

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Россияне»

УТВЕРЖДЕНО
Экспертным советом
от _____
Протокол № _____
_____ (подпись)

«УТВЕРЖДАЮ»
«__» _____ 2016 г.
Директор ЦДТ «Россияне»
А.Л. Бусарев
_____ (подпись)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
КОРРЕКЦИОННО - РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
для младших школьников**

«Мы вместе»

(Срок реализации – 2 года)

Составитель:
Чиркова Галина Владимировна,
педагог - психолог

Ярославль,
2016 г.

Оглавление

Стр.

I. Пояснительная записка	3
II. Учебно-тематический план	5
III. Содержание программы	6
IV. Обеспечение программы	32
V. Список использованных источников	33
VI. Приложения	34

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Коррекционно-развивающая программа «Мы вместе» направлена на повышение сплочённости группы через снятие барьеров межличностного взаимодействия у младших школьников. Данная программа может использоваться как для коррекции межличностных отношений в группе, так и для развития детской сплоченности, т.е. нести не только коррекционные функции, но и развивающие.

Следует помнить о том, что развитие личности неразрывно связано с коллективом, в котором она взаимодействует. Личность зависит от структуры сложившихся в группе деловых и межличностных отношений. В любом коллективе может возникать вопрос, связанный с групповой сплоченностью. Сплоченный коллектив является залогом успеха любого мероприятия. Отсутствие взаимной поддержки, неумение взаимодействовать, работать в команде может привести к провалу совместного выступления. Программа «Мы вместе» была разработана для вокального ансамбля «Непоседы» по причине отсутствия сплочённости, трудностей общения в коллективе, наличия непопулярных детей. В данной группе обучающиеся с трудом контактировали между собой, часто ссорились, что негативно сказывалось на качестве совместных концертных выступлений. Детям была необходима помощь в достижении взаимопонимания.

Актуальность предлагаемой программы, таким образом, заключается в том, что создаются все необходимые условия для:

- совершенствования навыков общения;
- повышение уверенности в себе;
- снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия;
- получение большего объёма информации о положительных коммуникативных и личностных качествах друг друга, используются упражнения, побуждающие обращать внимание на положительные качества непопулярных детей;

Что в сою очередь влияет на повышение сплочённости группы.

При создании данной программы использовалась научно-популярная литература, дополнительные развивающие программы, Мардер Цветной мир групповая АРТ-терапия, Кожохина С. К. Путешествие в мир искусства, Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе, Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг и т.д.

Цель программы: повышение сплочённости группы через снятие барьеров межличностного взаимодействия.

Задачи:

- 1. Обучающая:** формировать умение работать в команде;
- 2. Развивающая:** формировать благоприятный психологический климат, развивать у детей доброжелательность, взаимопомощь, доверие по отношению друг к другу.
- 3. Воспитательная:** совершенствовать навыки общения, создавать условия для снятия напряжения в процессе межличностного взаимодействия

Этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на 2 года обучения, включает в себя два цикла тренингов.

I цикл занятий рассчитан на 1 год обучения, включает в себя 9 встреч, каждая из которых решает свои задачи. Данный цикл является начальным в реализации цели и задач данной программы. Включает в себя упражнения на знакомство и осознание общности, развитие знаний о положительных и отрицательных качествах характера человека, АРТ - терапевтические упражнения на снятие напряжения и командное взаимодействие.

II цикл занятий реализуется на 2-ом году обучения, включает в себя 9 встреч. Этот цикл осуществляет более глубокую работу внутри коллектива. Упражнения на вступление в контакт, тактильное взаимодействие, самопознание, определение своих личностных особенностей, углубление

процессов самораскрытия, определение своих личностных особенностей, работу в парах и группах, определение степени сплоченности / разобщенности коллектива.

Условия реализации программы

- Возраст обучающихся 8-11 лет.
- Наполняемость групп (9-12 человек).
- Индивидуальный подход.
- Каждый цикл начинается и заканчивается диагностикой определения степени сплоченности / разобщенности коллектива.

Режим организации тренингов

- Время одной встречи ориентировочно – 1ч-30 минут.
- Количество участников в группе – 10-15 человек
- Периодичность встреч - ежемесячно

Формы проведения тренингов

Игровая: обучающие игры, словесные игры, коммуникативные игры.

Словесная: беседа, работа с текстом терапевтической сказки, тематические занятия.

Практическая: использование методов АРТ-терапии (рисование, мандалы, пластилинотерапия, коллаж и т.д.), дидактические и тематические задания и упражнения, тесты, самостоятельная работа.

Способы отслеживания результатов

Для решения поставленной цели и задач был проведён количественный анализ результатов исследований по следующим методикам:

- Методика на определение индекса групповой сплоченности «Психометрический тест К.Э. Сишора». (Приложение)
- Диагностика развития коммуникативных УУД у учащихся группы Методика «Ковёр» (Овчарова Р.)

Ожидаемые результаты

В завершении реализации программы ожидается получить следующие результаты: повышение индекса групповой сплочённости, положительная динамика межличностных отношений в группе.

2. Учебно-тематический план программы

Этапы и встречи	Наименование темы
цикл 1	
I Встреча (1)	Знакомство. Ознакомление с правилами работы группы Использовались упражнения на знакомство и осознание общности.
II Встреча (2, 3, 4)	Познание друг друга и взаимодействие Упражнения на самопознание, формирование первичных навыков самоанализа, развитие знаний о положительных и отрицательных качествах характера человека.
III Встреча (5,6,7, 8,9)	Взаимодействие и снятие эмоционального напряжения Упражнения на совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия, на командное взаимодействие, упражнения на снятие напряжения с элементами Арт-терапии.
цикл 2	
IV Встреча (1,2)	Активизация общения Упражнения на развитие и углубление дружеских отношений в группе с помощью побуждения проявлять реальный активный интерес к жизни и делам своих друзей.
V Встреча(3,4,5)	Чувствую, слышу, ощущаю Упражнения на активизацию эмоционального развития. Упражнения на тренировку искусства слушания: проверить своё умение слушать и слышать и передавать информацию. Упражнения на невербальное общение
VI Встреча (6,7)	Как мы ведём себя в конфликте? Упражнения на выявление стратегии поведения в конфликте, помогающие находить правильный выход из конфликтных ситуаций
VII Встреча (8,9)	Какая мы команда? Упражнения на командное взаимодействие, создающие дружескую атмосферу в группе и содействующие сплочению коллектива. Упражнения, дающие возможность детям самостоятельно проанализировать состояние взаимоотношений в группе.
Диагностики	В начале и конце каждого цикла проводятся диагностические исследования.

3. Содержание программы

цикл 1

Знакомство. Ознакомление с правилами работы группы

Тренинг 1.

Задачи: создание условий для более близкого знакомства участников группы друг с другом и психологом; создание доверительной атмосферы.

1. Упражнение знакомство «Имя и эпитет».

Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: «гениальный Гена», «магнетическая Маша». Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет свою комбинацию. Третий повторяет два варианта и потом представляется сам. Так проходит и дальше по кругу. Последнему участнику наиболее тяжело, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников.

В конце игры предложите членам группы обменяться впечатлениями, ответив на вопросы: Какие эпитеты меня впечатлили? Какие имена мне было трудно запомнить? Кому я теперь испытываю интерес?

2. Упражнение «Тот кто...».

