**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Центр дополнительного образования детей»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**познавательная программа**

**«Психология дружбы»**

Составитель: педагог-организатор МБУДО ЦДОД

Алиса Юрьевна Степанова

Тамбов

2014

**Цель:** повышение осведомленности подростков о психологических особенностях дружеского поведения.

**Задачи:**

* развивать коммуникативные навыки;
* развивать умение ценить дружбу;
* способствовать формированию дружеских отношений с одноклассниками.

**Оборудование:** презентация, проектор, экран, компьютер, мольберт для импровизированного сайта знакомств, куда будут крепиться листочки-объявления, листочки для объявлений, бланки теста, ручки.

**Ход мероприятия:**

**Слайд1** Здравствуйте! Давайте встанем в круг, посмотрим друг другу в глаза, улыбнемся и скажем, например: «Я желаю тебе хорошего настроения!» и пожимают руки.Ребята говорят пожелания друг другу*.* А теперь на счет раз, два, три произнесём дружно хором «ЗДРАВ-СТВУЙ-ТЕ!» **Слайд2** А это значит, мы желаем друг другу здоровья, удачи и хорошего настроения. Займите, пожалуйста, свои места.

Учащиеся садятся за столы. Добрый день! Здравствуйте! Сегодня мы поговорим о дружбе, зачем она нам нужна. Надеюсь, среди нас сегодня есть те, кто верит своим друзьям и ждёт поддержки и взаимопонимания. Если кто-то ещё не нашёл друга, надеюсь, что каждый из вас сделает сегодня маленькое открытие.

**Слайд3** Ведущий читает стихотворение:

Кто в дружбу верит горячо,

Кто рядом чувствует плечо,

Тот никогда не упадет,

В любой беде не пропадет.

А если и споткнется вдруг,

То встать ему поможет друг,

Всегда ему надежный друг

В беде протянет руку.

Только близкому другу мы готовы открыть душу, доверить самое сокровенное. И настоящий друг никогда не оставит в беде и выручит в любую минуту.

**Слайд4** Жил-был такой психолог Майкл Аргайл, основатель социальной психологии в Великобритании. В 1952 году он стал первым, кто читал лекции по социальной психологии в Оксфорде. Он был одним из соучредителей Британского Журнала Социальной и клинической психологии — первого журнала, который специализировался на социальной психологии.

И в отличие от многих коллег, он в своих работах больше интересовался хорошим, чем плохим. Больше интересовался радостью, чем печалью. В одной из своих фундаментальных работ, которая так и называется, «Психология счастья», он пишет: «Нет нужды доказывать, что большинство людей, если не все, хотят быть счастливыми. [...] Счастье и смысл жизни значат гораздо больше для «хорошей жизни», чем деньги».

Интересуясь позитивом, Майкл Аргайл вскрывал разные стороны и аспекты этого самого позитива. В частности, в 1984 году он, совместно с Моникой Хендерсон, опубликовал результаты исследования правил дружбы. Говоря точнее, дружеского поведения.

**Слайд5** Как справедливо указывает Игорь Семенович Кон в книге «Дружба»: «Как и все прочие человеческие отношения, дружба регулируется определенной системой правил. Кодекс древней институционализированной дружбы формулировался четко и ясно. Сегодня правила дружбы большей частью молчаливо подразумеваются. Тем не менее, их соблюдение очень важно для поддержания и оценки глубины дружеских отношений. Каковы же эти правила?».

Собственно, ответу на именно этот вопрос, «Каковы же эти правила?», и было посвящено исследование. И мы ниже и ознакомимся с его результатами.

Исследователи в ходе подготовки эксперимента разработали список из 43 предполагаемых общих правил дружеского поведения.

Затем на основании серии опросов, они установили, какие правила из этого списка считаются наиболее важными среди англичан, итальянцев, японцев и жителей Гонконга (мужчин и женщин в возрасте от 18 до 25 и от 30 до 60 лет).

**Слайд6** Затем, по критериям соблюдения или нарушения этих правил, Аргайл и Хендерсон сравнили:

а) успешные, продолжающиеся отношения дружбы с распавшимися;

б) дружеские отношения, высоко или низко оцениваемые их участниками;

И наконец, проверили:

в) нарушение каких правил чаще всего приводит к разрыву дружбы или воспринимается как причина её прекращения.

