизвести в своем сознании логику и мотивы его поведения, пережить общие чувства, понять смысл его поступков и действий.

При стремлении к благоприятному психологическому климату педагогов обязан ориентироваться на эмоциональный комфорт обучающихся, привносить общечеловеческие ценности в жизнь ученического коллектива, поощрять старшеклассников к открытости, доброжелательности, конструктивным способам разрядки негативных эмоций; не навязывать друг другу свое мнение, а, учитывая интересы каждого, приходить к общему, компромиссному решению; развивать эмпатийные способности членов группы, умение и потребность в познании других людей, толерантное к ним отношение.

Для формирования группы в коллектив, объединенный интересной содержательной деятельностью, дружескими отношениями, перспективами будущих совместных дел и переживаний, педагог должен создавать условия для повышения комфортности самочувствия ребят в учебной группе и сохранять стабильные положительные отношения между педагогом и обучающимися.

Заметную роль в установлении благоприятного психологического микроклимата в группе играет дисциплина – умение обеспечить каждому обучающемуся, необходимую для его полноценного развития свободу в рамках разумного подчинения порядку.

Формы работы педагога, мастера п/о или классного руководителя по созданию в учебной группе благоприятного психологического климата:

- разнообразная учебная и внеучебная деятельность;

- тематические классные часы для сплочения группы;

- тренинговые занятия;

- спортивные соревнования между группами;

- различные конкурсы и викторины;

- ролевые игры и т.д.

Важнейшим признаком складывания в группе зрелого психологического климата является формирование в нем определенного стиля взаимоотношений. В каждой учебной группе возникает своя внутренняя иерархия отношений: выделяются «лидеры» - наиболее популярные ребята, привлекающие к себе симпатии большинства; встречаются и ребята, которые находятся в психологической изоляции.

При формировании межличностных отношений педагогу необходимо формировать:

- эмоционально-положительное отношение к совместной деятельности (желание работать вместе с одногруппниками, позитивные эмоции, уверенность в успехе);

- адекватную эмоциональную реакцию на ошибки и неуспех деятельности – своей или товарища;

- адекватную положительную самооценку.

Педагогу важно помнить, что работа по формированию благоприятного психологического климата в учебной группе должна вестись не от случая к случаю, а постоянно.

Даже относительно комфортный психологический климат нередко чреват скрытыми конфликтными ситуациями. Один из путей регулирования психологического климата является выявление и снятие конфликта в учебной группе.

При этом цель педагога профилактика поведения участников конфликта, обеспечение нормального обмена вербальными действиями участников конфликта, чтобы они слушали и слышали друг друга посредством того, кто между ними. Поэтому для педагога в конфликте важен не сам предмет и материал конфликта, а формальная сторона взаимодействия, т.е. его организованность.

При выходе участников из конфликтной ситуации педагог должен уметь встать на точку зрения подростка, имитировать его рассуждения, понимать, как подросток воспринимает сложившуюся ситуацию, почему он поступил именно так. Задача педагога состоит в положительном изменении межличностных отношении конфликтующих сторон и в формирование у них антиконфликтной направленности.

Для того, чтобы конфликтная ситуация была преодолена, она должна быть подвергнута психологическому анализу. Его основной целью является создание достаточной информационной основы для принятия психологически обоснованного решения в условиях возникшей ситуации. Торопливая реакция педагога, как правило, вызывает импульсивный ответ обучающегося, приводит к обмену «словесными ударами», и ситуация становится конфликтной.

Когда конфликт проанализирован, можно переходить к совместному поиску шагов примирения.

В целом психологический климат в учебной группе обеспечивается систематической воспитательной работой классного руководителя, мастера п/о, педагога и всего педагогического коллектива, созданием благоприятного психологического климата в отношениях между педагогом и обучающимися, развитием взаимопонимания, взаимопомощи, бережного отношения к каждому члену коллектива.

Итак, для того чтобы учебная группа стала сплоченным коллективом, необходимо: ставить перед обучающимися общие для всей группы; доводить до сознания каждого подростка важность успешного решения каждой групповой задачи для самой группы; организовать решение группой задачи так, чтобы каждый обучающийся имел конкретные обязанности в этой работе и мог показать товарищам свои силы, способности и в целом свою личность с лучшей стороны; организовать совместную работу обучающихся, их взаимодействие и взаимопомощь; отмечать успехи группы в выполнении трудных работ и успех каждого подростка в коллективной деятельности.

1.4. МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ

Диагностика психологического климата в учебной группе важна для понимания процессов, происходящих в коллективе, профилактики конфликтов в группе. При диагностике психологического климата применяются специально сконструированные анкеты, шкалы показателей групповых взаимоотношений, шкалы внутригрупповой приемлемости, тесты, социометрические опросники и др. Подбор средств диагностики зависит от непосредственной цели исследования.

Б.Д. Парыгин «различает два основных варианта диагностики психологического климата коллектива: 1) в рамках фундаментального исследования; 2) в режиме оперативного обследования».

Фундаментальное исследование предусматривает исследование всей совокупности социально-психологических условий жизнедеятельности коллектива (руководство и лидерство, уровень социально-психологической культуры общения и т. д.). Оперативное исследование представляет собой практическую задачу - улучшению социально-психологического климата данного коллектива.

Методика «Климат» модифицированный вариант методики Б. Д. Парыгина (см. приложение 2).

Для объективного исследования и отражения реального положения дел в учебной группе используется метод наблюдения за группой в деятельности, регламентируемой педагогом во время уроков и во внеучебной деятельности (например, при организации и подготовки класса к какому-либо досуговому мероприятию в отсутствии педагога). Параметры наблюдения психологического климата разложены на 3 вектора: 1) эмоциональный фон, 2) способность к сотрудничеству, 3) эффективность взаимодействия.

Полученные результаты при наблюдении помогут обозначить наиболее проблемные составляющие психологического климата, на которые следует обратить особое внимание в коррекционно-развивающей работе с учебной группой.

Социометрия - методика, позволяющая «проникнуть в микроструктуру группы» и занимается «изучением психологических свойств популяции, экспериментальными методами и результатами, которые получаются при применении количественных и качественных принципов». Социометрическая методика исследования межличностных отношений (см. приложение 3).

Цель социометрического метода - «диагностика межличностных и межгрупповых отношений, их изменение, улучшение, совершенствование». Социометрический метод способствует измерению степени сплоченности и разобщенности в коллективе; выявлению социометрических позиций по признакам симпатии - антипатии, где на крайних полюсах оказываются «лидер» и «отверженный»; обнаружению внутригрупповых подсистем - сплоченных образований, во главе которых могут быть свои лидеры.

В зависимости от соотношения социометрического статуса и эмоциональной экспансивности каждого члена группы можно говорить о принадлежности его к одной из условных подгрупп. В первую подгруппу попадают подростки, получившие значительно больше выборов и высокий индекс эмоциональной экспансивности, чем другие члены группы, и демонстрирующие высокий социометрический статус. Это свидетельствует об их популярности, лидерстве, привлекательности для большинства членов группы. Такие подростки направлены на группу, имеют потребность в общении и взаимодействии с ее членами. Условно их можно назвать «звездами». Во вторую подгруппу попадают обучающиеся со средними значениями статусов и положительной эмоциональной экспансивностью. Это «принятые», составляющие, как правило, большую часть группы. Третья группа - «черные овечки». Их статус низок или отрицателен, а экспансивность, как правило, положительна. Четвертая группа - «белые вороны» имеют высокий социометрический статус и низкий (ниже среднего) статус эмоциональной экспансивности. Это свидетельствует об интересе группы к данному ученику и отсутствии ориентации на группу у него самого. Подростки, входящие в группу «белые вороны», как правило, «не склонны к руководству, чувствуют себя временными членами группы и ориентированы на неформальное общение в каких-то других группах».

Эмоциональное благополучие ученика в системе личных взаимоотношений, сложившихся в коллективе, зависит не только от того, сколько одногрупппников симпатизируют ему, но и от того, кто именно предпочел его другим.

Отечественным психологом А. В. Петровским разработаны новые принципы исследования сплоченности, которым в последствии было дано название «теорией деятельностного опосредования межличностных отношений в группе». В представлениях исследователя сплоченность группы должна быть проанализирована и как совпадение ценностей, и как воплощение этого совпадения в деятельности. В связи с этим ученый всю структуру малой группы предложил разделить на слои (страты): внешний уровень, состоящий из эмоциональных межличностных отношений; следующий слой ориентирован на совместную деятельность участников; внутренний слой отношений «ядерный», слой групповой активности - форма проявления субъект-объектного отношения в группе.