Группа рассаживается по кругу. Детям объясняется, что сейчас будет проводиться игра, с помощью которой они смогут лучше узнать друг друга. Называется личностное качество или описывается ситуация и участники, по отношению к которым справедливо высказывание, выполняют определенное действие. Они встают со стула, выполняют это действие и снова садятся на место. Например: «Тот, у кого есть брат, должен щелкнуть пальцами».

Темп игры должен возрастать.

Варианты высказываний:

1. Мяукните те, кто любит слушать музыку.
2. Прокукарекайте те, кто хоть раз в жизни не слушался маму.
3. Пожмите соседу справа руку те, кто хоть раз в жизни дрался.
4. Потанцуйте те, кто умеет свистеть и т.д.
5. У кого голубые глаза – трижды подмигните.
6. У кого есть веснушки, пробегите по кругу.
7. Кто изредка мечтал стать невидимым, закройте лицо ладошками.
8. Тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается.
9. Кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сиденью, скрестить руки на груди и громко крикнуть: «Хватит!».

3. Упражнение «Шаткий мостик».

Ход работы: Группа делится на две команды. Одна группа - туристы, а вторая шаткий мостик через пропасть. Члены группы «мостик» становятся в одну линию на определенном расстоянии, но близко друг от друга. Мостик ветхий, поэтому туристы проходят через мостик, плотно прижимаясь к «столбикам» мостика, огибая его. При этом ступни ног туристов должны ставиться за ступнями ног «столбиков мостика». «Столбики» могут шататься, изгибаться, создавать трудности туристам. После того, как группа туристов прошла мостик, команды меняются ролями. Далее снова первая команда становится группой туристов, теперь они уже должны обойти «столбики», стоящие к ним спиной или лицом.

4. Упражнение «Нарисуй своё имя».

Материалы: бумага, цветные карандаши.

Ход упражнения: взяв карандаши и бумагу, участники располагаются в любом удобном месте аудитории. На листе бумаги им предстоит нарисовать образ собственного имени в аллегорической форме так, как они себе его представляют. После того, как все закончили рисовать, каждый участник презентует свой рисунок.

6. Социометрическое исследование (Дж.Морено) направлена на изучение межличностных отношений в группе.

7. Методика на определение индекса групповой сплоченности «Психометрический тест К.Э. Сишора».

8. Упражнение завершение «Доброе тепло».

Психолог. Это упражнение называется «Доброе тепло». Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я легонько пожму соседу справа руку, он – следующему, и так по кругу. Давайте попробуем. А теперь то- же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно работает.

8. Упражнение «Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Что нового узнали о себе и других? Какое упражнение больше понравилось? Ведущий подводит итог: «Сегодня вы продолжали учиться взаимодействовать в группе, научились оказывать поддержку друг другу, понимать других людей, доверять своим товарищам по группе».

Познание друг друга и взаимодействие

Тренинг 2

Задачи: создать условия для сплочения участников группы, организовать опыт группового взаимодействия, помочь узнать положительные коммуникативные и личностные качества друг друга, развить знания о положительных и отрицательных качествах характера человека, развивать интерес к себе, формировать первичные навыки самоанализа.

1. Разминка.

Упражнение 1. «Рукопожатие».

Сначала по кругу каждый называет своё имя. Затем, пока ведущий считает до пяти, нужно успеть поздороваться друг с другом рукопожатием и назвать при этом имя своего партнёра по рукопожатию.

Упражнение 2. «Змея».

Дети становятся в разных местах комнаты. Ведущий начинает ходить и приговаривать: «Я змея, змея, змея, я ползу, ползу, ползу. Хочешь быть моим хвостом?» Если ребёнок соглашается, он должен проползти у ведущего между ног и стать сзади. Игра продолжается до тех пор, пока в «змею» не соберутся все желающие.

Упражнение 3. «Ветер дует на...».

Ведущий начинает игру словами «Ветер дует на...». Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» - после этих слов все светловолосые собираются рядом в одном месте. «Ветер дует на того, у кого есть...сестра», «кто любит сладкое» и так далее...

2. Основная часть.

Упражнение 4. «Узнай качество».

Цель: развить знания о положительных и отрицательных качествах характера человека.

По описанию детям необходимо догадаться, какое **качество** характера человека загадал ведущий:

«Человек, умеющий жить мирно, дружно, без ссор». (Миролюбивый).

«Человек, умеющий сам выполнять свои обязанности» (Ответственный).

«Человек, любящий трудиться» (Трудолюбивый).

«Человек, который знает свои недостатки» (Самокритичный).

«Человек, всегда готовый помочь» (Отзывчивый)

«Человек, который заботится о других» (Добрый)

Для того чтобы дети точнее поняли значение этих слов, можно их попросить составить предложение с этими словами или по «отгадке» составить описание качества.

Упражнение 5. Работа с текстом - сказка «Туча».

Цель: продолжать развивать знания о положительных и отрицательных качествах характера человека, обратить внимание на несоответствие внешнего облика и качеств.

Однажды белое, пушистое и нарядное облачко встретилось в голубом небе с другими облаками.

-Здравствуй, дружок, - сказали они ему.

-Иди к нам, ты такое красивое. Облачко радостно подплыло к другим облакам, радуясь, что его так дружелюбно приняли.

-Давайте поиграем во что-нибудь, например, полетаем над землей и посмотрим, что делают люди, - предложило Облачко.

-О, мы с радостью полетим с тобой, ведь это так интересно! – воскликнули все разом.

-И я с вами! – вдруг раздался просящий голос.

-Ну вот еще! Ты нам все испортишь, ты такая серая и неуклюжая, люди испугаются тебя и убегут, - слышались со всех сторон голоса. Пока они это говорили, Облачко внимательно посмотрело в ту сторону, откуда только что раздался голос, и увидело пухлое серо-черное облако, которое еще больше хмурилось и темнело от насмешек своих собратьев. Облачку стало жалко его.

-Кто это? – спросило оно у своих новых друзей.

-Это Туча, пояснило самое красивое облако. – Ее никогда никуда не берут, потому, что она страшна и уродлива. А людям нравятся только белые облака.

-Давайте Давайте возьмем ее с собой, - предложило облачко, но его слова потонули в общем шуме. Облака подхватили Облачко и полетели. Пролетая мимо Тучи, Облачко вдруг услышало, как она грустно сказала: «Так всю жизнь, неужели я никогда не смогу быть полезной людям, не смогу стать такой же красивой, как мои собратья?!». Облака плыли над городами, селами, реками, горами, морями, озерами.

-А хотите, я покажу вам ту страну, в которой я родилось? – спросило Облачко.

-Очень хотим! – слышалось со всех сторон.

-Тогда летим, - сказала Облачко. Вскоре они прилетели в края, где всегда жарко грело солнце, где сады были полны фруктов, а на полях колосилась рожь.

-Но что это? - Облачко тревожно посмотрело вниз и не поверило своим глазам. «Где зеленые луга, полноводные реки, спелые колосья ржи, где великолепные сады и леса? – тревожно спросило себя Облачко.

-И где все люди?».

-Вы побудьте здесь без меня, я скоро вернусь, - сказала Облачко. Оно низко спустилось над землей, и его взору предстала страшная картина: почти все засохло; река, которая когда-то была самой полноводной, стала похожа на жалкий ручеек.

-Мы умрем от голода и засухи! – слышались отовсюду тревожные и печальные голоса людей. Облачко стремглав взлетело вверх.

-Я должна помочь им, но я такое маленькое! – воскликнуло оно - Что же делать?

Никто не заметил, что Туча медленно летела вслед за облаками.

-Я помогу! – сказала она.

-Куда тебе! С твоим-то видом только помогать, вновь слышались со всех сторон насмешки.

