

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8»

Педсовет Учреждения  
рассмотрел  
и рекомендовал к  
утверждению  
Протокол №15  
28.08.2014г

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
Кузнецова И.Ю.



«РАЗВИТИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ГРУППОВОГО ВЗАМОДЕЙСТВИЯ  
И КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ – КАК УСЛОВИЕ  
ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ»

Классы: 1 – 11

Составитель:  
Иншакова М.В., педагог-психолог

ПРИНЯТО  
решением методического объединения  
учителей 25.08.2014г  
протокол №15 от

Данная программа представляет собой систему занятий направленных на развития группового взаимодействия, создания атмосферы доверия и взаимоуважения в коллективах учащихся.

Подростковый возраст, это тот период в жизни человека, когда на передний план выходит общение. Этот период характеризуется эмоциональными переживаниями подростка и требованием от личности подростка способности взаимодействовать с другими, умений и навыков коммуницировать с другими.

Среда сверстников является одной из наиболее важных областей социального поведения подростков. Общение со сверстниками необходимо формирующейся личности для развития коммуникативных навыков и самосознания.

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

Таким образом, сформированные коммуникативные навыки учащихся рассматриваются как элемент психического здоровья, а налаженное групповое взаимодействие в классном коллективе как составляющая атмосферы психического комфорта учащегося в классе и школе.

Особенность программы состоит в том, что **в проведении занятий участвуют сами учащиеся**. В основном, это подростки, ученики 8-10 классов, проходящие специальную подготовку. Далее они называются «помощники ведущего тренинга».

**Цель программы:** обеспечение личностного роста и формирование коммуникативных компетенции через развитие группового взаимодействия, создания атмосферы доверия и взаимоуважения подростка.

#### **Задачи программы:**

1. Стимуляция личностного роста.
2. Формирование коммуникативных навыков.
3. Формирование навыков группового взаимодействия.
4. Создание в классных коллективах атмосферы психологического комфорта.

Среди **критериев** достижения цели можно выделить следующие :

1. Понимание и принятие подростками самих себя, формирование адекватной самооценки.
2. Повышение результативности работы в группах.
3. Уменьшение числа конфликтов в школьном коллективе.
4. Изменение неблагоприятного коммуникационного статуса в коллективе.

#### **Принципы работы, реализуемые в программе:**

1. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей.
2. Принцип комплексности методов психологического воздействия.
3. Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов.
4. Принцип программированного обучения.

5. Принцип возрастания сложности.
6. Учёт эмоциональной сложности материала.

**Форма работы:** групповые занятия.

**Методы работы:**

- Диалоговые методы (беседа, эвристическая беседа, дискуссия).
- Кейсы, моделирование реальных ситуаций.
- Развивающие упражнения и обучающие игры.
- Деловые и ролевые игры.
- Тренинговые упражнения.
- Рефлексивные методы.

Программа состоит из 9 тем. Для раскрытия темы проводится 2 занятия. Первое – подготовительное, это инструктаж для учеников, которые будут помощниками ведущего на основном занятии.

Основное занятие проводится для учащихся начальной или средней школы.

Занятия по длительности составляют 45 - 60 минут.

### **Тематика занятий**

1. Беседа «Учебный и профессиональный маршрут выпускников школы».
  - 1.1 Видео-интервью с бывшими выпускниками школы. Проводят помощники ведущего.
  - 1.2. Беседа с элементами дискуссии с учениками 8-9 классов «Мое профессиональное будущее» на основе видео-интервью.
2. Тренинг «Наш класс».
  - 2.1. Вводный тренинг-инструктаж для помощников ведущего.
  - 2.2. Тренинговое занятие «Наш класс». Для учеников 2-3 классов.
3. Тренинг «Мирись, мирись и больше не дерись».
  - 3.1. Вводный тренинг-инструктаж для помощников ведущего.
  - 3.2. Тренинговое занятие «Мирись, мирись и больше не дерись». Для учеников 1 классов.
4. Ролевая игра «Необитаемый остров». Для учеников средней школы.
  - 4.1. Вводный инструктаж для помощников ведущего.
  - 4.2. Ролевая игра «Необитаемый остров» для учеников 3-5 классов.
5. Тренинг «Я – звезда и ты звезда».
  - 5.1. Вводный тренинг-инструктаж для помощников ведущего.
  - 5.2 Тренинговое занятие «Я – звезда и ты звезда» для учеников 4- 5 классов.
6. Деловая игра «Строим свое государство».