Определить индекс групповой сплоченности можно также определить при помощи теста Сишора. Данный тест является достаточно простой методикой, состоящей из пяти вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый.

Для изучения интеграции и дифференциации в учебной группе можно использовать метод гемеостата. Гемеостат - это прибор, которым одновременно управляют несколько человек. Задача данного метода заключается в том, чтобы совместными действиями установить стрелку прибора в заданном положении. Данная задача решается только в том случае, если каждый член группы согласует свои действия с действиями остальных её членов. Если члены группы стремятся к интеграции (объединению) для решения задачи, то это им удается сделать. Если же в группе преобладает дифференциация, то каждый действует самостоятельно, не считаясь с действиями других, и поставленная задача не может быть решена.

Диагностика ценностно-ориентационного единства группы одна из основных показателей сплоченности группы. Диагностика фиксирует степень совпадения позиций и оценок ее членов по отношению к целям деятельности и ценностям, наиболее значимым для группы в целом.

Также психологический климат в группе можно определить с помощью шкалы-опросника Ф. Фидлера - Ю. Ханина. В основе лежит метод семантического дифференциала. Шкала состоит из противоположных по смыслу пар слов (антонимов). С их помощью можно описать атмосферу в группе (например, «дружелюбие – враждебность», «согласие – несогласие», «теплота – холодность» и т.д.). Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре опрашиваемый поставит свою метку, тем более выражены эти признаки в группе. По усредненным данным всех членов группы строится общий профиль группы. Надежность данного метода увеличивается в сочетании с социометрией.

Методика А.Ф. Фидлера «Атмосфера в группе» (см. приложение 1).

Психологический климат на эмоциональном уровне отражает сложившиеся в коллективе взаимоотношения, характер делового сотрудничества, отношение к значимым явлениям жизни. Для общей оценки некоторых основных проявлений психологического климата учебной группы можно применять карту-схему Л.Н. Лутошкина.

Также Л.Н. Лутошкиным создана методика цветописи, с помощью которой также можно замерить эмоциональное состояние учебной группы.

Замерять динамичную составляющую психологического климата в учебной группе - психологическую атмосферу - можно с помощью несложной методики, в которой приводятся десять противоположных по смыслу пар слов.

О.С. Михалюк и А.Ю. Шалыто разработали экспресс-методику по изучению социально-психологического климата. При помощи данной методики выявляют следующие компоненты отношений:

- эмоциональный компонент рассматривает критерий привлекательности понятий «нравится - не нравиться», «приятный - не приятный»;

- поведенческий компонент выдерживает критерии «желание - нежелание работать в данном коллективе», «желание - нежелание общаться с членами коллектива в сфере досуга»;

- когнитивный компонент определяет критерий «знание - незнание особенностей членов коллектива».

выраженных в модальностях «авторитетность-неавторитетность», применяют рефрентомет-рию. неавторитетность».

Выявить степень «психологической близости» отношения ученика в группе с одноклассниками можно с помощью модифицированной шкалы «симпатической дистанции» Д. Фелдса.

Итак, оценка психологического климата в учебной группе позволяет психологу, педагогу получать достаточно объективные данные о динамике межличностных отношений и использовать их в работе по улучшению благоприятной атмосферы в коллективе.

1. КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В ГРУППЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО КУРСА ТЕХНИКУМА

После выявленных проблемам в учебных группах, необходимо разработать коррекционную программу по формированию положительного психологического климата в учебной группе старшеклассников.

Цель программы: составить и реализовать коррекционную программу, направленную на формирование благоприятного психологического климата в группе первокурсников. Задачи:

- повышение положительного эмоционального уровня учебной группы;

- развитие атмосферы доверия в коллективе;

- развитие коммуникативных способностей;

- формирование основ эмоциональной саморегуляции у подростков, эмоционального осознания собственных чувств, переживаний в условиях межличностного взаимодействия;

- развитие способности осознавать и выражать свои чувства;

- повышение уровня самооценки обучающихся;

- развитие способности к самоанализу и рефлексии;

- развитие творческой активности обучающихся.

Ожидаемые результаты:

- создание и поддержание благоприятного психоэмоционального фона у обучающихся (ощущение комфорта);

- установление доброжелательного, толерантного отношения подростков друг к другу.

На занятиях по данной программе психолог, мастер п/о или классный руководитель использует следующие формы и методы работы: групповая дискуссия, работа в парах, работа в микрогруппах, беседы (обсуждение заданий и упражнений), наблюдение, игровой метод (психотехнические игры и упражнения, игровые методы разрешения конфликтных ситуаций, ролевые игры).

Полезность и эффективность программы по формированию благоприятного психологического климата учебной группе, способствует выработки умения у подростков строить с окружающими конструктивные отношения.

Коррекционная программа по формированию благоприятного психологического климата в группе обучающихся первого курса (см. Приложение 4)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Цель занятия |
| 1. | «Моя группа» | развитие психологического контакта подростков друг с другом |
| 2. | «Общение в группе» | развитие начальных знаний об общении; воспитать этические нормы поведения при общении друг с другом; развивать умение вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации; формировать позитивное принятие себя. |
| 3. | «Один в поле не воин» | вербальное и невербальное общение; сплочение группы, обучение координации совместных действий; показать различные типы взаимоотношений друг с другом; осознание ответственности за другого человека; развитие эмпатии; создания благоприятного климата в группе |
| 4. | «Предотвращение конфликтов» | отработать ситуации предотвращения конфликтов; закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации; формирование стиля доверительного общения; отработка навыков понимания окружающих людей. |
| 5. | «Ссора» | создание в группе атмосферы взаимного доверия; изменить взаимные предубеждения участников; формирование навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций; возможность контролировать свое поведение при общении с другими; сотрудничество друг с другом; учить конструктивно взаимодействовать друг с другом |
| 6. | «Общение в радость» | развивать невербальные навыки общения; закрепить навыки позитивного общения; развивать положительную самооценку; закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации; развивать творческие способности; закрепить полученные навыки; подвести итоги программы |

1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ

Для создания благоприятного климата в группе старших подросток важны в равной степени, как высокая мотивация к учебе, система отношений членов коллектива друг к другу, к своей основной деятельности и деятельности окружающих, так и наличие у учеников навыков позитивного взаимодействия. Ценностное отношение к личности другого человека на основе толерантности, формирование коммуникативных навыков.

Для этого в практике широко должны применяться интерактивные методы улучшения микроклимата в коллективе и средства неформального сближения коллектива. Должны быть совместно всеми участниками микрогруппы созданы правила поведения в коллективе. Должна быть сформирована не просто группа по списку, а настоящая команда единомышленников, у которой есть общие цели и устремления, общие ценности, общее видение путей развития и оптимизации отношений в коллективе. Существенное значение играют также отношения к делу, группе в целом, к самому себе и др.

Эффективным способом формирования и поддержания психологического климата в учебной группе является использование педагогом приема вовлечения обучающихся в коллективную деятельность, информирование подростков о ходе реализации совместных задач, поощрение активности, инициативы, креативности. Содержательная сторона и формы организации совместной деятельности должны приносить эмоциональное удовлетворение каждому члену ученической группы.

Не менее важно взаимодействие с родителями старшеклассников, чтобы сформировать у них адекватные представления о состоянии подростков в этот период. Современное информирование родителей об их реальных возможностях приведет к отказу от завышенных ожиданий родителей, возлагаемых на старшеклассников, что уменьшит тревожность учащихся, вызванную боязнью не соответствовать этим ожиданиям. Создание в семье благоприятной атмосферы принятия поддержки, отказ от конфликтов любого происхождения позволить сформировать у учащегося ощущение психологической безопасности и комфорта.

Для положительного микроклимата в учебной группе педагогу следует установить доверительные отношения с каждым членом коллектива, эмоционально их поддерживать, организовывать сотрудничество, а при возникновении конфликтных ситуаций применять позитивные способы их разрешения. А для этого от педагога требуется понимание индивидуальных психологических особенностей старшеклассников, их эмоционального состояния, настроения, душевных переживаний, волнений, отношений друг с другом, а также знание закономерностей формирования и поддержания благоприятного психологического климата в группе. Это поможет снять остроту возрастных кризисов у подростков, предотвратить возникновение психического напряжения, тревожности, нервных срывов.

Педагогу, мастеру п/о важно помнить, что работа по формированию благоприятного психологического климата в учебной группе должна вестись не от случая к случаю, а постоянно.