Полученные результаты оказались следующими: действительно, что набор неких неосознаваемых зачастую правил дружеского поведения существует, причем для всех культур. Женщинам более свойственно искать в дружбе возможности рассказать о своих проблемах и заботах и получить эмоциональную поддержку, чем мужчинам. Проводить время вместе для друзей более значимо в юном возрасте, чем в зрелом. Нарушение некоторых правил воспринимается как естественная причина прекращения дружбы; например, несоблюдение норм доверия и взаимного уважения ведет к ухудшению отношений, а нарушение правил, предотвращающих конфликты, вроде запрета вторгаться во внутренний мир партнера, – к разрыву. При разрыве дружеских отношений люди чаще приписывают нарушение правил другим, чем себе. Существуют правила, обеспечивающие сохранение тайны и уважение к индивидуальности другого.

Также выяснилось, что среди 43 первоначально установленных правил дружеского поведения есть более важные и менее важные. Более важных оказалось 13. Максимально важных оказалось 6.

**Слайд7** 13 более важных правил дружеского поведения были распределены на 4 группы: взаимообмен, интимность, отношение к чужим, взаимодействие.

***Взаимообмен***

*Делиться новостями о собственных успехах*

*Оказывать эмоциональную поддержку*

*Добровольно помогать в случае нужды*

*Стараться, чтобы другу было приятно в твоем обществе*

*Стараться возвращать долги, оказывать ответные любезности, делать взаимные комплименты вне зависимости от их серьезности*

***Интимность***

*Доверительность по отношению друг к другу и уверенность в том, что друг не проболтается*

***Отношение к чужим***

*Защищать друга перед другими людьми в его отсутствие*

*Быть терпимым к остальным его друзьям*

*Не критиковать друга в присутствии других людей*

*Сохранять доверенные тайны*

*Не ревновать друга к другим людям и не критиковать его иные дружеские отношения*

***Взаимодействие***

*Не придираться и не ворчать*

*Не быть назойливым, уважать автономию друга*

Озвучьте, пожалуйста, эти правила (детям раздаются листы, на которых эти правила написаны по одному, они последовательно зачитывают их).

**Слайд8** Из 13 правил самыми важными, как показали исследования, являются следующие шесть:

1) делиться новостями о собственных успехах, 2) оказывать эмоциональную поддержку, 3) добровольно помогать в случае нужды, 4) стараться, чтобы другу было приятно в твоем обществе, 5) доверительность по отношению к другу и уверенность в том, что друг не проболтается, и 6) защищать друга в его отсутствие.

В сущности, мы говорим о помощи, как в делах, так и психологически, о доверии и защите от других, и об эмоциональном комфорте.

Согласны ли вы этими правилами дружеского поведения? Каково ваше мнение на этот счет?

Впрочем, это зарубежные исследования. Вполне может оказаться, что в России представления о дружбе под эту мерку не подходят. Например, национальный характер предполагает скорее делаться своими неудачами, чем новостями об успехах. Часто друзья не могут отказать в себе в удовольствии прочесть мораль. Действуют ли на нас вышеописанные правила дружбы? Сравним их с представлениями россиян о дружбе, полученными фондом «Общественное мнение» (опрос проводился в ста населенных пунктах России).

**Слайд9** На вопрос «Чем является для вас дружба?» 40% ответили: взаимопомощью, преданностью и готовностью к самопожертвованию. 30% связали дружбу с доверием, порядочностью в отношениях и откровенностью. Об общности интересов упомянуло только 15% опрошенных. Для 9% россиян для дружбы достаточно совместного проведения досуга, и только 1% утверждает, что для них – это бескорыстие в отношениях.

Любопытную информацию может дать и вопрос, касающийся причин разрыва дружеских отношений. Больше всего дружба кончается из-за… территориальной разобщенности (переезд, эмиграция, и т.д.). На втором месте – предательство, утрата доверия к бывшему другу. С небольшим отрывом за предательством следуют неприемлемые личные качества бывшего друга: зависть, подлость, непорядочность. И, наконец, среди наиболее распространенных причин прекращения дружбы – расхождение интересов (вплоть до политических убеждений).