Но Туча, не обращая внимания на насмешки, делала свое дело. Она спустилась ниже к земле... Раздался сильный удар грома и хлынул такой сильный дождь, какого здесь уже давно не видали. На глазах у всех природа стала оживать: реки наполнялись водой, леса, поля, сады набирали силу и свежесть. И вот выглянуло солнце, его лучи пробивались сквозь Тучу, которая стала легкой и прозрачной. Вдруг все увидели радугу. «Радуга – это хорошая примета. Мы не умрем от голода и засухи», - слышались повсюду радостные голоса людей. Дождь кончился, и казалось, умытая земля благодарила Тучу, а ее собратья восхищались ею. Туча же, улыбаясь, медленно поднималась в самую высь неба, в страну ангелов, туда, где живут самые красивые и добрые облака.

При обсуждении обращается внимание на несоответствие внешнего облика и качеств, как тучи, так и облаков.

Упражнение 6. «Светофорики».

Цель: развивать интерес к себе, формировать первичные навыки самоанализа.

Ребятам раздаются зелено-красные «светофоры» - кружочки из ватмана, зеленые с одной стороны, красные с другой, диаметром примерно 4-5 сантиметров. Ведущий берет мешочки из предыдущего упражнения, затем достаёт и называет качества... Детям необходимо подумать, присутствует ли у них это качество, и ответить при помощи «светофорика». «Да» - зеленый цвет, «нет» - красный. (Ведущий тоже играет) Затем ведущий спрашивает, были ли ребята, у которых есть качества только из одного мешочка.

Вместе с детьми делаем вывод о том, что в каждом человеке, как правило, присутствуют и «темные» и «светлые» качества.

Упражнение 6. «Пластилинотерапия». (20 минут)

Цель: научиться новому способу снятия напряжения, стресса, усталости; «выплеснуть» негативную энергию безопасным способом и преобразовать ее в позитивную; гармонизировать эмоциональное состояние; глубже понять себя; почувствовать прилив творческих сил.

Это мягкий и глубокий метод работы со своей личностью. Это для тех, кому надоели негативные эмоции, и кто хочет вернуть себе спокойствие и умиротворение.

Материалы: пластилин, ватман, фломастеры, соответствующая работе музыка и фантазия участников.

Ход упражнения: Группа встаёт вокруг стола, им предлагаются ватман, пластилин и фломастеры.

Даются инструкции, после чего участники приступают к выполнению задания.

Инструкции:

1. Заготовьте много шариков разных размеров из любого пластичного материала.

2. Вылепите своё эмоциональное состояние.

3. Мысленно «поговорите» с ним, высказав ему всё, что хотите.

4. Трансформируйте его (можно очень грубо) в то, что захотите.

5. Закрыв глаза, вылепите из этих шариков что угодно.

6. Сделайте групповую композицию на заданную тему за короткий установленный срок времени.

Вопросы для обсуждения: легко ли было выполнять упражнение, с какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания; возникали ли разногласия в ходе работы?

Упражнение 7 «Ток».

Давайте в заключении нашего тренинга передавая мячик, скажем друг другу пожелания на день. Начну я: «Желаю тебе хорошего дня»...

Упражнение 8. «Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Какое упражнение больше понравилось? Получилось ли попробовать что-нибудь новое для себя?

Тренинг 3

Цели: создать условия для сплочения участников группы, организовать опыт группового взаимодействия, помочь узнать положительные коммуникативные и личностные качества друг друга, развить знания о положительных и отрицательных качествах характера человека, развивать интерес к себе, формировать первичные навыки самоанализа.

1. Разминка.

Цель: активизация, сосредоточение и переключение внимания.

Упражнение 1. «Повтори по кругу».

Ведущий передает движение участнику слева, другие участники начинают движение, когда до них дойдёт очередь по кругу. Затем ведущий меняет движение, участник слева передаёт его по кругу через других участников. Другие участники меняют движение только тогда, когда до них дойдёт очередь по кругу, до этого момента они делают предыдущее движение.

Упражнение 2. «Роботы».

«Сядьте—встаньте». Участники превращаются в роботов, которые понимают и выполняют лишь две команды: «Сядьте!» и «Встаньте!». Ведущий командует, постепенно увеличивая темп, а потом вдруг произносит новую команду, например, «Попрыгайте!». Тех, кто не смог удержаться от выполнения этой команды, «отправляют в ремонт».

Упражнение 3. Игра «Молекулы».

Члены группы - «атомы» - свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (хлопок) атомы объединяются в молекулы по 2 человека, затем по 3 и т.д. в конце упражнения объединяется вся группа.

2. Основная часть.

Упражнение 4. «Идеальный человек».

Цель: совершенствование готовности экспериментировать с образом своего «Я»

Участникам предлагается составить коллективный портрет «идеального» человека, друга, того, с кем нам приятно общаться. Ведущий делит доску пополам и на одной ее части записывает список предложенных качеств идеального человека. Аналогично на второй половине записываются качества человека, с которым неприятно общаться, которые не должны быть присущи настоящему другу. Далее учащимся предлагается оценить, какой из списков качеств они могли бы отнести к себе в большей степени.

Упражнение 5. «Опишите друг друга».

Цель: дать детям возможность проверить свою наблюдательность, обратить внимание на того, кого они обычно не замечают.

Двое учащихся (например, те, на кого нечасто обращают внимание) удаляются на время из поля зрения остальных. Оставшиеся должны как можно точнее описать их внешний вид (рост, одежду, цвет волос и глаз и т.д.). Все это записывается, а затем сравнивается с «оригиналом». Психологу важно следить, чтобы высказывания детей не были обидными для тех, кого описывают. Случалось, что дети почти ничего не могли вспомнить о своем товарище, настолько мало он их интересовал. Для ребенка такая «забывчивость» одноклассников может быть весьма оскорбительна. Избежать неловкости можно с помощью дополнительного упражнения.

Психолог говорит: «К сожалению, вы очень ненаблюдательны. Ответьте-ка, на сколько ступенек вы поднимаетесь по дороге в клуб, какого цвета стены в коридоре?» и т.д. Ответы следует записать на доске, а затем всем вместе отправиться проверить правильность сказанного.

Ребята отвечают на вопрос: из чего складывается первое впечатление о человеке? Можно составить вместе с учащимися на доске памятку со следующими рубриками: внешность (одежда, рост); голос; взгляд; поведение и поступки; общение (отношение окружающих к ребенку, его отношение к окружающим); ситуация знакомства (обстановка); речь (что и как говорится). Желательно каждую запись сопровождать примером.

Упражнение 6. «Что я люблю, что не люблю»

Каждый должен решить, что он больше всего любит и что не любит, и записать на листочке. Затем все по очереди зачитывают, что написали. А остальные, если согласны с прочитанным, отмечают у себя на листочке каждое совпадение с ответами других. Когда все ребята озвучат свои ответы, каждый считает количество совпадений.

Вывод: «Вас так много, и вы все очень разные, но большинству из вас нравится и не нравится одно и то же, то есть вы похожи, у многих из вас общие интересы. А значит, вам будет легко понять друг друга».

Упражнение 7. «Дорисуй полукруг»

На доске нарисован полукруг. Ребята должны представить, на что похож полукруг, и дорисовать его на своих листочках. Затем ведущий собирает все листочки, а в конце урока дети вместе рассматривают рисунки и сравнивают, что у кого получилось, выполнив перед этим упражнение «Что я люблю и что не люблю».

Упражнение 8. «Подарок».