Даже относительно комфортный психологический климат нередко чреват скрытыми конфликтногенными ситуациями. Один из путей регулирования психологического климата является выявление и снятие конфликта в учебной группе.

При этом цель педагога, мастера п/о профилактика поведения участников конфликта, обеспечение нормального обмена вербальными действиями участников конфликта, чтобы они слушали и слышали друг друга посредством того, кто между ними. Поэтому для педагога в конфликте важен не сам предмет и материал конфликта, а формальная сторона взаимодействия, т.е. его организованность.

Задача педагога состоит в положительном изменении межличностных отношении конфликтующих сторон и в формирование у них антиконфликтной направленности.

В зависимости от типа конфликта А. В. Мудрик предлагает следующие способы его разрешения:

– групповые дискуссии - является самым эффективным при разрешении «ценностных конфликтов»;

– индивидуальные беседы, полезные при всех типах конфликтов;

– педагогический маневр - универсальный способ разрешения конфликтов, заключающийся в сознательном введении дополнительных факторов, усиливающих общественно ценные мотивы конфликтных изменений его содержания, в подкреплении нравственных усилий отдельных учащихся в их попытках решения конфликтов.

Рекомендации психологу, педагогу, мастеру п/о по улучшению психологического климата в группе:

– организация общих коллективных дел, совместных переживаний.  
Коллективные поздравления с днем рождения обучающихся; выражение искреннего сочувствия от имени группы в дни печальных событий, болезни, неудачи; совместные поездки-экскурсии по памятным местам, походы; совместное посещение концертов, спектаклей; совместное проведение праздничных дней.

– умение правильно строить свои взаимоотношения с обучающимися.  
Верный сигнал доброжелательности – добрая улыбка, приветливость. К доверию располагает, если вы не подчеркиваете разницы в социальном статусе, возрасте между собой и обучающимся, высказываете свои соображения доброжелательно, в форме совета, умеете внимательно и заинтересованно слушать.

– учитывайте индивидуальные особенности подростка (вспыльчивость, молчаливость, обидчивость, замкнутость), его состояние в данный момент, его отношение к вам.

– умейте выслушать обучающегося, особенно в минуты напряженного, нервного состояния, возникшего в результате каких-либо неприятностей, недоразумения. Сохраняйте «секреты», доверительная беседа требует осторожности, деликатности.

– относитесь уважительно к мнению других людей. Не исключайте возможности того, что вы можете ошибаться, старайтесь убеждать, не спешите использовать административные права.

– старайтесь говорить обучающемуся доброе слово, если он того заслуживает. Одобрение действует сильнее, чем порицание. Учтите, что захваливание одних и тех же людей, противопоставление их успехов недостаткам других способствует плохому отношению к ним всей группы.

– критика по форме и содержанию должна исходить из уважительного отношения к людям.

– старайтесь отчитывать наедине, выслушайте смягчающие обстоятельства, говорите конкретно о случае плохого поведения. К провинившемуся относитесь справедливо, уважая его человеческое достоинство. Будьте сдержаны, не переходите на крик и злость, старайтесь не угрожать, применять строгие меры.

Выше перечисленные рекомендации помогут психологу, мастеру п/о, педагогу оптимизировать благоприятный психологический климат в группе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева - М: Аспект Пресс, 2006. - 363 с.
2. Аникеева, Н.П. Психологический климат в коллективе [Текст] / Н.П. Аникеева – М.: Просвещение, 2010.- 224 с.
3. Анцупов, А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. - М.: ВЛАДОС, 2009. - 207 с.
4. Арсентиева, С.Н. Детские конфликты в образовательных учреждениях: сущность, причины и пути урегулирования // Воспитание школьников. - 2013. - № 8. - С. 57 - 61.
5. Белинская, Е.П., Тихомандрицкая, О.А. Социальная психология: Хрестоматия: Учебное пособие для студентов вузов [Текст] / Сост. Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. - М: Аспект Пресс, 2009. - 304 с.
6. Бякова, Н.В. Представления подростков об успехе и успешности // Начальная школа до и после. - 2011. - № 9. - C. 29 - 31.
7. Волков, Б.С. Психология юности и молодости: учебное пособие [Текст] / Б.С. Волков – М.: Академические Проект: Трикста, 2008. - 256 с.
8. Воробьева, К.А. Профилактика агрессивного и девиантного поведения подростков в образовательных учреждениях // Воспитание школьников. - 2013. - № 4. - С. 45 - 49.
9. Гамезо, М.В., Петрова, Е.А., Орлова, Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. - М.: Педагогическое общество России, 2009. - 512 с.
10. Диагностика межличностных отношений подростков и старшеклассников: Методические рекомендации / Сост. Л.В. Сгурская, Г.С. Тамарский. - Калининград: Изд-во КГУ, 2011. - 44 с.
11. Карелин, И.В. Большая книга психологических тестов. - М.: Эксмо, 2009.
12. Кидинов, А.В. Психологическое моделирование внутригрупповых конфликтных отношений // Дискуссия. - 2012. - № 1. - С. 121-124.
13. Крутецкий, В.А., Лукин, Н.С. Психология подростка. - М.: Просвещение, 2013. - 316 с.
14. Кудашова, Т.В. Разрешая конфликты (беседа со старшеклассниками) // Воспитание школьников. - 2012. - № 2. - С. 66 - 69.
15. Лутошкин, А.Н. Психологический климат детского коллектива // Возрастная и педагогическая психология. Хрестоматия / Под ред. Дубровиной И., Прихожан А., Зацепина А. - М.: Академия, 2012. - 368 с.
16. Одинцова, М.А. Я - целый мир: Программа развития личности подростков и юношества. - М.: Издательство Института психотерапии, 2010. - 208 с.
17. Пегушина, Ю.В. «Конфликт и пути его разрешения» (внеклассное мероприятие) // Воспитание школьников. - 2012. - № 9. - С. 59 - 63.
18. Пидкасистый, П.И. Педагогика. Учебное пособие. [Текст] / П.И. Пидкасистый - М: Юрайт, 2012. - 512 с.
19. Петровский, А.В., Шпалинский, В.В. Социальная психология коллектива. Учебное пособие. - М.: Просвещение, 2011. - 176 с.
20. Почебут, Л.Г., Чикер, В.А. Организационная социальная психология [Текст] / Л.Г. Почебут, В.А. Чикер - СПБ: Речь, 2010. - 302 с.
21. Праздникова, Г.З. «Люди, общаясь, создают друг друга» (классный час общения) // Воспитание школьников. - 2012. - № 6. - С. 35. - 37.
22. Свенцицкий, А.Л. Социальная психология [Текст] / А.Л. Свенцицкий. Учебник. - М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2009. - 336 с.
23. Степанов, П.В. Диагностика и мониторинг процесса воспитания в школе / П.В. Степанов, Д.В. Григорьев, И.В. Кулешова. - М.: Академия: АПКиПРО, 2010. - 82 c.
24. Чебыкина, О.А. Воспитание толерантности // Воспитание школьников. - 2013. - № 1. - С. 58 - 66.
25. Шепель, В.М. Понятие психологического климата [Текст] / В.М. Шепель // Вопросы психологии. - 2009. - № 3. - 21с.
26. Шмелев, А.Г. и др. Основы психодиагностики: учебное пособие. - М., Ростов-на-Дону: «Феникс», 2010. - 544 с.

Приложение 1

**Методика А.Ф. Фидлера «Атмосфера в группе»**

Назначение. Методика используется для оценки психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность. Надежность увеличивается в сочетании с другими методиками (например, социометрией).

Инструкция. В предложенной таблице приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в вашей группе, коллективе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поставите знак \*, тем более выражен этот признак в вашем коллективе.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 1. Дружелюбие |  |  |  |  |  |  |  |  | Враждебность |
| 2. Согласие |  |  |  |  |  |  |  |  | Несогласие |
| 3. Удовлетворенность |  |  |  |  |  |  |  |  | Неудовлетворенность |
| 4. Продуктивность |  |  |  |  |  |  |  |  | Непродуктивность |
| 5. Теплота |  |  |  |  |  |  |  |  | Холодность |
| 6. Сотрудничество |  |  |  |  |  |  |  |  | Несогласованность |
| 7. Взаимная поддержка |  |  |  |  |  |  |  |  | Недоброжелательность |
| 8. Увлеченность |  |  |  |  |  |  |  |  | Равнодушие |
| 9. Занимательность |  |  |  |  |  |  |  |  | Скука |
| 10. Успешность. |  |  |  |  |  |  |  |  | Безуспешность |

Обработка и анализ данных

Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак \*, тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

На основании индивидуальных профилей создается средний профиль, который и характеризует психологическую атмосферу в коллективе.

