Министерство образования и науки Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«Сахалинский государственный университет»

Институт педагогики

Кафедра психологии

**РАЗВИТИЕ СПЛОЧЕННОСТИ ШКОЛЬНОГО КОЛЛЕКТИВА**

тренинговая программа

студента 5 курса заочной формы обучения

по специальности 050706.65 «Педагогика и психология»

Южно-Сахалинск

2014

 **Актуальность.** Класс – это мини общество. Маленькая модель большого мира. Это значит образ поведения детей и подростков в классе, в школе становится основой их взаимодействия друг с другом и с людьми старшего поколения в будущем, во взрослом мире.

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

 В любом учебном коллективе возникает вопрос, связанный с групповой сплоченностью. Вопрос этот важен потому, что от уровня развития коллектива, степени его сплоченности зависит эффективность работы группы, а также психологический комфорт каждого ее члена.

 Если мы имеем дело с коллективом класса, то здесь так же важен еще один аспект его деятельности: не только сплоченность, но и вектор ее направленности. Часто класс является сплоченным, но не для реализации учебных целей, а для удовлетворения самых разных внеучебных потребностей. Особенно напряженной становится ситуация тогда, когда сплоченность класса направлена против кого-то из своих членов. Поэтому необходима организация и проведение специальных мероприятий по развитию групповой сплоченности подросткового коллектива с позитивным вектором развития ее направленности. Наиболее приемлемой и эффективной формой работы психолога в этом направлении является тренинг.

 **Цель тренинга** «Развитие сплоченности школьного коллектива»: повышение сплоченности учебного класса, развитие коллектива как целостного группового субъекта.

 **Задачи:**

1. создание доверительной атмосферы для общения в группе, благоприятного социально-психологического климата;
2. развитие эмпатии участников тренинга по отношению друг к другу;
3. формирование навыков взаимодействия в команде (группе);
4. развитие неформальной структуры группы, ее эмоциональной экспансивности;
5. формирование групповых норм партнерского общения;
6. развитие чувства «мы», внутреннего единства класса.

 Программа данного тренинга рассчитана на учащихся 6 «А» класса, так как в этом классе педагоги отмечают конфликтные отношения между подростками, намечается определенный «кризис сплоченности». Это соответствует возрастным особенностям подростков (12 лет) , т.к. основной потребностью и ведущим типом деятельности в данным период является общение со сверстниками.

 В программе тренинга повышения сплоченности участвует

весь класс (22 учащихся-11 мальчиков, 11 девочек, все дети физически здоровы, никаких психических отклонений нет). Важно, чтобы в упражнениях класс участвовал целиком, не разбиваясь на подгруппы. Это требование связано с тем, что работа по подгруппам (особенно с соревновательными элементами) усиливает сплоченность внутри именно этих подгрупп, что иногда приводит к разногласиям в классе. Если все же возникает необходимость класс разделить, то в этом случае подгруппы можно выделять случайным образом и каждый раз (даже во время выполнения одного упражнения со сменой подгрупп) состав этих подгрупп должен быть разным. Так же следует отметить еще одну особенность тренинга по программе: важность участия в нем классного руководителя. Это необходимо для создания доверительных, неформальных отношений с педагогом, ведь после завершения тренинга именно классный руководитель наблюдает и корректирует отношения в классе.

 Продолжительность занятий по данной программе составляет от 45 до 55 минут. Программа рассчитана на 4 занятия, которые проводятся раз в неделю.

 Групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, чтобы всем участником тренинга было комфортно, чтобы ничего не стесняло движения.

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема, цель | Затраченное время |
| 1 | Занятие №1. Ориентация учащихся в целях тренинга; установление групповых норм; создание рабочей атмосферы в классе. | 50 минут |
| 2 | Занятие №2. формирование умений и навыков установления контакта в межличностном общении. | 55 минут |
| 3 | Занятие №3. Формирование доверительной атмосферы в группе, осознание критериев, предъявляемых партнерам по общению, а также выделение качеств, объединяющих группу. | 45 минут |
| 4 | Занятие №4. Повышение уровня сплоченности класса благодаря физическому контакту; раскрытие внутреннего мира каждого участника для лучшего взаимопонимания. | 55 минут |