- 6.1. Вводный инструктаж для помощников ведущего.
- 6.2. Деловая игра «Строим свое государство». Для учеников 6-7 классов.
  
7. Арт тренинг «Рисуем вместе». Для учеников начальной школы
- 7.1. Вводный тренинг-инструктаж для помощников ведущего.
- 7.2. Арт тренинг для учеников 1-7 классов.
  
8. Тренинг «Королевство эмоций»
- 8.1. Вводный тренинг-инструктаж для помощников ведущего.
- 8.2. Тренинг «Королевство эмоций» для учеников 5-7 классов.
  
9. Деловая игра-конференция «Золотой фонд школы №8»
- 9.1. Создание участниками игры презентаций о своей личности.
- 9.2 Представление презентаций на деловой игре-конференции «Золотой фонд школы №8». Для учеников 8-9 классов.

### **Структура занятия**

1. Приветствие, объявление темы.
2. Основное содержание: упражнения, ориентированные на развитие коммуникативных навыков и групповое взаимодействие.
3. Прощание, психогимнастика по тематике занятия и ритуал выхода.

### **Используемая литература:**

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М., “Ось-89”, 2000, 223 с.
2. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, АРД ЛТД, 1997, 138 с.
3. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. 8 кл. Спб., “Речь”, 2003, 119 с.
4. Митина Л.М. Психологическое сопровождение выбора профессии. М., “Флинта”, 2003, 181 с.
5. Психологическая энциклопедия : психология человека от рождения до смерти. /Под ред. А.А. Реана/, Спб., “прайм – Еврознак”, 2003, 416 с.
6. Потёмкина О., Потёмкина Е. «Тесты для подростков», М., 2005.
7. «Практическая психодиагностика», Редактор-составитель Д.Я. Райгородский Самара, 2002
8. Л. Анн «Социально-психологический тренинг с подростками», 2006 г.

9. «Практикум по социально-психологическому тренингу», под редакцией Б.Д.Парыгина, 2000

10. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. М., Генезис, 2001, 256 с.

## Примерное содержание занятий

### Занятие № 1

**Тема: «УЧЕБНЫЙ и ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ МАРШРУТ ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛЫ»**

#### Цели:

1. Формирование целеполагания учащихся через размышление над вопросами результатов обучения в школе, дальнейшего учебного маршрута, успешности сдачи итоговых экзаменов.
2. Самовыражение, развитие личностного потенциала участников.
3. Развитие умения организовывать и осуществлять проектную деятельность.

#### Ход мероприятия:

1. Подготовка и проведение интервью с выпускниками школы., золотыми медалистами на тему «Твой учебный и профессиональный маршрут: ожидания и реальность».

Учащиеся сами составляли вопросы, проводили интервьюирование выпускников. Всего подготовлено 9 видеointервью.

2. Беседы с учащимися 8-9 классов по теме «Учебный маршрут выпускников школы № 8.: ожидания и реальность». Показ видеointервью с медалистами.

### Занятие № 2

**Тема: Тренинг «Наш класс»**

**Цель:** диагностика групповой сплочённости, развитие навыков совместной работы.

#### Ход занятия.

**1. Объяснение цели тренинга и правил работы во время него.**

**2. Упр. «Степень включённости в коллектив».**

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

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

**3. Упр. «Я тебе доверяю».**

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

Почему поставили именно этот балл? Что объединяет тех, кто поставил одинаковое количество? Чья оценка оказалась неожиданной? Что может изменить класс, чтобы каждый его член чувствовал себя более комфортно?

**4. Упр. «Правила класса».**

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

В нашем классе нежелательно... В нашем классе опасно... В нашем классе можно... Из коллектива класса будет исключён тот, кто... Все ли правила ясны? Какие из них полезны, а какие обременительны?

Какие правила принимает класс?

**4. Рефлексия занятия.**

### **З А Н Я Т И Е № 3**

**Тема:** «МИРИСЬ, МИРИСЬ И БОЛЬШЕ НЕ ДЕРИСЬ»

**Цель:** развитие навыков разрешения конфликтов.

**Ход занятия.**

**1. Объяснение цели занятия.**

**2. Упр. “69”.**

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

Что написано на листе? Докажите друг другу, что вы правы. Если у вас не получится, попробует другая пара. Как доказывали? Что нужно сделать, чтобы понять другого человека?

**3. Упр. “Преграда”.**

Я встану между двумя стульями так, что не останется места для другого человека. За моей спиной будет лежать вещь, которую должен взять кто-то из вас. Вы должны пройти через меня, а я не могу сойти со своего места. Как будете достигать цели? Какие пути приемлемы, какие нет? Что нужно сделать, чтобы свою задачу выполнили и я и вы?