Приложение 2

**Методика «Климат»**

**(модифицированный вариант методики Б. Д. Парыгина)**

Назначение. Методика предназначена для выяснения условий, обеспечивающих благоприятный психологический климат в коллективе.

Инструкция. Дайте оценку тому, как проявляются те или иные свойства психологического климата в коллективе. Для этого необходимо прочитать в схеме сначала предложения слева, а затем справа и после этого отметить в средней части листа ту оценку, которая, по вашему мнению, соответствует истине (обведите ее кружком).

Значения оценок:

3 - свойство проявляется в коллективе всегда;

1 - проявляется достаточно, чтобы его заметить;

0 - противоположные свойства (ни одно из них не проявляется достаточно заметно или проявляются оба в одинаковой степени).

Оценки с«+»относятся к левой части таблицы, с «-»- к правой.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - | - | - |  | + | + | + |  |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| В коллективе преобладает бодрый и жизнерадостный тон настроения. |  |  |  |  |  |  |  | Преобладают подавленные настроения, пессимистический настрой |
| Доброжелательность во взаимоотношениях, взаимное расположение. |  |  |  |  |  |  |  | Конфликтность в отношениях, агрессивность, антипатия. |
| В коллективе высоко ценится принципиальность, четность, бескорыстие, здесь велико желание трудиться |  |  |  |  |  |  |  | Принципиальность, честность, бескорыстие не в почете, нет стремления к коллективному труду |
| Коллектив стремится общаться и сотрудничать с другими коллективами |  |  |  |  |  |  |  | Наблюдается стремление обособиться от других коллективов |
| В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение и понимание. |  |  |  |  |  |  |  | Группировки конфликтуют между собой |
| Членам коллектива нравится бывать вместе, чаще находиться в коллективе, участвовать в совместных делах, проводить свободное время. |  |  |  |  |  |  |  | Члены коллектива проявляют отрицательное отношение к более тесному общению, отказываются от участия в совместных делах. |
| Успехи и неудачи отдельных членов коллектива вызывают сопереживание и искреннее участие у всех |  |  |  |  |  |  |  | Успехи и неудачи оставляют равнодушными остальных, а иногда вызывают нездоровую зависть и злорадство |
| Преобладают одобрение и поддержка, упреки и критика высказываются с добрыми побуждениями |  |  |  |  |  |  |  | Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов |
| Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга. |  |  |  |  |  |  |  | В коллективе каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнению других |
| В трудные для коллектива минуты происходит эмоциональное единение, когда «один за всех и все за одного». |  |  |  |  |  |  |  | В трудных случаях коллектив «раскисает», наблюдается растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения |
| Достижения и неудачи коллектива переживаются всеми как собственные. |  |  |  |  |  |  |  | Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у его представителей |
| Коллектив участливо и доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им освоиться. |  |  |  |  |  |  |  | Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко проявляют враждебность |
| Коллектив быстро откликается, если нужно сделать полезное для всех дело. |  |  |  |  |  |  |  | Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает только о собствен-ных интересах |
| В коллективе справедливо относятся ко всем, здесь всегда поддерживают слабых, выступают в их защиту. |  |  |  |  |  |  |  | Коллектив заметно разделяется на «привилегированных» и «пренебрегаемых», здесь снисходительно относятся к слабым, нередко высмеивают их |
| У членов коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители. |  |  |  |  |  |  |  | К похвалам и поощрениям коллектива здесь |

Обработка результатов

Подсчитывается среднее количество баллов по каждому вопросу и строится профиль ответов группы. Затем вычисляется средняя величина по всей анкете (по группе).

Результаты опроса удобно и наглядно разместить в таблице, где строчками являются вопросы анкеты (их 15), а столбцами - ответы членов группы, каждому из которых присваивается порядковый номер. Положительные оценки отмечаются штриховкой клеточек красным (оценка 3), оранжевым (2), желтым (1) цветом, а отрицательные - коричневым, синим, зеленым.

Приложение 3

**Социометрическая методика исследования межличностных отношений**

Цель исследования:

Социометрический тест предназначен для диагностики эмоциональных связей, то есть взаимных симпатий между членами группы, и решения следующих задач:

- измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;

- выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, предпочитаемые, принятые, изолированные);

- обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

Методика позволяет сделать моментальный срез с динамики внутригрупповых отношений, с тем, чтобы впоследствии использовать полученные результаты для переструктурирования групп, повышения их сплоченности и эффективности деятельности.

Материалы: бланк социометрического опроса, список членов группы, социоматрица.

Порядок исследования:

Перед началом опроса – инструктаж тестируемой группы (социометрическая разминка). В ходе него следует объяснить группе цель исследования, подчеркнуть важность его результатов для группы, показать, как нужно выполнять задания, гарантировать сохранение тайны ответов.

Необходимо постараться установить атмосферу доверия в отношениях с группой. Отсутствие доверия к экспериментатору, подозрения в том, что результаты опроса могут быть использованы во вред испытуемому, приводят к отказу выполнять задание в целом либо к отказу осуществить негативный выбор.

Важно, чтобы каждый из вас написал лично свое мнение, только тогда можно уверенно говорить о положительных результатах исследования. Возьмите, пожалуйста, небольшой лист бумаги, в правом верхнем углу напишите свою фамилию, имя и группу. А теперь задание: «У вас в группе через несколько дней праздничное мероприятие. С кем из присутствующих в группе вы бы хотели пойти на данное мероприятие?» Напишите последовательно трех человек в зависимости от величины вашего интереса к нему, то есть первым вы напишите того, с кем хотели бы пойти в первую очередь, затем под цифрой два – во вторую очередь и только после этого в третью очередь.

С кем из присутствующих в группе вы бы хотели пойти на данное мероприятие?

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

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

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

По данным опросных листов составляется социометрическая таблица для каждой группы испытуемых, в которую вносятся результаты. Подсчитывается число выборов для каждого участника групп, равное полученному итогу в каждом столбце матрицы. После анализа социоматриции составляется социограммы. Социограмма – схематическое изображение реакции испытуемых друг друга при ответах на социометрический критерий. Социограмма позволяет произвести сравнительный анализ структуры взаимоотношений в группе в пространстве на некоторой плоскости («щите») с помощью специальных знаков. Социограммная техника является существенным дополнением к табличному подходу в анализе социометрического материала, ибо она дает возможность более глубокого качественного описания и наглядного представления групповых явлений.

Приложение 4

**Коррекционная программа по формированию**

**положительного психологического климата в учебной группе**

Занятие 1. «Моя группа»

Цель: развитие психологического контакта участников друг с другом.

1. Приветствие

Цели: создание в группе доверительных отношений; эмоциональное сближение и оптимизация процесса взаимодействия в группе; формирование у ребят положительного отношения друг к другу; повышение самооценки.

Упражнение выполняется по кругу.

Психолог: Передавая мяч, назовите своё имя и расскажите немного о том, что каждый из Вас любит делать и что у Вас лучше всего получается. И скажите так же о том, чему Вы бы хотели научиться.

2. Работа по теме занятия.

Обсуждение и принятие групповых правил.

Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы психолог постоянно обращается к ним.

Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговор только с согласия участника.

2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».

3. Конфиденциальность.

4. Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.

5. Активность.

6. Искренность в общении.

7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

Упражнение «Дерево достижений нашей группы»

Цель: развитие рефлексивного самосознания, формирование умения сотрудничать.

Психолог: Перед вами листочки трех цветов. Если вы считаете, что достигли успехов в учебе и вне ее, то приклеивайте на «дерево» зеленый листочек. Если вы научились успешно общаться друг с другом - красный. Если вы достигли успехов в личном плане - желтый.

Обсуждение: каких листочков на нашем дереве больше, чего достигла наш группа?

Упражнение «Отражение»

Цель: развитие психологического контакта участников при взаимодействии друг с другом.

Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает определенные замедленные движения. Задача другого – в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением».

Упражнение «Коллектив - это...»

Цель: усиление чувства сплоченности.

Психолог: Назовите слова, с которыми у вас ассоциируется ваш коллектив.

Психолог: для каждого из нас коллектив имеет определенное значение. Коллектив - это разновидность социальной общности и совокупность индивидов, определенным образом взаимодействующих друг с другом осознающих свою принадлежность к данной общности и признающихся его членами с точки зрения других.