Дети вытягивают карточки с именами участников группы. Каждый должен придумать и написать, какое бы качество он подарил товарищу (чье имя ему досталось), чтобы тому было легче общаться с окружающими.

Упражнение 9. «Цветок настроений».

Детям предлагается выбрать фломастер того цвета, который похож на их настроение или просто нравится. Ведущий сообщает, что они все вместе сейчас нарисуют очень необычный цветок - «цветок настроения», у которого лепестки будут разного цвета - похожи на разные настроения. Дети по очереди прикладывают руки, вокруг нарисованной заранее на листке середины цветка. Затем дети вместе рассматривают получившийся цветок и пытаются назвать лепестки - «настроения». Лепестки разного

цвета украшают цветок.

Заключение.

«Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Какое упражнение больше понравилось? Получилось ли попробовать что-нибудь новое для себя?

Тренинг 4

Цели: создать условия для сплочения участников группы, организовать опыт группового взаимодействия, помочь узнать положительные коммуникативные и личностные качества друг друга, развить знания о положительных и отрицательных качествах характера человека, развивать интерес к себе, формировать первичные навыки самоанализа.

1. Разминка.

Цель: активизация, положительный настрой на занятие, создание эмоционального комфорта.

1.«Дружба начинаешься с улыбки...».

Цель: повышение сплочённости группы.

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему, молча, самую добрую улыбку по очереди.

2.Упражнение «Пожелание».

Ход: взрослый бросает мяч ребенку и говорит ему доброе пожелание. Затем дети, продолжая игру, кидают друг другу мячик, и говорят свои добрые пожелания.

Педагог-психолог: - Какие вы все добрые ребята, сколько приятных слов вы сказали друг другу. Я вам хочу поаплодировать и предложить поиграть в игру «Аплодисменты по кругу»

3.Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Ход игры: детям необходимо представить, что чувствует артист после концерта – стоя перед публикой и слушая гром аплодисментов. Дети сидят в кругу, психолог выбирает кого-нибудь из детей. Смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем вместе с этим ребенком они выбирают следующего, который также получает свою порцию аплодисментов и т. д. Каждый раз тот, кому аплодировали, выбирает следующего, игра продолжается до тех пор, пока последний участник игры не получил аплодисменты всей группы.

Педагог-психолог: - Ребята, позвольте мне, пожалуйста, по настоящему почувствовать себя артисткой и прочитать вам стихотворение!

2. Основная часть.

4.«Поиск общего».

Группа делится на «двойки», и два человека находят определенное количество общих признаков друг у друга, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т.д. Упражнение направлено на знакомство, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс.

5.Упражнение «Рисуем вдвоём».

Цель: создание условий для развития навыков взаимодействия.

Дети объединяются в пары. Каждой паре выдаётся лист бумаги и два фломастера разного цвета.

Ведущий ставит перед ними задачу: договориться и нарисовать на листе рисунок, рисовать они могут одновременно разными фломастерами. Затем каждая пара даёт своей картине название, рассказывает о ней, а также о том, что им помогло во время рисования.

6.Упражнение «А я никогда».

Каждый произносит, что он никогда не делал. А тот, кто это делал, загибает палец на руке. Игра заканчивается, когда у кого-то из участников не останется свободных пальцев на обеих руках.

7.Упражнение «Угадай, кто это».

Цель: развивать внимание, наблюдательность.

Упражнение выполняется в парах. Один ребёнок (по договорённости) закрывает глаза, второй — меняется местом с ребёнком из другой пары. Первый на ощупь определяет, кто к нему подошёл, и называет его имя. Выигрывает тот, кто сможет с закрытыми глазами определить нового партнёра.

8. Упражнение «Удержи предмет».

Цель: развивать способность к согласованности действий с партнёром.

Дети разбиваются на пары. Пары соревнуются друг с другом. Педагог предлагает удержать листок бумаги лбами (надувной шар — животами) без помощи рук, передвигаясь по групповой комнате. Побеждает та пара, которая более длительное время удерживает предмет.

9. Упражнение «Подарок».

Дети вытягивают карточки с именами участников группы. Каждый должен придумать и написать, какое бы качество он подарил товарищу (чьё имя ему досталось), чтобы тому было легче общаться с окружающими. Заключение.

«Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Какое упражнение больше понравилось? Получилось ли попробовать что-нибудь новое для себя?

Взаимодействие и снятие эмоционального напряжения

Тренинг 5

Цели: совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия, повышение сплочённости группы, снятие напряжения посредством группового взаимодействия.

1. Разминка.

Цель: активизация, положительный настрой на занятие, создание эмоционального комфорта.

1. «Дружба начинаешься с улыбки...».

Цель: повышение сплочённости группы.

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему, молча, самую добрую улыбку по очереди.

2. Упражнение «Паровоз».

Дети выстраиваются в шеренгу и превращаются в «вагончики». Все закрывают глаза, кроме «паровоза», который возит «вагончики» по всей комнате, а потом приезжает в какой-нибудь угол. Задача детей, не открывая глаз, угадать, где оказался поезд. Задача «паровоза» не уронить «вагоны», не стукнуть их об окружающие предметы. Затем проводится обсуждение, дети решают, кто был лучшим паровозом.

3. Упражнение «Кидай—говори».

Игра с мячом. Все встают в круг и перебрасывают мяч друг другу, задавая вопросы или отвечая на них. Можно давать детям определенное задание, например: «Говори наоборот» (дети должны называть слова-антонимы).

4. Упражнение «Велосипед».

Дети работают в парах. Лежа на спине, соединяют стопы и крутят педали по сигналу то быстро, то медленно. Задача — не разорвать контакт. Каждый ребенок должен поработать с каждым. После завершения упражнения следует обсудить ход работы.

2. Основная часть.

5. Упражнение «Как расположить к себе окружающих».

Ведущий напоминает ребятам о золотом правиле нравственности: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Далее можно привести примеры из жизни или литературы, когда определенное поведение героя вызывало соответствующее отношение к нему окружающих. На доске записываются те приемы, которые, по мнению ребят, помогают человеку наладить отношения с окружающими (улыбка, спокойный тон, вежливые слова, знаки внимания и заботы и т.д.).

6. Упражнение «Рисуем лицо».

Все участники пробуют нарисовать портрет любого, из сидящих рядом. Затем листочки пускают по кругу, каждый на обратной стороне пишет, кого он узнал в этом портрете. Когда листочки по кругу вернутся к автору, он считает количество правильно угадавших нарисованного человека. Побеждает самый хороший художник.

7. Упражнение «Слепой и поводырь».

Работа в парах. Ребенок должен провести партнера, у которого завязаны глаза, через полосу препятствий, но только с помощью словесных инструкций. Дети меняются ролями и партнерами, после окончания работы обсуждают, у кого получилось руководить лучше, а у кого — хуже.

Заключение.

«**Рефлексия**».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Какое упражнение больше понравилось? Получилось ли попробовать что-нибудь новое для себя?

Тренинг 6

Цели: совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия, повышение сплочённости группы, снятие напряжения посредством группового взаимодействия.

1. Разминка.

Цель: активизация, положительный настрой на занятие, создание эмоционального комфорта.

1. Упражнение «Чудное приветствие».

Тренер говорит о существовании множества разных способов приветствия людьми друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Участникам тренинга предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Рефлексия (все делятся своими впечатлениями)

2. Упражнение «Веселый счет».

Ход упражнения: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Психологический смысл упражнения: упражнение позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения задания.

3. Упражнение «Клубок».

Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится «спираль». В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

2. Основная часть.