**План-макет занятия № 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнение | Цель | Инструкция | Материалы и оборудования | Затраченное время |
| **Вводная часть**  | Проинформировать учащихся о правилах и содержании предстоящей программы. | Ведущий раскрывает содержание, проговаривает правила предстоящей программы.  | - | 3 минуты |
| **Приветствие.****«Я хочу тебе подарить…»** | Создание в группе дружелюбного, эмоционально теплого настроения. | Участник обращается к соседу с фразой “Я хочу тебе подарить…” Тот в свою очередь благодарит и “делает подарок” следующему участнику, сидящему рядом и т.д. | Коробочка с бантиком | 7 минут |
| **«Цвета»** | Развитие групповой сплоченности. | "Сейчас я раздам вам карточки с названиями цветов, которые повторяются трижды, т. е., если вам, например, досталась карточка, на которой написано „красный", то вы знаете, что еще у кого-то есть такая же карточка. Я буду перечислять название овощей и фруктов, и каждый раз должны вставать те цвета, которые соответствуют названным. Иногда я буду произносить названия предметов, которые не являются овощем или фруктом. В этом случае все остаются сидеть. По ходу упражнения внимательно следите за действиями остальных участников группы. Постарайтесь понять, у кого какой цвет". В конце упражнения тренер предлагает объединиться в пары тем, кому достались одинаковые цвета. Объединение в пары происходит молча. После того как пары образованы, каждая пара по очереди говорит, какой у нее цвет. | Карточки с названиями цветов | 15 минут |
| **«Карандаш в стакане»** | Сплочение группы, развитие позитивного отношения друг к другу, доверительное отношение друг к другу | Необходимо образовать 2 круга. Участники встают в круг, один – в центр круга. Играющему в центре нужно расслабиться, остальные ставят руки перед собой и, покачивая участника в центре из стороны в сторону, поддерживают его, не давая упасть. Через эту процедуру проходят все участники по очереди.Обмен впечатлениями: Кто действительно смог расслабится, не боялся упасть, кто доверился участникам игры? Оцените свое доверие по пятибалльной шкале и поднимите руку с соответствующим числом пальцев. Посмотрим, кто же у нас победители?  | - | 10 минут |
| **“Релаксационный комплекс”** | Снятие напряжения, расслабление.  | 1.Сядьте удобно. Закройте глаза и представьте, что у вас в левой руке – лимон. Выжмите сок из этого лимона, очень сильно сожмите его, почувствуйте напряжение в пальцах, запястье, в руке. Медленно бросьте остатки лимона. Другой лимон возьмите в правую руку. Выжмите из него как можно больше сока. Теперь опять левой рукой. Опять правой. Теперь в обеих руках по лимону. Будет много лимонного сока. 1.Представьте, что вы пушистый и ленивый кот. Вы только что проснулись и надо потянуться (руки вперед, вверх, высоко-высоко, назад), быстро бросьте их в низ. Вам приятно, тепло, уютно. Вы лежите на солнышке. | - | 5 минут |
| **Подведение итогов** | Развитие умения осуществлять рефлексивный анализ | Обсуждаются результаты совместной деятельности. Участники говорят о чувствах и эмоциях, делятся своими впечатлениями о том, что происходило во время упражнений. | - | 5 минут |
| **Прощание** | Создание мотивации ожидания следующего занятия. Развитие позитивного настроения.  | Выходить из комнаты будем по очереди. Встанет первый участник, сделает несколько шагов к двери, за ним отправится второй, стараясь копировать все движения первого и добавив к ним свою деталь. За ним последует третий, копируя все движения второго и добавляя свою деталь и т.д. Я пойду последним, повторяя движения всех вас (например, хромая на обе ноги, дергая шеей на каждый третий счет и т.п.) | - | 5 минут |