Игра. «Сплочение группы»

Цель: сплочение учебной группы.

Психолог предлагает школьникам немного отдохнуть и поиграть. Перед вами фигурки разной формы и разных цветов. Выберите любую из них, какая вам нравится. Теперь нарисуйте на ней ручкой что-то, что вам было бы по душе, доставило удовольствие. Это может быть какой-нибудь узор, цветок, солнышко и т.д. А теперь из всех фигурок вам необходимо сложить одну общую фигуру, которая бы нас всех объединяла как коллектив. (Обсуждение, приклеивание фигур на ватман).

А теперь посмотрим, что же у нас получилось. Эта общая фигура - это выражение души вашего коллектива, в котором есть частичка каждого из вас и все вы вместе. Каждый имеет свой смысл и место в этой красочной гармоничной композиции. Посмотрите, сколько здесь разных элементов. Найдите свою фигурку. Обратите внимание, как каждая фигурка находится близко друг к другу. Если убрать хотя бы одну из них - вся композиция нарушится. Каждый из вас - частичка класса и каждому из вас в нем есть достойное место.

Упражнение «Маленький остров»

Цель: развитие ответственности за дрyгих членов группы.

На полу из старых газет выкладывается «Maленький остров». Психолог объявляет, что группа, попавшая на этот островок, должна дождаться спасателей. Все участники встают на «остров», передвигаются по нему. Начинается «прилив» (психолог убирает часть газет), «остров» уменьшается, подростки уже не могут двигаться, а только стоят на - «острове». Затем убирается еще часть гaзеты, «остров» становится совсем маленьким. Психолог уменьшает «остров», насколько это возможно. Наконец, прибывают спасатели и оставшиеся в «живых» и «утонувшие» переплавляются на материк и рассаживаются на стульях.

Анализ упражнения: чего хотелось больше, самим yдepжаться на «острове» или удержаться вместе?

Психолог отмечает, что и то и другое правильно. В первом случае работает инстинкт самосохранения, заложенный в нас природой. Но ведь в некоторых случаях человек не может выжить один, даже среди людей. Поэтому нужно почаще заботиться не только о себе любимом, но и о тех, кто находится рядом.

Примечание: В группе может оказаться изгой, которого ребята будyт специально выталкивать с «острова». В этом случае следует, не останавливая игру, бросить ему спасательный круг, подстелить кусок газеты. В обсуждении необходимо обязательно спросить ребят, почему они не спасали, а специально выбросили с острова этого участника. Если бы ситуация была не игровая, а настоящая, они поступили бы так же? Этот вопрос должен «повиснyть в воздухе», не стоит ждать ответа, поскольку, скорее всего, он будет неискренним. Пусть ребята окажyтся наедине с этим вопросом.

Рефлексия

Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

Ритуал прощания.

Психолог объявляет ученикам об окончании занятия и предлагает им встать в круг, мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - да!

Занятие 2. «Общение в группе»

Цель: развитие начальных знаний об общении; воспитать этические нормы поведения при общении друг с другом; развивать умение вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации; формировать позитивное принятие себя.

1. Приветствие. «Комплимент»

Психолог предлагает каждому участнику сказать своему соседу какой-нибудь комплимент. Обращаться надо по имени. Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

2. Основная часть занятия.

Упражнение «Попроси шоколадку»

Психолог: Выберем водящего. Для этого скажите кто в вашем классе самый справедливый? (голосование).

(Самый справедливый становится водящим он садится по центру).

Психолог дает водящему шоколадку.

Психолог: Ваша задача по очереди попросить шоколадку у водящего, так что бы он захотел отдать ее именно вам. После каждого круга водящий говорит, кому он не отдал бы шоколадку (выбирает 2 участников), они выбывают. Так пока не останется победитель. У каждого для просьбы есть 30 секунд. Победителю достается шоколадка.

Анализ упражнения:

- Какой способ просьбы оказался самым эффективным?

Все начинается с общения.

Кто может попытаться раскрыть понятие «общение»?

(Общение - это взаимодействие людей друг с другом для передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг другом самих себя. Я тебе - свое Я, а ты мне - свое Я.)

Психолог: Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции? Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно?

(Общение требуется каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком.)

Психолог подводит ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость.

Каким должно быть общение?

Существуют определенные правила общения. В разные времена у разных народов они были разными. Но есть основные, общие для всех.

Вот древние заповеди общения:

- доверяйте тому, с кем общаетесь,

- уважайте того, с кем общаетесь,

- общаясь с человеком, делайте это наилучшим образом.

Обращаясь к незнакомому человеку, важно, чтобы слова были доброжелательными, уместными, чтобы взгляд и улыбка, и весь облик располагали в вашу пользу. При разговоре нужно смотреть человеку в глаза, а взгляд должен быть доброжелательным и ясным.

Упражнение «Три закона общения»

Цель: знакомство с правилами общения.

Инструкция: Группа делится на 2 равные части (земляне и инопланетяне). Земляне выходят за пределы аудитории. Психолог дает инопланетянам инструкцию: «На вашу планету прилетел корабль Землян. Их задача любым способом выяснить те правила, по которым вы общаетесь с гостями планеты.

Эти правила таковы:

- Землянам мужского пола могут отвечать только особи женского пола вашей планеты, и на все вопросы только «да»

- Землянам женского пола на все их вопросы отвечают только инопланетяне мужского пола, и всегда «нет»

- Контакты между особями одного пола с разных планет невозможны (отказ демонстрируется невербально, без слов, но выразительно).

Заходят Земляне.

Для Землян инструкция: «Вы прилетаете на планету инопланетян, на которой действуют 3 закона общения. Вы можете, каким угодно способом вступать в контакт с Инопланетянами. Ваша задача – понять эти 3 закона. У вас есть для этого максимум 15 минут, но вы можете остановить игру, если будете готовы дать ответ раньше».

Анализ упражнения:

- Как вы себя чувствуете?

- Что сейчас происходило?

Вопросы к «землянам»:

- Что помогло группе прийти к решению?

- Что бы вы сделали по другому, если бы вам пришлось снова выполнять подобное упражнение?

- Вопрос ко всем, какие выводы можно сделать из этой работы?

Психолог. Подумайте над вопросом: «Почему люди ссорятся?» Запишите свои ответы в тетрадь. А теперь давайте их обсудим.

Все варианты ответов психолог записывает на доске:

Люди не понимают друг друга.

Не владеют своими эмоциями.

Не принимают чужого мнения.

Не считаются с правами других.

Пытаются во всем доминировать.

Не умеют слушать других.

Хотят умышленно обидеть друг друга.

Психолог: Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Посмотрите на правила, написанные на доске. Какие правила можно принять сразу? Какие нужно изменить? Может быть, что-то нужно добавить?

Примерные правила:

1) Активная работа на занятии каждого участника.

2) Внимательность к говорящему.

3) Доверие друг к другу.

4) Недопустимость насмешек.

5) Не выносить обсуждение за пределы занятия.

6) Право каждого на свое мнение.

Психолог: Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение довольно часто доставляет нам неприятности. Задумывались ли вы, почему это происходит?

Многочисленные исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения. В ссорах люди чаще обвиняют других. Давайте попытаемся проверить при помощи теста, какие мы в общении. Отвечайте по возможности откровенно и сразу.

Упражнение «Что мешает нам в общении?»

Психолог: Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному?

Психолог: А как вы думаете, почему так происходит?

Упражнение «Я хочу, чтобы со мной общались…».

- А как вы хотите, чтобы с вами общались?

- А сейчас выполните такое задание. Используя цветные карандаши (красный, черный, зеленый), ответьте, но вопрос: «Я хочу, чтобы со мной общались..., если вы хотите чтобы с вами общались доброжелательно и вежливо, то нарисуйте круг красным цветом, если задиристо и требовательно, то зеленым цветом, если грубо, то черным цветом.

- На выполнение этого задания я даю вам 3 минуты.

- Посмотрите и скажите, в общем, как вы хотите, чтобы с вами общались?

- Исходя из того, что мы знаем какими чертами мы должна обладать для того что бы нормально общаться и как мы хотим чтобы с нами общались, давайте попробуем составить правила общения. Ваши предложения?

- А вот психологи предлагают такие правила общения.

Правила речевого поведения для говорящего:

- Проявляй уважительность, доброжелательность к адресату речи;

- Будь вежливым.

- Не ставь в центр внимания собственное «Я».