4. Упражнение первое «Каракули».

Совершенно свободно, бессмысленно водят ручкой, карандашом или фломастером по листу бумаги, рисуем сложный клубок линий, пробуем «разглядеть» в «каляках-маляках» некий образ и осознанно развиваем его – используя определенные краски выделяем контуры, зарисовываем участки, пишем короткий комментарий или рассказ.

5. Упражнение с элементами АРТ-терапии «Рисуем деревья».

Цель: развитие фантазии воображения, творческих способностей; групповой сплоченности, развитие коммуникативных способностей.

Игра «Мяч в кругу».

Цель: повторить породы деревьев, снять торможение.

Дети, передова мяч друг другу, называют разные породы деревьев.

Поиск образа посредством движений под музыку:

Дети вместе с педагогом встают в круг.

Предлагается закрыть глаза и постараться представить лес, в котором растут разные деревья.

Представить себя в образе дерева. Это дерево может быть реальным растущим в наших лесах, а может это дерево житель южных лесов или сказочное, волшебное, придуманное вами.

Откройте глаза. Представьте, что вы маленькое деревце (присядьте) и вот прошел дождь, и вы стали расти (медленно вставайте, как бы растите вверх).

Подул ветер, и деревья качаются из стороны в сторону.

Оглянитесь вокруг. Вы не одиноки. Возьмитесь за руки. Хорошо, когда рядом есть друзья. Подарите друг другу улыбку.

Индивидуальная работа:

Педагог предлагает детям сесть за столы и продолжить работу:

На листе бумаги с помощью любых изобразительных средств нарисуйте представленные вами деревья.

Затем педагог может предложить детям рассказать по очереди историю о своем дереве от первого лица.

Детям можно задавать косвенные вопросы:

Где твоему дереву хотелось бы расти: на опушке или среди других деревьев?

Есть ли у него друзья или нет?

Боится ли чего-нибудь это дерево?

Это дерево счастливо или нет?

О чем мечтает это дерево?

Вырежьте свое дерево при помощи пальцев, оторвав по контуру дерева лишнюю часть рисунка.

Коллективная работа:

Педагог обращает внимание детей на лист бумаги, на котором уже нарисован фон в виде неба и поляны:

Представьте, что этот лист бумаги – поляна, на которой вырастут ваши деревья. Каждый в праве решать, где удобнее будет расти его дереву: среди других в лесу или в сторонке от всех на опушке леса.

Выберите подходящее место и приклейте свое дерево.

Во время выбора места и заполнения пространства поляны психолог следит затем, чтобы дети договаривались, уступали, шли на компромисс. Только тогда, когда все дети остались довольны расположением деревьев, они приклеиваются.

Зарисуйте оставшееся пространство поляны. Пожеланию, заселите ваш лес: зверями, птицами, насекомыми. Дорисуйте другие растения, постройки, водоемы (реки, озера).

6. Упражнение «Дождь».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Участники делятся на микрогруппы по 4 человека. Одному человеку завязываются глаза. Другие участники микрогруппы под музыку лёгкими прикосновениями имитируют капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются. Затем участники микрогруппы меняются местами.

«Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Какое упражнение больше понравилось? Получилось ли попробовать что-нибудь новое для себя?

Тренинг 7

Цели: совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия, повышение сплочённости группы, снятие напряжения посредством группового взаимодействия.

1. Разминка.

Цель: активизация, положительный настрой на занятие, создание эмоционального комфорта.

Упражнение 1 «Приветствие».

Инструкция: пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и поприветствовать друг друга. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Привет!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Всем привет!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к

вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Упражнение 2 Игра «Есть контакт».

Ведущий просит всех расположиться большим полукругом. Затем он предлагает каждому по очереди выйти в центр и постараться любыми доступными ему средствами, кроме словесных, установить контакт с каждым участником.

Обсуждение: анализируются впечатления, возникшие в процессе игры, те средства установления контакта и те признаки, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

Упражнение 3 «Дотронься до...».

Цель: активизация внимания.

Все играющие насходятся по команде. Ведущий говорит: «Дотронься до того, у кого длинные волосы» или «Дотронься до того, кто самый маленький» и т.д. Все участники должны быстро сориентироваться, обнаружить у кого есть названный признак и нежно дотронуться.

2. Основная часть.

Упражнение 4. «Создание мандалы с помощью мозаики».

Цель: снятие эмоционального напряжения; развитие креативности.

Эта техника рекомендуется для работы с детьми, которым трудно дается самовыражение с помощью художественного материала, которые предпочитают точность и лаконичность в работе, «экономны» в выражении чувств.

Мозаичные элементы можно изготовить самостоятельно (из картона, дерева) или купить в магазине подходящую плоскостную мозаику с различными геометрическими формами, различных цветов. Когда дети вырастают, часто остаются некомплекты детских мозаик, которые могут быть также использованы в данной работе.

Подобные мандалы легко разобрать и построить заново. Над мозаичными элементами как над художественным материалом ребенок обладает большим контролем, чем над текучими красками.

Возможность контролировать процесс повысит у ребенка уверенность в себе и в своих силах.

Упражнение 5. «Куски пирога».

Цель: развитие невербальных навыков общения, групповой сплоченности; развитие толерантности по отношению к аутсайдерам в группе; развитие фантазии, воображения.

Материалы: большой лист бумаги в виде круга, который может быть разрезан на сектора по количеству рисующих, разнообразные художественные материалы: «волшебные краски», гуашь, пастель, акварель, карандаши.

Ход работы:

Каждому участнику процесса создания групповой мандалы выдается один сектор круга для дальнейшего создания на нем рисунка. Каждый рисует то, что хочет, не договариваясь с другими об общей теме. Из разрисованных секторов, если они были разрезаны, выкладывается круг и демонстрируется группе. Участники могут высказаться по поводу своих чувств и впечатлений, возникших в процессе работы.

Психотерапевтические возможности метода: сам символ круга, используемый в работе, играет объединяющую и поддерживающую роль для группы, а его деление на сектора обеспечивает незыблемость границ для тревожных, неуверенных в себе участников. Это позволяет ощутить безопасность при работе или выступает ограничителем пространства для слишком активных ребят, стремящихся постоянно нарушать личностное пространство других. О сплоченности и слаженности группы можно будет судить по таким параметрам, как похожий выбор колористики отдельных секторов, схожесть в теме нарисованного, гармоничный подбор в раскладе секторов круга. Не вписывающиеся в общую гармонию сектора круга могут свидетельствовать о противопоставлении их авторами себя группе, об ощущении себя аутсайдерами в группе, а тематика рисунков и комментарии их авторов подскажут причины сложившейся ситуации и, возможно, пути выхода из нее.

Упражнение 6. «Дождь».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Участники делятся на микрогруппы по 4 человека. Одному человеку завязываются глаза. Другие участники микрогруппы под музыку лёгкими прикосновениями имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки

стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются. Затем участники микрогруппы меняются местами.

«Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Какое упражнение больше понравилось? Получилось ли попробовать что-нибудь новое для себя?

Тренинг 8

Цели: совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия, повышение сплочённости группы.

1. Разминка.

Цель: активизация, положительный настрой на занятие, создание эмоционального комфорта.

Упражнение 1 «Поздоровайся локтями».

Цель: разминка, сплочение.

Участники встают в круг. Им предлагается рассчитаться на «один-четыре» и сделать следующее:

Каждый «первый номер» складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны;

Каждый «второй номер» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;

Каждый «третий номер» кладёт левую руку на бедро, правую руку на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны;

Каждый «номер четвёртый» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).