**План-макет занятия № 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнение | Цель | Инструкция | Материалы и оборудования | Затраченное время |
|  **“Ты – лев”** | Развитие внимания и позитивного отношения участников друг к другу, к себе, развитие уверенности в себе. | “Закройте глаза, представьте льва – царя зверей – сильного и могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут так же, как и тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!А сейчас представьтесь: “Я лев …” | - | 5 минут |
| **Психогимнастическое упражнение “Как передать любовь?”** | Формирование доверительных отношений к членам группы, формирование умения договариваться, прислушиваться к мнению других участников. | Как можно передать свою любовь, свое доброжелательное отношение другому человеку? (Обсуждение.)a) Контакт глаз.“Любовь можно передать взглядом: чем чаще человек смотрит на другого, стараясь выразить ему свою любовь, свое доброжелательное отношение, тем больше он пропитан этими чувствами и тем полнее его запас положительных эмоций.” Задание: посмотреть на партнера группы любящим добрым взглядом.б) “Физический контакт – замечательная возможность для общения. Для этого не обязательно целоваться, достаточно прикоснуться к руке, обнять за плечи, потрепать волосы, похлопать по плечу. Все это укрепляет эмоциональное равновесие человека.” Задание: используя физический контакт, передайте партнерам по работе в группе свою любовь, доброе отношение, заряд бодрости.Рефлексия: Какие чувства испытали? Было ли кому-то неловко? Почему? | - | 20 минут |
| **«Признак»** | Формирование умения договариваться, прислушиваться к мнению других участников, работать в группах. | Участники делятся на две команды. Одна команда выбирает признак, который будет присущ каждому члену команды. Например, у участников одной команды длинные волосы, а у участников другой – короткие. В это время один участник выходит из аудитории, а затем он должен отгадать, по какому признаку разделились члены группы. Затем из комнаты выходит другой участник; группа делится на команды по новому признаку и т.д. | - | 15 минут |
| **“Релаксационный комплекс”** | Снятие напряжения, расслабление. | 1.Представьте, что вы пушистый и ленивый кот. Вы только что проснулись и надо потянуться (руки вперед, вверх, высоко-высоко, назад), быстро бросьте их в низ. Вам приятно, тепло, уютно. Вы лежите на солнышке.2.Сейчас – вы черепаха, лежите возле пруда, нежитесь. Вдруг появилась опасность. Вы втягиваете голову в плечи, плечи поднимаете до ушей, голову опускаете. Опасность миновала, вы расслабились. Это приятно – тебе ничего и ничто не угрожает. | - | 5 минут |
| **Подведение итогов** | Развитие умения осуществлять рефлексивный анализ | Обсуждаются результаты совместной деятельности. Участники говорят о чувствах и эмоциях, делятся своими впечатлениями о том, что происходило во время упражнений. | - | 5 минут |
| **Прощание** |  | Объявляется конец занятия и предлагается участникам выйти из комнаты, выполнив в обратном направлении все те движения, которые они совершили, когда входили в нее, как фильм, пущенный в обратную сторону. | - | 5 минут |

**План-макет занятия № 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнение | Цель | Инструкция | Материалы и оборудования | Затраченное время |
| **Приветствие “Комплимент”** | Создание в группе дружелюбного, эмоционально теплого настроения. | Каждый участник по очереди делает комплимент сидящему слева от него, адресаты благодарят за комплименты. | - | 5 минут |
| **“Зеркало”** | Развитие внимания и позитивного отношения участников друг к другу, к себе, развитие уверенности в себе. | “Посмотрите в маленькое зеркало, глядя в него, похвалите себя, назовите лучшие черты своего характера, внешности. Назовите все то, что нравится в себе”. | Зеркало | 3 минуты |
| **“Рекламный ролик”.** | Развитие внимания и позитивного отношения участников друг к другу | Каждый участник вытаскивает жребий с именем ученика класса. Нужно придумать рекламный ролик на этого человека, не называя имени. Задача класса угадать, о ком речь. | Карточки с ФИ | 15 минут |
| **«Слепой и поводырь»** | Создание условий для развития у подростков способности доверительно относиться к людям. | Участников делят на пары, одному из них завязывают глаза, второму предлагают провести партнера по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. По завершении работы пары участники меняются ролями. | Платки, шарфы для завязывания глаз. | 7 минут |
| **Релаксация: упражнение “Скала”** | Снятие напряжения, расслабление. | Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Ноги напряжены, спина выпрямлена. Покачайтесь с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу, пока не почувствуете растяжение в икрах. Постойте, напрягая мышцы ног, живота и груди. Ощутите себя плотными и неподвижными как скала. Почувствуйте устойчивость уверенность в себе, расслабьтесь и пройдитесь. | - | 5 минут |
| **Подведение итогов** | Развитие умения осуществлять рефлексивный анализ | Обсуждаются результаты совместной деятельности. Участники говорят о чувствах и эмоциях, делятся своими впечатлениями о том, что происходило во время упражнений. | - | 5 минут |
| **Прощание** |  | Каждому участнику надо пожать друг другу руки и сказать: “Мне очень приятно было с тобой работать”. | - | 5 минут |