- Ставь в центр внимания слушающего.

- Выбирай тему, интересную для партнера.

- Следи за логикой речи.

- Не старайся говорить громче собеседника.

Правила речевого поведения для слушающего:

- Внимательно слушай собеседника, не перебивай его.

- Уважительно, доброжелательно, терпеливо относись к говорящему.

- Ставь в центр внимания говорящего и его интересы.

- Вовремя оценивай речь собеседника.

Тест-игра «С тобой приятно общаться»

Цель: помочь детям разобраться в самих себе; научиться лучше понимать других людей.

Психолог. Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. В школе вам приходится постоянно общаться со своими одноклассниками. Давайте проверим, какие вы в общении.

Для этого детям раздаются небольшие листочки для записи (количество этих листочков равно количеству человек в группе), на которых они пишут соответствующие баллы для каждого ученика. Расшифровка баллов написана на доске.

+ 2 - с тобой очень приятно общаться;

+ 1 - ты не самый общительный человек;

0 - не знаю, я мало с тобой общаюсь;

- 1 - с тобой иногда неприятно общаться;

- 2 - с тобой очень тяжело общаться.

Каждый листочек складывается и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку, и психолог раздает их «адресатам», предупреждая, что подсчет баллов нужно будет сделать дома

Психолог. Если результаты вам не понравятся, то не стоит огорчаться, а лучше вспомните, что все зависит от каждого из вас. Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, но для этого необходимо желание. Нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.

А сейчас выполните такое задание. Напишите на одном листочке: «Я хочу, чтобы со мной обращались ласково и нежно», на другом листочке напишите: «Я хочу, чтобы со мной обращались строго и требовательно». Сдайте мне тот листочек, на котором написан приемлемый для вас вариант общения.

3. Рефлексия.

Психолог. Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

4. Ритуала прощания.

Психолог объявляет ученикам об окончании занятия и предлагает им встать в круг, мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат – да!

Занятие 3. «Один в поле не воин»

Цель: вербальное и невербальное общение; сплочение группы, обучение координации совместных действий; показать различные типы взаимоотношений друг с другом; осознание ответственности за другого человека; развитие эмпатии; создания благоприятного климата в классе

1. Приветствие. «Комплимент»

Психолог предлагает каждому участнику сказать своему соседу какой-нибудь комплимент. Обращаться надо по имени. Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

2. Основная часть занятия.

Упражнение «Перекинь мяч»

Цели: вербальное и невербальное общение, сближает членов группы; помочь раскрепостить членов группы, установить контакты друг с другом и найти быстрое решение поставленной задачи.

Психолог предлагает участникам встать в тесный круг, им дается небольшой мячик и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Психолог фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах. Упражнение повторяется 3-4 раза, психолог просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, психолог просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу. Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. (Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника). Задача решена!

Обсуждение упражнения

Психологический смысл упражнения: демонстрация того, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода к ней и как этому препятствуют стереотипы («перекинуть – значит подбросить вверх, а потом поймать»).

Упражнение «Один в поле не воин»

Цель: помочь участникам осознать ответственность за другого человека; стимулировать эмпатию; создание благоприятного климата в классе.

Психолог просить выйти в центр круга одного человека. По сигналу, ученики стоящие вокруг начинают тянуть его каждый в свою сторону, обращаясь к нему с настойчивыми просьбами. По истечении одной минуты ведущие останавливают процедуру и предлагают другому участнику войти в круг. Побывать в роли «разрываемого» на части могут все желающие. По окончании упражнения группа делает выводы.

Обсуждение упражнения.

Что чувствовали, находясь в центре круга; что думали; что хотели сказать.

Участники обсуждают, каким образом можно облегчить участь «разрываемого на части» и как следует себя вести, чтобы не попасть в это положение.

Упражнение «Невидимая связь»

Цель: показать участникам различные типы взаимоотношений друг с другом.

Оборудование: моток прочных толстых нитей.

Психолог просит участников игры встать в круг на расстоянии вытянутых рук и закрыть глаза. Сам психолог заходит внутрь круга и рассказывает вводную историю. «Известно, что давным-давно на свете жил один удивительный человек. У него были длинные седые волосы и борода, поэтому многие думали, что он стар и мудр. Другие же видели озорной блеск его глаз и говорили, что он молод. Этот человек умел то, чего не умели другие. И люди называли его мудрецом. Никто не знал, откуда он пришёл, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким как все.

Менялись поколения, а мудрец все жил среди людей.

И они ощущали себя под его защитой. И вот пришел день, когда мудрец отправился в путь. Он обошёл всю Землю, и узнал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были эти люди, их характер, привычки, желания и стремления.

«Как непросто всем уживаться друг с другом, - думал мудрец, - что бы такое предпринять? – размышлял он.

И тогда мудрец сплел длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой тончайшей чудесной нитью.

Далее психолог продолжает рассказывать историю, обходя каждого участника игры и вкладывая ему в руки нить. «Воистину нить - эта была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась.

Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примерении оборванные концы не связывались вновь. Такой узелок напоминал о прошлой споре.

Что сделали люди с подарком мудреца?

Кто-то бережно берег, передавая тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно менялся и становился «узловатый».

Но главное, у каждого появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами.

Психолог на последнем участнике игры, стоящий в кругу, отрезает нить от лотка и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг.

Дорогие друзья! – обращается психолог.

Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет её на себя. Она натянется и станет «резать» руки. Такие отношения некоторые называют «натянутыми».

А если, - продолжает ведущий, - кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать? Что будет, давайте попробуем….

Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом. О таких ситуациях говорят: «Он тянет одеяло на себя».

Некоторые люди, - продолжает ведущий, - предпочитают надевать эту нить себе на шею. Попробуйте тех, кто сейчас сделал это, наверное, ощутили, как больно нить режет шею. В подобных ситуациях люди говорят: «посадил себе на шею».

Разные эксперименты можно проводить с этой нитью, продолжает ведущий, - многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, натянут на шею, или вообще отпустят. Не на то рассчитывал мудрец, делая людям чудесный подарок.

Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела.

Вопросы:

1. Каковы ваши впечатления от соприкосновения с чудесной нитью, подарком мудреца?

2. Что было легко, а что трудно, в этой игре?

3. Чему эта игра может научить?

Выводы: Всегда есть нечто, что объединяет людей. Ощущение связи помогает установить доверительные отношения в коллективе.

Комфортность взаимоотношений зависит от того, в каком состоянии находится нить, натянутым или свободным.

Экспериментируя с натяжением нити, мы символически проживали различные типы взаимоотношений друг с другом. Среди членов коллектива бывают разные эпизоды в общении. Главное, чтобы ни происходило, уметь восстанавливать комфортное состояние нити.

Занятие 4. «Предотвращение конфликтов»

Цели: отработать ситуации предотвращения конфликтов; закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации; формирование стиля доверительного общения; отработка навыков понимания окружающих людей.

1. Приветствие. «Комплимент»

Психолог предлагает каждому участнику сказать своему соседу какой-нибудь комплимент. Обращаться надо по имени. Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

2. Основная часть занятия.

Упражнение «Испорченный телевизор»

Цель: совершенствование навыков межличностного восприятия; эмоциональная разминка.

Участники сидят в кругу. Доброволец, желающий начать игру, изображает на лице какое-либо необычное выражение и показывает его только своему ближайшему соседу, прикрывшись от остальных участников. Сосед передает увиденное выражение дальше и т. д., пока оно не пройдет полный круг. Участник, находящийся непосредственно перед начавшим игру, показывает то, что до него дошло, уже всему кругу. После этого начавший игру демонстрирует всему кругу то выражение лица, с которого игра началась. При повторении упражнения целесообразно передавать выражение лица по кругу в другую сторону. Следует приготовить какой-либо предмет, которым участники смогут отгораживаться от круга при передаче выражения. Для этой цели хорошо подойдет настенная таблица или лист бумаги формата не меньше А3.

Анализ упражнения:

- Выражения лица, которые вы передавали друг другу, несли какую-либо информацию.

- Как вы думаете, какую именно?

- А под действием каких факторов эта информация так сильно исказилась?

Беседа «Предотвращение конфликтов».

- Кто может рассказать о своих успехах в предотвращении конфликтов?

- Вспомните, что мешает позитивному общению людей?

- Поднимите руку те, кто чувствует в себе достаточно сил для того, чтобы не допускать конфликтных ситуаций?

Игра «Сгладь конфликт»

Цель: умение разрешения конфликта.