За пять минут участники должны поздороваться как можно с большим числом членов группы, просто назвав своё имя и коснувшись, друг друга локтями.

Затем все участники собираются в четыре подгруппы, так чтобы вместе оказались соответственно все первые, вторые, третьи и четвёртые номера. Пусть участники поприветствуют друг друга внутри своей подгруппы.

Упражнение 2 «Уши мои локаторы».

Ведущий: «Я источник энергии и подзаряжаю сидящего со мной справа и слева человека. Поднимаю руку к ушам, и соседи поднимают руку к своему уху. Уши мои локаторы, вызываю Таню! Теперь Таня поднимает руки к ушам и вызывает кого-то другого».

Упражнение 3 «Зеркало».

Дети работают в парах. Один ребенок совершает разнообразные действия, другой, словно отражение в зеркале, должен повторять их. По первому сигналу дети меняются ролями, а по второму — партнерами. Игра заканчивается тогда, когда каждый из участников побывает и зеркалом, и человеком и поработает со всеми членами группы. После завершения упражнения все садятся на ковер, проводится обсуждение игры. Дети отвечают на вопросы: С кем было лучше работать? Почему? С кем не очень понравилось? Почему?

Упражнение 4 «Передай предмет».

Цель: настрой на групповую работу, эмоциональное сближение участников.

Участники должны по кругу передавать какой-то предмет, например маркер или мячик. Но способ передачи должен быть каждый раз разный для каждого участника. Если предмет падает, то игра начинается заново.

Упражнение 5 «Пары». Дети встают в пары спинами друг к другу, сцепляются локтями и начинают приседать на счет. Задача — не расцепиться, не упасть. Каждый ребенок должен поработать в паре со всеми участниками. При обсуждении следует спросить детей, с кем им было легче работать, а с кем — труднее.

2. Основная часть.

Упражнение 6 «Ассоциации».

Участникам предлагается назвать свои ассоциации к слову «дружба».

Упражнение 7 Коллаж «Дружба».

Описание упражнения: группа делится произвольно на команды и каждой команде выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Ведущий

объявляет тему занятия и поясняет, что подразумевается под коллажем. После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог.

Заключение.

«Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Какое упражнение больше понравилось? Получилось ли попробовать что-нибудь новое для себя?

Упражнение 8 «Костер дружбы».

Психолог. Встаньте поближе друг к другу в круг, опуститесь на колени. Вытягивайте вперед правую руку и кладите на руку друзей. Затем то- же самое сделайте и с левой рукой. Раскачивая руки вверх – вниз дружно произносим слова: «Раз, два, три! Огонек, гори!» Далее показываем руками взметнувшиеся вверх огоньки пламени.

«Почувствовав тепло», садимся на пяточки, одновременно кладем руки на плечи соседей и встречаясь глазами друг с другом, дружно благодарим: «Спасибо! До свидания».

Тренинг 9

Цели: совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия, повышение сплочённости группы,

1. Разминка.

Цель: активизация, положительный настрой на занятие, создание эмоционального комфорта.

1. Упражнение «Поздоровайся локтями».

Цель: разминка, сплочение.

Участники встают в круг. Им предлагается рассчитаться на «один-четыре» и сделать следующее: Каждый «первый номер» складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны;

Каждый «второй номер» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;

Каждый «третий номер» кладёт левую руку на бедро, правую руку на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны;

Каждый «номер четвёртый» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).

За пять минут участники должны поздороваться как можно с большим числом членов группы, просто назвав своё имя и коснувшись, друг друга локтями.

Затем все участники собираются в четыре подгруппы, так чтобы вместе оказались соответственно все первые, вторые, третьи и четвёртые номера. Пусть участники поприветствуют друг друга внутри своей подгруппы.

2. Упражнение «Переход».

Ведущий предлагает участникам группы построиться в шеренгу, при этом каждый участник одну свою ногу ставит к ноге соседа. Построившись, таким образом, вся группа должна перейти с одного места на другое, сохраняя контакты ног. Если кто-то из участников разрывает контакт, вся группа возвращается на прежнее место и заново начинает передвижение.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было выполнить задание?
- Кто был организатором перехода?
- Кто предлагал новые идеи?
- Что необходимо, для того, чтобы справиться с упражнением?
- На что направлено данное упражнение?

2. Основная часть.

3. Упражнение «Всякая всячина».

Берётся коробка, куда нужно сложить как можно больше разных вещей («всякой всячины»). Подойдёт всё: катушка ниток, старый игрушечный автомобиль, засушенные листья, маленький камешек, еловая шишка, монеты разных стран, коробка для медикаментов, аудиокассета, билет на самолёт, вышитая салфетка, пасхальное яичко, конфеты, пружинка, связка старых карт, цепочка, браслет, кольцо и т.д.

Короб пускается по кругу. Каждый участник должен вытащить любой привлекший его внимание предмет.

Участники разбиваются на пары. Каждый выбирает себе партнёра, с которым ему хотелось бы познакомиться поближе. В течение 10 минут они рассуждают о том, почему они выбрали тот или иной предмет.

Игрокам предоставляются наводящие вопросы:

Какие ассоциации вызывает этот предмет? (о чём напоминает?)

Эта вещь нравится или нет?

Если бы этот предмет мог говорить, что бы он сообщил о себе?

Если бы я разговаривал с этим предметом, что бы я ему сказал?

Похож ли я на этот предмет?

После обсуждения каждый игрок представляет партнёра всей группе. (Какой предмет выбрал партнёр?

Что из сказанного характеризует его лучше всего?)

4. Упражнение «Властелины кольца».

Цель: проявление лидерских способностей, обучение координации совместных действий, поиску способов коллективного решения необычной проблемы, а также обмену информацией при ограниченности средств для этого.

Описание упражнения.

Для выполнения этого упражнения понадобится кольцо диаметром 7-15 см (можно взять, например, моток неширокого скотча), к которому привязаны на равном расстоянии друг от друга три нитки длиной 1,5-2 м каждая (см. рисунок ниже). Три участника от каждой команды становятся по кругу на расстоянии примерно 1,5 м друг от друга, и каждый из них берет в руки по одной нитке. Их задача: действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень — например, лежащую на полу монетку. Упражнение выполняется в нескольких вариантах.

1. Участники стоят с открытыми глазами и могут переговариваться между собой (самый простой, «разминочный» вариант).

2. Глаза участников открыты, но переговариваться они не могут.

3. Участники закрывают глаза. За спиной каждого из них встает ещё по одному человеку, которые смотрят на происходящее и подсказывают каждый своему подопечному, как двигать нитку, чтобы кольцо опустилось в нужном месте.

4. Так же, как вариант 3, но переговариваться нельзя. Вместо этого участники, глаза которых открыты, кладут руку на плечо тех, кто держит нитку с закрытыми глазами, и управляют ими с помощью движений своей руки.

Психологический смысл упражнения.

Обсуждение.

Сначала участники обмениваются впечатлениями по поводу упражнения, потом их просят поделиться своими мнениями о том, какие психологические качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения, кто из участников был самым активным, пытался руководить процессом.

5. Упражнение «Листок за спиной».

Каждый участник прикрепляет себе на спину лист бумаги. Участники подходят друг к другу и пишут положительные качества характера.

6. Социометрическое исследование (Дж. Морено) направлена на изучение межличностных отношений в группе.

7. Методика на определение индекса групповой сплоченности «Психометрический тест К.Э.

Сишора».

Заключение.

«Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Какое упражнение больше понравилось? Получилось ли попробовать что-нибудь новое для себя?

Цикл 2

Активизация общения

Тренинг1

1. Упражнение «Приветствие».

Участникам предлагается поздороваться за руку, но особенным образом. Здраваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

2. Упражнение Волшебная палочка.

Участники движутся по кругу и ведущий дает задание: «У меня в руках волшебная палочка и я хочу, чтоб мы превратились в стадо бегемотов». После того как участники проиграли один круг, ведущий передает палочку следующему и т.д.

3. Упражнение «Весёлая паутинка».

В руках у ведущего – клубочек пушистой пряжи. Детям предлагается пару раз обмотайте свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатайте клубок в сторону одного из детей. После того, как передали кому-то клубок, этому ребёнку говорится фраза, начинающуюся с одних и тех же слов: «Ты мне нравишься, потому что...». Выслушав обращенные к нему слова, этот ребёнок обматывает нитью свою ладонь так, чтобы «паутина» была более-менее натянута. После этого он должен подумать и решить, кому передать клубок дальше. Можно говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы хотели бы его поблагодарить. И так продолжается а игра все дальше и дальше... Нужно постараться хорошо запомнить то, что скажут, когда будут передавать клубок. Когда клубок возвращается к ведущему, он спрашивает: «На что похоже то, что у нас получилось»? Ведущий обращает внимание группы на то, что в жизни наши взаимоотношения с близкими и друзьями напоминают подобное переплетение нитей. Ребенок, получивший клубок последним, начинает сматывать его в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, отдавая ему клубок обратно.

Анализ упражнения:

- Легко ли тебе говорить приятные вещи другим детям?
- Кто тебе уже говорил что-нибудь приятное до этой игры?
- Достаточно ли дружен наш класс?
- Почему каждый ребенок достоин любви?
- Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

4. Упражнение «Звучание имени».

Участнику дается задание послушать имена присутствующих на тренинге людей, выбрать и назвать среди имен присутствующих одно имя по данной ему номинации (каждому участнику — одна номинация):

Самое пушистое имя — самое крепкое имя; самое певучее имя — самое таинственное имя; самое знойное имя — самое свежее и прохладное имя самое сильное имя — имя, которое нуждается в защите; самое нежное имя — самое грозное имя; самое крепкое имя — самое загадочное имя; самое загадочное имя — самое светлое имя; самое большое имя — самое открытое имя; самое закрытое имя — самое ароматное имя; самое певучее имя — самое летнее имя и т.д.

Это упражнение можно выполнить следующим образом. Участники по очереди проговаривают свои имена, все остальные слушают их и выбирают имя, подходящее под данную ему характеристику, стараются объяснить, почему они выбрали именно это имя. В процессе «обратной связи» выясняется, что на выбор имени и отнесение его к той или иной номинации повлияли именно звуки, его составляющие.

5. Упражнение «Парочки»

Детям предлагается попробовать, обнявшись (так чтобы у каждого была свободна только одна рука) завязать шнурки или застегнуть пуговицы.

Затем одному партнеру завязывают глаза, а на другого нацепляют прищепки и тот, кто с завязанными глазами, ищет и снимает все прищепки.

6. Социометрическое исследование (Дж. Морено) направлена на изучение межличностных отношений в группе.

7. Методика на определение индекса групповой сплоченности «Психометрический тест К.Э. Сишора».

8. Упражнение завершение «Доброе тепло».

Психолог. Это упражнение называется «Доброе тепло». Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я легонько пожму соседу справа руку, он – следующему, и так по кругу. Давайте попробуем. А теперь то- же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно работает.

9. Упражнение «Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Что нового узнали о себе и других? Какое упражнение больше понравилось? Ведущий подводит итог: «Сегодня вы продолжали учиться взаимодействовать в группе, научились оказывать поддержку друг другу, понимать других людей, доверять своим товарищам по группе».

Самое пушистое имя

самое крепкое имя

самое певучее имя

самое таинственное имя

самое знойное имя

самое свежее и прохладное имя

самое сильное имя

имя, которое нуждается в защите

самое нежное имя

самое грозное имя

самое крепкое имя

самое загадочное имя

самое загадочное имя

самое светлое имя

самое большое имя

самое открытое имя

самое закрытое имя

самое ароматное имя

самое певучее имя

самое летнее имя

Тренинг 2

1. Упражнение «Приветствие».

Инструкция: пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и поприветствовать друг друга. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Привет!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Всем привет!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

2. Упражнение Игра «Есть контакт».

Ведущий просит всех расположиться большим полукругом. Затем он предлагает каждому по очереди выйти в центр и постараться любыми доступными ему средствами, кроме словесных, установить контакт с каждым участником.

Обсуждение: анализируются впечатления, возникшие в процессе игры, те средства установления контакта и те признаки, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

3. Упражнение «Я рада тебя видеть».

Участники говорят друг другу фразу «Я рад тебя видеть на тренинге, потому что» и т.д. по кругу.

4. Упражнение «Хороший друг»

Инструкция: Подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. Если же у тебя такого друга еще нет, то ты можешь его себе просто вообразить. А можешь подумать и том, с кем ты только собираешься подружиться.

Что ты можешь сказать об этом человеке? Что вы любите делать вместе? Как выглядит этот твой друг? Что тебе больше всего нравится в нем? Что вы делаете для того, чтобы ваша дружба все больше и больше крепла?

Подумай над этими вопросами. Ответы на них ты можешь записать на бумаге, можешь нарисовать, а можешь сделать и то, и другое.

Теперь соберитесь в группы по четыре человека. Если хотите, можете показать друг другу свои рисунки и сочинения. А можете еще и рассказать, о чем вы думали, выполняя это упражнение. Внимательно выслушайте, что скажут вам остальные дети из вашей четверки.

Анализ упражнения:

- Как человек находит друга?
- Почему так важны в жизни хорошие друзья?
- Есть ли у тебя друг в вашей группе?

5. Упражнение «Твой друг, какой он?»

Цели: Дети будут развивать и углублять дружеские отношения с другими людьми, если будут проявлять реальный активный интерес к жизни и делам своих друзей. Сравнивая свой образ жизни и образ жизни других людей, они расширяют представление о жизни и мире, развивают терпимость и широту взглядов.

Эта игра побуждает детей задумываться о жизни своих друзей.

Материалы: Анкета участника игры — каждому ребенку. Набор карточек с именами и/или фамилиями всех участников.

Анкета

Напиши историю жизни (биографию) того человека, который достался тебе по жребью. Разузнай о нем как можно больше. При этом обязательно включи в биографию следующее:

- имя и фамилию этого ребенка
- возраст
- день рождения
- адрес
- описание ее внешности
- имена членов ее семьи
- что она любит делать?
- что тебе в ней нравится?
- переезжал ли когда-нибудь этот человек на другое место?
- оба ли ее родителя работают, и кем?
- что украшает ее жизнь?
- твой собственноручный портрет этого человека

Детям предлагается написать биографию своих одноклассников, имена которых достались им по жребью. На беседу между участниками даётся 20 минут.

После этого предлагается записать историю жизни своего одноклассника.

По желанию биографии зачитываются вслух некоторые из написанных биографий. Затем авторы могут подарить биографии своим партнерам.

Анализ упражнения:

- Узнал ли ты что-нибудь новое о человеке, которого ты описывал?
- Что общего между вами, чем вы различаетесь?
- Понравилась ли тебе твоя биография, написанная кем-то другим?
- Каковы твои важнейшие жизненные цели на настоящий момент?