**План-макет занятия № 4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнение | Цель | Инструкция | Материалы и оборудования | Затраченное время |
| **Приветствие.****«Добрые слова»** | Создание в группе дружелюбного, эмоционально теплого настроения. | Какой-либо предмет (игрушка, сувенир, мяч, и т.п.) передается по кругу с добавлением дружеских слов, приветствий, комплементов. | Игрушка (сувенир, мяч, и т.п.) | 5 минут |
| **«*Путаница*»**  | Развитие группового единства, умение работать в группе, находить решение, слушать участников группы, находить компромисс.  | "Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого их нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не браться за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три". После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы "распутаться", не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на "распутывание" не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: "Эта задача решаемая, распутаться можно всегда". Упражнение может завершиться одним из трех вариантов: 1.Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).2.Участники группы образуют два или больше независимых круга.3.Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке. | - | 15 минут |
| **«Бабочки»** |  | Участникам предлагается хаотично под музыку двигаться по комнате и тому человеку, с кем они сталкиваются, сказать что-то очень хорошее, поблагодарить взглядом, объятием, словом, рукопожатием. | Магнитофон и диск | 7 минут |
| **“Страховка”** | Развитие умения работать в паре, доверительное отношение к партнеру. | Участники группы делятся по парам. В каждой паре один участник встает за спиной другого. Впереди стоящий, не сходя с места и не сгибаясь, начинает падать назад. Это требует преодоления определенной естественной робости. Стоящий за ним участник подхватывает его. Затем партнеры меняются местами, и упражнение повторяется. | - | 3 минуты |
| **“Без маски”** | Формирование доверительных отношений в группе, умение слушать, развитие внимания. | “Мы уже убедились, что в этой группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем довериться друг другу. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будите по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, написанную на ней. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным.“Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня…”“Мне очень трудно забыть…”“Мне бывает стыдно, когда…”“Особенно меня раздражает то, что я…”“Особенно меня раздражает в людях…”“Я люблю, когда…” | Карточки с фразами. | 10 минут |
| **“Релаксационный комплекс”** | Снятие напряжения, расслабление. | У вас во рту крепкая жвачка, ее невозможно разгрызть. Вы стараетесь разжевать ее, плотно сжимая зубы. Вот и жвачка размякла, стала легкой и приятной, просто воздушной. Вы начинаете понимать, что нужно сделать, чтобы расслабиться. Думайте о хорошем, приятном. Мысли больше не суетятся в вашей голове. Но тут прилетела муха и уселась прямо на ваш нос. Избавьтесь от нее без использования рук. Подтяните нос кверху. Напрягите все лицо. Муха улетела. Теперь расслабьте лицо. |  | 5 минут |
| **Подведение итогов** | Развитие умения осуществлять рефлексивный анализ | Обсуждаются результаты совместной деятельности. Участники говорят о чувствах и эмоциях, делятся своими впечатлениями о том, что происходило во время упражнений. |  | 5 минут |
| **Прощание. “Групповая фотография”** |  | Ведущий встает, протягивает вперед руку и говорит: “Мне очень приятно было работать с вами!” Затем поднимается один из участников и говорит: “Спасибо всем!”, и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники. На прощание участники тренинга делают групповую фотографию. |  | 5 минут |

**Список использованной литературы**

1. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога М.: Oсь - 89, 2002.
2. Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окна в мир тренинга. Методологические ос новы субъектного подхода к групповой работе. СПб.: Речь, 2004.
3. Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие. Л.: Изд-во ЛГУ, 1989.
4. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности). Минск: ТетраСистемс, 2000.
5. Психогимнастика в тренинге / Под. ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб.: Речь 2003.