Инструкция: Не секрет, что умение вовремя предотвратить конфликт играет важную роль в людских отношениях. Давайте потренируемся сглаживать конфликты и определим основные методы урегулирования конфликтов.

Для начала необходимо разделимся на команды по три человека.

Задача каждой команды – придумать сценарий, в котором два человека представляют конфликтующие стороны, а третий – старается их примирить. Вам необходимо в течение пяти минут придумать конфликтную ситуацию и обыграть ее. Если у вас плохо с фантазией, мы можем предоставить вам несколько конфликтных ситуаций. (Дети придумывают сценарий и т.д.)

Ждем, когда все приготовятся и вызываем кого-то. Сначала в добровольном порядке, а потом в принудительном.

Упражнение «Моя проблема в общении»

Цель: умение преодолевать проблемы в общении.

Вы пишите на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

Анализ упражнения:

-Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

Главную роль в общении играет речь. В процессе «говорения» важно буквально все: как обращаются к собеседнику, что говорится вначале, а что потом, соответствуют ли слова тону высказываний и т.д. Еще древние философы отмечали, что ведение беседы – настоящее искусство. Удивительно, что люди, зная о своем неумении публично выступать и всячески стремясь научиться этому, практически не задумываются, удается ли им успешно общаться с окружающими людьми – друзьями, коллегами, родственниками и т.д. Между тем часто в жизни бывает, что мы хотим сказать одно, а, сами того не осознавая, говорим другое или вообще не находим слов для выражения какой-то важной мысли или чувства.

Упражнение «Дар убеждения»

Цель: формирование стиля доверительного общения; отработка навыков понимания окружающих людей.

Оборудование: спичечные коробки, цветная бумага.

Психолог вызывает двоих участников. Каждому из них дается спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка – каждый начинает доказывать «публике» то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае, если «публика» ошиблась – ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда «публика» ошибалась – какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

Упражнение «Ковер мира»

Цели: развитие умения решать конфликты с помощью переговоров и дискуссий.

Материалы: кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров или мягкий коврик такого же размера; фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, алюминиевые блестки для вышивания, бисер, ракушки.

Инструкция: Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем вы спорите здесь, в классе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения?

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим «ковром мира». Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.

Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него - красивую книжку с картинками или какую-нибудь занятную игрушку.) Представьте себе, что Степа и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на «ковер мира», а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Пусть оба ребенка займут места на ковре.) У кого из класса есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?

После двух минут дискуссии предложите детям украсить «ковер мира»: «Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в «ковер мира» нашего класса. Я напишу на нем имена всех учеников нашего класса, а вы должны мне помочь украсить его».

Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают «ковер мира» частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Используйте «ковер мира» исключительно для этой цели. Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять «ковер мира» без Вашей помощи. И это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. «Ковер мира» придаст детям внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

Анализ упражнения:

- Почему так важен для нас «ковер мира»?

- Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?

- Почему недопустимо применение в споре насилия?

- Что ты понимаешь под справедливостью?

3. Анализ занятия

- Можно ли постоянно контролировать свое состояние?

- Как вы думаете, сможете вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?

- Что для вас было самым трудным на занятии?

Домашнее задание.

Напишите интересующий вас вопрос по поводу взаимоотношений с учителями и одноклассниками.

5. Ритуал прощания.

Занятие 5. «Ссора»

Цель: создание в группе атмосферы взаимного доверия; изменить взаимные предубеждения участников; формирование навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций; возможность контролировать свое поведение при общении с другими; сотрудничество друг с другом; учить конструктивно взаимодействовать друг с другом; подвести итоги программы.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Достойный ответ»

Цель: отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Психолог предлагает участникам сидят в кругу. Каждый получает карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников.

Все слушатели по кругу произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению.

Анализ упражнения:

- Легко ли было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе?

Психолог предлагают участникам назвать различные варианты конструктивного поиска, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

Игра. «Камень мудрости»

Оборудование: красивый, не слишком маленький камень.

Инструкция: Я принесла вам камень мудрости. Сейчас, пока я его держу, я могу говорить. Когда кто-то другой захочет о чем-то рассказать - он должен сообщить об этом и взять у меня камень. Пока камень находится в руках у одного ребенка, остальные говорить не могут. Затем камень передается другому ребенку и т.д. Можно также передавать камень ребенку, который просто хочет что-то сказать.

Анализ упражнения:

- Нравится ли тебе, когда другой человек перебивает тебя?

- Что ты чувствуешь, когда хочешь что-то сказать, а в это время все заняты своими разговорами?

- Что ты чувствуешь, когда все внимательно тебя слушают?Упражнение «Слепой»

Психолог предлагает детям разбиться на пары. Тот из вас, кто сегодня утром встал раньше, закрывает глаза - он будет «слепым». Второй партнер становится «поводырем». Поводырь берет Слепого за руку и медленно ведет его через комнату. Подумайте о том, что для вас обоих эта ситуация необычна. В нормальной ситуации мы можем сами обойти препятствия, встречающиеся на пути, и, наверное, не так охотно позволяем другому человеку руководить нами. И у Поводыря необычная задача - он отвечает не только за себя самого, но и за партнера, он должен настроиться на это новое состояние. Поводырь должен водить Слепого по комнате, при этом Слепой должен быть все время в полной безопасности. Выберите сами темп и траекторию движения таким образом, чтобы Слепой мало-помалу стал чувствовать себя гораздо увереннее. Пожалуйста, не разговаривайте друг с другом, используйте другие способы общения. (90 секунд)

Теперь ведите своего партера обратно к исходной точке. Здесь Слепой может открыть глаза. Одну минуту постойте спокойно. Поблагодарите своего проводника за помощь и бережность, а потом поменяйтесь ролями.

Игра «Выше - ниже»

Психолог: Большинству детей и взрослых очень нелегко научиться чувствовать себя на равных с окружающими. Во многих ситуациях мы склонны воспринимать себя ниже или выше окружающих. Обе эти позиции изолируют нас от других людей и неизбежно приводят к возникновению напряжения в отношениях. В этом упражнении мы обращаем внимание детей на проблемы такого рода и помогаем им почувствовать себя естественнее и проще в общении.

Инструкция: Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда -хуже. Но есть и третий способ общаться - чувствовать себя на равных с окружающими. Сейчас попробуем почувствовать это.

Начните бродить по классу все одновременно...

Представь себе, что ты как будто бы лучше других детей. Например, тебе кажется, что все они слабее тебя, не такие умные, как ты, не такие красивые, как ты. Как ты при этом ходишь, как держишь себя? Покажи нам... А как ты чувствуешь себя при этом? Покажи нам... (1 минута.)

А теперь замри на мгновение. Представь себе, что ты хуже всех остальных детей вокруг себя. Тебе кажется, будто все они сильнее, умнее, красивее тебя, что все они лучше одеты... И начни снова ходить по классу. Как ты держишь себя, когда думаешь о том, что хуже других? Покажи нам это... Как ты чувствуешь себя при этом? Покажи нам... (1 минута.)

Теперь остановитесь и хорошенько встряхните руками и ногами.

Разбейтесь на пары... Один из вас должен стать «лучше другого», а другой – «хуже». Встаньте так, чтобы всем было видно, кто из вас кто. И пусть в каждой паре тот, кто сейчас «самый лучший», расскажет своему партнеру о том, что ему дает ощущение превосходства. Например: «Мне все видно и понятно. Я горд. У меня прямая спина. У меня громкий и четкий голос». И так далее. Расскажи также своему партнеру о том, что ты можешь сделать в таком состоянии и что ты при этом чувствуешь.

Теперь пусть тот в паре, кто сейчас «хуже другого», расскажет своему партнеру, что ему дает это состояние. Например: «Я могу смотреть только на пол. Мои плечи опущены. Я говорю тихим голосом». Расскажи своему партнеру, что ты можешь, а что не можешь делать, пока ты «хуже других», как ты чувствуешь себя при этом.

А теперь я хочу, чтобы вы стали равными. Никто теперь не лучше и не хуже других... Теперь вы равноправны. Что вы видите при этом друг в друге? Что вы можете делать в таком состоянии? Как вы чувствуете себя при этом? Насколько вы понимаете друг друга? Расскажите друг другу в течение минуты, что вам больше всего нравится в таком состоянии, когда вы «равны».

Анализ упражнения:

- Что тебе дает ощущение, что ты «лучше всех»?

- Есть что-то неприятное в чувстве превосходства?