Занятно и другое: этот опрос отразил, что русские представления об обмене и интимности в дружбе более или менее соответствуют тем, которые вывели Аргайл и Хендерсон. Зато ни отношение к третьим лицам, ни координация русской дружбы никак в этом опросе не отразились: то ли их нет, то ли они занимают на удивление незначительные позиции в нашей системе ценностей.

Сейчас мы немного отдохнём. Я буду произносить фразы, и если вы относите себя к следующей категории, необходимо хлопнуть в ладоши:

* хлопают все присутствующие.
* только девочки.
* только мальчики.
* только те, кто может назвать себя настоящим другом.
* только те, у кого есть настоящий друг, а ещё те, у кого 2 друга и больше.
* только те, у кого сегодня прекрасное настроение.

Умение дружить – это качество, которым обладает не каждый. Хорошего друга ценят, им дорожат, и такой человек редко бывает одинок. А вы умеете дружить? Чтобы найти ответ на этот вопрос, я предлагаю вам тест из юношеского журнала «Сool». На каждый вопрос – три варианта ответа, вам необходимо выбрать один из предложенных. Ответы проставьте в бланке галочкой или крестиком.

**Слайд10-17** ***Тест:***

1. Своими самыми лучшими друзьями (подругами) ты считаешь тех,

А. С кем у меня складываются отличные отношения.

В. На кого можно всегда положиться в трудную ситуацию.

С. Кто умеет многого добиваться в жизни.

2. Честно говоря, тебе очень хотелось, чтобы твои лучшие друзья…

А. Были классными и интересными личностями.

В. Помогали тебе, когда ты об этом попросишь.

С. Никогда не предавали тебя в трудную минуту.

3. Если тебе предложили выбрать одну из книг для чтения по вечерам, то это была ба книга…

А. О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения в жизни.

В. Про интересных людей и их приключения.

С. Детектив или фантастика.

4. На перемене одноклассники начинают спорить и, кажется, вот-вот поссорятся. Как ты себя при этом поведешь?

А. Попытаюсь их утихомирить…

В. Отойду в сторону – это не мои проблемы.

С. Разберусь – кто прав, а кто виноват – и выскажу свое мнение.

5. Согласишься ли ты с утверждением, что большинство людей были бы гораздо счастливее, если больше доверяли друг другу?

А. Думаю, что да.

В. Я не уверен(а).

С. По-моему, счастье не в этом.

6. Как ты считаешь у тебя есть качества, которыми ты гордишься, но которые так и не оценили (может быть, пока) твои друзья?

А. Сомневаюсь.

В. Мне такая мысль никогда в голову не приходила…

С. Однозначно да.

7. Ты знаешь, что у друга ( подруги ) случилась неприятность и он(а) скорее всего позвонит и попросит тебя помочь. Ты…

А. Не стану дожидаться и позвоню сам(а).

В. Посочувствую по телефону.

С. Попрошу родителей сказать, что меня нет дома.

Оценка результатов теста.

Сложите вместе относящиеся к вам баллы. Сумма баллов покажет вам результат.

 А В С

1 0 3 6

2 6 0 3

3 6 3 0

4 0 6 3

5 6 3 0

6 3 0 6

7 6 3 0

0 – 20 баллов: Наверное, тебе вряд ли удалось бы толком ответить, а зачем вообще друзья. Тебе, в сущности, и без них не плохо,… Что хочешь, то и делаешь, опять же – никаких обязательств перед человеком, с которым дружишь…

Задумайся: а тебе никогда не бывает одиноко в глубине души? Все-таки в одиночку трудно прожить на свете.

21 – 33 балла: Ты личность, с которой интересно и приятно общаться. О том, чтобы заполучить тебе в число лучших друзей, мечтают многие. К тому же у тебя есть замечательное качество – надежность: ты никогда не подведешь в трудную минуту. Словом, ты действительно умеешь дружить, и твоим близким людям можно просто позавидовать.