**4. Упр. “Проработка конфликта”.**

Выберите себе партнёра, с которым у вас разногласия. Те, кто не хочет выяснять отношения, будут нейтральными участниками. Объединитесь в 3-ки: 2 конфликтующие стороны и 1 нейтральный участник. Конфликтующие стороны по очереди выскажите своё понимание конфликта, свою точку зрения.

“Нейтральный” участник следит, чтобы собеседники не перебивали друг друга и не переходили на оскорбления. Не переходите к поиску решения проблемы, пока не поймёте точку зрения друг друга. Выработайте способы разрешения разногласий.

“Нейтральный” участник может давать советы.

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

**5. Рефлексия занятия.**

### **З А Н Я Т И Е № 4**

**Тема:** Ролевая игра «Необитаемый остров»

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

**Ход занятия.**

**1. Объяснение цели занятия.**

**2. Игра “Необитаемый остров”.**

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

Миски, кружки, ложки. \ Ракетница. \ Подборка полезных книг про всё.

Мясные консервы. \ Топор, нож, лопата. \ Канистра с питьевой водой.

Бинты, вата, зелёнка, перекись водорода. \ Винтовка с запасом патронов.

Шоколад. \ Золото, бриллианты. \ Большая собака. \ Рыболовные снасти.

Туалетное зеркало, шило, мыло, шампунь. \ Тёплая одежда, одеяла.

Соль, сахар, набор витаминов. \ Медицинский спирт.

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

**3. Рефлексия занятия.**

### **З А Н Я Т И Е № 5**

**Тема:** «Я – звезда и ты - звезда»

**Цель:** закрепление атмосферы взаимоуважения, умения выражать симпатию.

**Ход занятия.**

**1. Объяснение цели занятия.**

**2. Упр. “Комплименты”.**

Сделайте соседу справа комплимент. Соседа слева поблагодарите за что –нибудь. Что приятнее – слушать или говорить? Чьи слова благодарности стали неожиданностью?

### **3. Упр. “Рекламный ролик”.**

Каждый участник вытаскивает жребий с именем ученика класса. Нужно придумать рекламный ролик на этого человека, не называя имени. Задача класса угадать, о ком речь. Какие стороны личности хотели отразить? Легко ли было найти в человеке хорошее?

### **Упр. “Золотой стул”.**

Все ученики класса по очереди садятся на “золотой стул”. Про того, кто сидит, все говорят только хорошее. Что чувствовали, когда сидели на стуле? Приятнее слушать или говорить? Что нужно сделать, чтобы человек не забывал, какой он хороший?

### **Упр. “Предложение и запрос”.**

Выясним, чего вы ожидаете друг от друга. Что вы можете дать окружающим? Каждый выходит и продолжает 2 предложения:

Я хочу предложить вам...

Я хочу получить от вас...

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

### **4. Рефлексия занятия и курса в целом.**

## **З А Н Я Т И Е № 6**

**Тема: «Строим свое государство»**

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

**Ход занятия.**

### **1. Объяснение цели занятия.**

### **Упр. “Директор школы”.**

Представьте себя в роли Директора школы. Что вы измените, что нового создадите, чтобы сделать школьную жизнь лучше, ваш класс дружнее, сплоченнее?

### **4. Рефлексия занятия.**

## **З А Н Я Т И Е 7**

**Тема: Арт тренинг «Рисуем вместе»**

**Цель :** развитие навыков работы в группе, сотрудничества.

**Ход занятия.**

### **1. Объяснение цели занятия.**

### **2. Упр. “Рисуем вместе”.**

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

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

### **3. Упр. Рисунок мое настроение.**

### **4. Рефлексия занятия.**

## **З А Н Я Т И Е № 8**

**Тема: «Королевство эмоций»**

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

**Ход занятия.**

### **1. Объяснение цели занятия.**

### **Упр. “Письмо”.**

Иногда бывает трудно выразить чувства, прямо сказать человеку, что тебе что-то не нравится. Можно уладить разногласия при помощи писем. Напишите письмо однокласснику, с которым у вас натянутые

отношения. Объясните, чем недовольны и предложите пути разрешения разногласий. Излагайте всё в тактичной форме.

Согласны ли адресаты с претензиями? А с путями решения трудностей? Напишите ответ, объяснив свою точку зрения. Удалось ли договориться? Что для этого делали? Как дальше будете строить отношения?

#### **4. Рефлексия занятия.**