- Какие преимущества есть в ситуациях, когда ты чувствуешь себя «хуже всех»?

- А какие ты видишь в этом недостатки?

- Когда ты чувствуешь себя лучше, а когда хуже других?

- Когда ты чувствуешь себя на равных с остальными?

- Какие преимущества тебе дает ощущение равноправия?

- Есть ли в этом ощущении какие-то неприятные моменты?

- Были ли в твоей жизни моменты, когда ты чувствовал свое превосходство над другими? А, напротив, свою неполноценность? Расскажи нам об этом.

Упражнение «Техника преодоления негативных эмоций»

Инструкция: Сегодня изучим еще несколько способов, которыми вы могли бы преодолеть негативные эмоции.

Стряхните негатив! Данный способ избавления от гнева или иных отрицательных эмоций состоит в очищении энергетического поля или ауры вокруг вас. С этой целью встаньте или сядьте ровно и потрите руками над головой, представляя себе, что этими движениями вы очищаете энергетическую оболочку вокруг этой части тела. При этом заставьте себя почувствовать, что вы извлекаете из себя раздражение или иные отрицательные эмоции и затем стряхиваете их с себя.

Уменьшаем в росте. Вы можете также избавиться от гнева, который вызывает в вас отдельный человек, представив его намного ниже вас ростом, так, чтобы он стал малозначимым для вас. Этот способ может быть особенно подходящим для того случая, когда вы застопорили свое внимание на каком-то человеке и преувеличиваете его значение в вашей жизни. При этом вы можете не участвовать в каком-либо конфликте или просто дискуссии.

Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте себе его делающим то, что вас раздражает: опирающимся на вас, не слушающим вас, действующим так, как-будто он знает все на свете, или что-то в этом роде. Представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте. Голос его становится все слабее и слабее. Кстати, а где же он?

Разговор с самим собой. Позитивный. Мы разговариваем с собой почти безостановочно. Наш внутренний диалог, разговор с самим собой, может влиять на нас не меньше, чем беседа с другими. К сожалению, мы чаще ругаем себя, чем хвалим. Истоки негативных утверждений коренятся в далеком прошлом -в том мгновении, когда вы закодировали в себе негативный посыл. Что хуже всего- чем чаще мы повторяем себе эти слова, тем больше верит им наше подсознание. Негативный разговор с собой вызывает беспокойство и подавленность.

Первый шаг к исцелению - осознать наличие этих голосов. Прислушивайтесь к тому, что вы говорите сами себе. Вы узнаете этот голос? Может быть, это голос родителей или родственников, учителя, друга детства. Попробуйте вступить в диалог ним и найти корни своих отрицательных эмоций. Вы можете отвечать голосам, звучащим в вашей голове. Напомните себе об успехах, о том, что вам удалось, как вы преодолели трудности. Без устали повторяйте себе, что вы прекрасны.

Попробуйте способ одобрения - положительные фразы, заменяющие отрицательные представления о себе. Выберете наиболее отрицательные из своих чувств по отношению к себе и назовите их противоположности. Вместо: Я всего боюсь - Я отважный и уверенный в себе человек. По нескольку раз на дню повторяйте себе эти положительные утверждения, пока они окончательно не закрепятся в вашем сознании. Запишите их на карточку и поставьте на видное место. Одним из самых сильных одобрений являются слова: Я люблю и одобряю себя. Эти слова помогают расти чувству собственного достоинства.

Занятие 6. «Общение в радость»

Цели: развивать невербальные навыки общения; закрепить навыки позитивного общения; развивать положительную самооценку; закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации; развивать творческие способности; закрепить полученные навыки; подвести итоги программы.

Приветствие.

Основная часть занятия.

Упражнение « Разведчик»

Все стоят в кругу.

- Я буду быстро задавать вопрос, но отвечать на него должен не тот, кого я спрошу, а его сосед справа.

Обсуждение. Легко ли общаться без контакта глаз?

Упражнение «Прорыв»

Цель: научиться устанавливать лучший контакт между собеседниками.

Способны ли вы добиться своего, несмотря ни на какие препятствия? Способны ли вы защитить свои позиции, отстоять свое, несмотря на мощный натиск противника? Сейчас мы можем попробовать свои силы в этих двух направлениях. Возможно, что мы узнаем о себе и о людях что-то новое, может быть решим свои или чужие проблемы. Пожалуйста, давайте разделимся на две группы, пусть группы образуют две концентрические окружности наружний круг и внутренний круг. Пожалуйста (Гонг). По удару гонга участники, стоящие во внутреннем круге начинают двигаться по часовой стрелке, а те, кто находится во внешнем круге - против часовой стрелки. По сигналу ведущего - хлопку - останавливайтесь, каждый напротив своего будущего партнера по взаимодействию. Просим вас (Гонг). Теперь образовались пары, в которых один партнер - из внешнего круга, другой - из внутреннего Задача «внешнего партнера» любыми доступными ему средствами прорваться в центр (это могут быть слова, физическая сила (в пределах приличия), хитрость и т .п.). Задача «внутреннего партнера» не пустить ни за что. Он также применяет все, имеющиеся у него на вооружении способы препятствия своему противнику. Итак, если задание понятно, то мы можем приступить к первому поединку. Пожалуйста (Гонг). Спасибо Пары расстаются, и все встают снова в два концентрических круга. Давайте опять пройдемся по и против часовой стрелки, пока не услышим сигнал для остановки. Начали (Гонг). А теперь повторим игру с новыми партнерами. Пожалуйста. Начали (Гонг). Ведущий, определите самых настойчивых игроков. Вам слово (Гонг). Спасибо, на этом игра заканчивается (Гонг).

Упражнение «Напрягись, чтобы расслабиться»

Инструкция: «Порой мы пребываем в излишнем, ненужном напряжении, от которого не знаем, как избавиться. Наши мышцы при этом тоже сокращаются, они напряжены, возникают так называемые зажимы. То же самое бывает и после интенсивной физической работы. Один из простых и эффективных способов добиться расслабления мышцы – это на несколько секунд произвольно напрячь ее, а потом «скинуть» это напряжение. Заодно, кстати, это и неплохая тренировка мышц, для нее не нужен никакой спортзал, ее можно проводить где угодно».

Например, можно выполнять такие упражнения:

- Согнуть пальцы в кулак и удерживать максимальное напряжение.

- Согнуть руки перед собой, сжать кулаки и максимально напрячь бицепсы.

- Согнуть руки перед грудью, развести локти в стороны, отвести их максимально назад, зафиксировать это положение, напрягая мышцы плечевого пояса и спины.

- Стоя ноги врозь, напрячь мышцы ног и спины.

Произвольные мышечные напряжения можно выполнять из любых исходных положений, соблюдая общее правило: удержание максимального напряжения в течение 15 - 20 секунд, с последующим расслаблением.

Упражнение на релаксацию.

Закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании, представьте себе, что в руках у вас сильно зажата в кулак обида, почувствуйте напряжение в кистях, напрягите руки. Почувствуйте напряжение и в кисти, и во всей руке. Разожмите кулак, расслабьте мышцы, отпустите обиды, чтобы они упали и рассыпались на мелкие части. Расслабьте руку. Ваша обида исчезла.

Упражнение «Рулет»

Цель: развитие умения четкой координации совместных действий, формирование сплоченности ученической группы.

Группа стоит в колонну по одному, в левой руке у каждого протянутый вдоль них канат. Участникам дается задание плотно скрутиться по часовой стрелке в «рулет», после чего ведущий обвязывает группу оставшимся концом каната на уровне пояса. В таком состоянии группу просят перемещаться по помещению по траектории, задаваемой психологом. Возможно дополнительное задание: в процессе перемещения каждый из участников сообщает три интересных факта про себя, а после завершения упражнения другие подростки вспоминают эти факты. Психолог внимательно следит за траекторией движения, чтобы избежать столкновения участников с неподвижными предметами. Время выполнения: 2–3 минуты. Если в группе 14 и более человек, целесообразно организовать два «рулета» и устроить между ними соревнование на скорость.

Анализ упражнения.

Если все прошло без эксцессов, длительное обсуждение излишне - достаточно, чтобы желающие кратко обменялись впечатлениями. Если группа упала - это произошло случайно, или кто-то хотел устроить «кучу-малу»? Что чувствовали при этом другие участники? Возможно, у кого-нибудь из участников подобное упражнение вызовет дискомфорт. Если это так, то нужно дать им высказаться: с чем именно, на их взгляд, это связано?

Анализ занятия.