34 – 48 баллов: Для тебя дружба – это все или почти все. Ты изводишься (и изводишь других), когда тебе подолгу приходится не видеться с человеком, которого считаешь другом или подругой. Ради этого человека ты готов(а) даже отодвинуть свои интересы в сторону. Попытайся спуститься с небес на землю!

Этот тест – настоящий самоанализ. Иногда очень полезно осознать «какой я», и попробовать изменить себя. Помните: «Дружба - это школа воспитания человеческих чувств. Дружба нужна нам не для того, чтобы заполнить время, а для того, чтобы утверждать в человеке и прежде всего в самом себе добро».

**Слайд18** Иногда нам кажется, что мы хорошо знаем друг друга. Но так ли это? Я предлагаю вам сыграть в игру «Сайт знакомств». Раздаются листочки. Представьте, что вы решили найти друга по переписке и для этого вам нужно написать о себе сообщение на сайт знакомств. Расскажите о своих сильных сторонах – о том, что любите, цените, о том, что дает вам чувство уверенности. Не преувеличивайте своих достоинств, но сообщите и о своих недостатках. Листочки-объявления вывешиваются на импровизированный сайт знакомств.

А теперь каждый выберет себе на этом сайте друга. Посмотрите внимательно, что написано на этих листках, подумайте, с кем вы захотите пообщаться поближе, и возьмите листок себе (свой брать запрещено). Прочтите, пожалуйста, что там написано? Почему вы выбрали именно это объявление о знакомстве? Узнали ли вы что-то новое друг о друге?

Вот и подошло к концу наше занятие. Думаю, что ваши объявления обязательно привлекут к себе внимание. В основе дружбы лежат два чувства – уважение и доверие, а они связаны с желанием понять внутренний мир другого человека. Умение жить среди людей, иметь товарищей и друзей зависит от вашего желания и самовоспитания. Может быть, кто-то из вас немного «изменился» в лучшую сторону и что-то «поменял» в своем отношение к другу…

***Рефлексия.*** У нас есть 3 счастливчика. На их стульях наклеено слово «ДРУГ» (таблички наклеиваются заранее). Кто это? Вам предоставляется возможность продолжить фразу: «Сегодня на занятии я понял (а) …» **Слайд19**

**Слайд20** А сейчас я попрошу всех встать в круг, взяться за руки и хором произнести «ДО-СВИ-ДА-НИЯ!». На последнем слоге все поднимают руки вверх, и, не разнимая их, делают шаг в середину круга, навстречу друг другу.

**Используемые источники:**

1. 13 правил дружбы. URL: <http://shvaratsky.com/psychology-otnosheniy/13-pravil-druzhby>.

2. Сценарий внеклассного мероприятия «Дружба - это...». URL: http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/stsenarii-vneklassnogo-meropriyatiya-druzhba-eto.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Раздаточный материал**

|  |
| --- |
| **Взаимообмен:** Делиться новостями о собственных успехах |
| **Взаимообмен:** Оказывать эмоциональную поддержку |
| **Взаимообмен:** Добровольно помогать в случае нужды |
| **Взаимообмен:** Стараться, чтобы другу было приятно в твоем обществе |
| Стараться возвращать долги, оказывать ответные любезности, делать взаимные комплименты вне зависимости от их серьезности |
| **Интимность:** Доверительность по отношению друг к другу и уверенность в том, что друг не проболтается |
| **Отношение к чужим:** Защищать друга перед другими людьми в его отсутствие |
| **Отношение к чужим:** Быть терпимым к остальным его друзьям |
| **Отношение к чужим:** Не критиковать друга в присутствии других людей |
| **Отношение к чужим:** Сохранять доверенные тайны |
| **Отношение к чужим:** Не ревновать друга к другим людям и не критиковать его иные дружеские отношения |
| **Взаимодействие:** Не придираться и не ворчать |
| **Взаимодействие:** Не быть назойливым, уважать автономию друга |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | А | В | С |  | А | В | С |
| 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  | 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  | 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  | 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  | 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  | 7 |  |  |  |
|  | А | В | С |  | А | В | С |
| 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  | 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  | 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  | 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  | 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  | 7 |  |  |  |
|  | А | В | С |  | А | В | С |
| 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  | 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  | 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  | 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  | 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  | 7 |  |  |  |