8. Упражнение «Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Что нового узнали о себе и других? Какое упражнение больше понравилось? Ведущий подводит итог: «Сегодня вы продолжали учиться взаимодействовать в группе, научились оказывать поддержку друг другу, понимать других людей, доверять своим товарищам по группе».

Чувствую, слышу, ощущаю

Тренинг 3

1. Упражнение «Приветствие».

Инструкция: пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и поприветствовать друг друга. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Привет!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Всем привет!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

2. Упражнение «Пойми меня»

Сейчас я раздам вам карточки. Каждый выбирает себе одну карточку и, никому не показывая, что на ней написано, прочитает ее. На карточках написаны названия различных состояний, которые вы должны будете изобразить без слов. (См. приложение 2.) Названия эмоциональных состояний, написанные на карточках (возможны другие варианты): Мне грустно! Я устал! Мне весело! Я стесняюсь! Мне стыдно! Мне страшно! Я злюсь! Мне любопытно! Я удивлен! Мне больно! Обобщающие вопросы: Что вы изображали? Как это можно назвать? Грусть, радость, страх — это эмоции человека. Молодцы! Эмоции — это реакция человека на внешние обстоятельства.

3. Упражнение «Мои разные «Я».

В жизни ведь бывают разные случаи, и мы порой бываем настолько непохожими сами на себя, что порой не знаем себя. В одних ситуациях я делаю всем комплимент, улыбаюсь, смеюсь, я как солнышко. А в других, когда у меня плохое настроение, я злюсь, могу нагрубить, накричать, обидеть человека, и в этих случаях я похож на сверкающую молнию с громом. Давайте сейчас с вами разделим лист на 2 части и представим 2 ситуации.

1 ситуация: представим, что сегодня у нас День рождения, пришли все мои друзья и подарили мне кучу подарков. У меня отличное настроение, мне очень весело.

2 ситуация: я всю неделю готовился к контрольной. Кажется, что я все выучил, прочитал всевозможные книжки. Но настал день контрольной, и я, увы, написал ее на плохую отметку. Я не знаю, что помешало мне. У меня очень плохое настроение.

А теперь давайте попробуем нарисовать эти разные настроения, разные части своего «Я», т.е. нужно нарисовать (1 ситуация) себя символически, когда у меня хорошее настроение и когда плохое настроение (2 ситуация). А затем каждый из нас по очереди покажет свой рисунок группе, расскажет, что на нем изображено, какие чувства он изобразил, что он переживает в этих ситуациях.

А теперь давайте сравним эти рисунки. В первой ситуации мы в большинстве использовали яркие, светлые, приятные тона. Мы изобразили хорошее настроение. И нам самим в таких ситуациях кажется, что мир вокруг нас яркий, красочный, что жизнь прекрасна. Мы испытываем массу положительных эмоций, мы готовы и с другими поделиться своей радостью.

А во второй ситуации темные, черные тона. У нас плохое настроение. Мы не довольны своей жизнью; мы не довольны собой. У нас даже может быть плохое самочувствие от этого.

Но теперь мы с вами знаем, как можно повысить настроение с помощью добрых, ласковых слов.

4. Игра «Чувства»

Теперь мы знаем, что можем испытывать разные чувства и положительные и отрицательные.

Попробуем вспомнить чувства, которые когда-либо испытывали. Каждому участнику предлагается вспомнить те чувства, которые он когда-нибудь испытывал.

5. Игра «Чучело»

С помощью различных материалов (старых журналов, предметов) дети создают чучело. Предлагается назвать чучело своими отрицательными качествами или негативными эмоциями.

Затем предлагалось подумать, какие плюсы есть в этих качествах и чувствах. (Возможно, что с помощью каприз можно достичь, получить что – то, упрямство помогает свою точку зрения.

Обидчивость может быть средством позволяющим добиться уважения к себе и т.д.). Затем чучело разрушают, и все торжественно обещают работать со своими недостатками и негативными эмоциями.

6. Упражнение завершение «Доброе тепло».

Психолог. Это упражнение называется «Доброе тепло». Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я легонько пожму соседу справа руку, он – следующему, и так по кругу. Давайте попробуем. А теперь то- же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно сработает.

7. Упражнение «Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Что нового узнали о себе и других? Какое упражнение больше понравилось?

Тренинг 4

1. Упражнение «Хлопки».

Цель: Разрядка, концентрация внимания.

Участники стоят по кругу и передают друг другу хлопки. Каждый может изменить направление движения хлопков.

2. Упражнение «Разминка».

Участники встают в круг. Тренер просит каждого загадать кого-нибудь из группы. Затем он дает команду всем участникам одновременно обежать три раза вокруг того, кого они загадали.

3. Упражнение «Хвост дракона».

Участники встают друг за другом, держа впереди стоящего за талию. Первый участник – «голова дракона», последний – «хвост». «Голова» пытается поймать «хвост», первая половина участников помогает «голове», вторая – «хвосту». Цепочка не размыкается, в процессе игры все участники продолжают держать впереди стоящего за талию.

4. Упражнение «День бывает...»

Цель: введение в темпоритм и настроение занятия.

Продолжить фразу:

День бывает...

долгий

пасмурный

учебный

серый

праздничный

день рождения

и т.д.

5. Упражнение «Испорченный телефон».

Цель: активизация внимания, проверка умения правильно передавать информацию.

Играющие сидят так, чтобы каждый мог шепнуть на ухо своему соседу то, что услышит от другого.

Ведущий придумывает слово и говорит его на ухо первому участнику, тот передает второму то, что услышал, второй - третьему и так до последнего играющего. Затем ведущий подходит к последнему участнику и спрашивает, что он услышал.

6. Упражнение «Художники».

Цель: потренировать своё умение слушать и передавать информацию.

Участники разбиваются на пары и садятся спиной к спине. Один из них будет партнёром А, а другой партнёром Б. У каждого должен быть приготовлен лист бумаги и карандаш.

Партнёр А начинает делать набросок какого-либо рисунка. В то время как А рисует, он рассказывает партнёру Б, что тот должен нарисовать на своём листе, чтобы получить как можно более точную

копию рисунка. А и Б могут разговаривать, но не должны оборачиваться и смотреть на план, который рисует партнёр. На это отводится 10 минут.

После этого партнёры сравнивают свои рисунки и обсуждают следующие вопросы:

Насколько рисунок Б получился похожим на рисунок А?

Насколько партнёр А обращал внимание на трудности, которые могли возникнуть у его партнёра?

Партнёр А концентрировался на рисовании или на своём партнёре?

Какой была рабочая атмосфера между партнёрами?

Наслаждались ли они оба выполнением задания?

Ощущались ли какие-либо неудобства и напряжение?

Что бы каждый сделал по другому в следующий раз?

7. Упражнение «Инструкции».

Для игры нужно 5 добровольцев. Они выходят за дверь, остальные становятся наблюдателями. Задача добровольцев - правильно и максимально полно пересказать текст, озвученный им предыдущим участником. Делают они это по цепочке. Ведущий читает текст (один раз, без повторений) первому добровольцу (остальные ждут за дверью). Далее заходит второй доброволец, и первый рассказывает то, что услышал. Наблюдатели - слушают, фиксируют сбои. И так далее до конца.

Вопросы для обсуждения. Какие вещи были сложнее для запоминания? Что помогло услышать собеседника? Помогал ли собеседник как-то, может жестами? Смотрели ли в глаза, когда говорили?

Пример текста: Далеко-далеко, за 375 тысяч километров отсюда, в Розовой Стране, в Цветочном городе, на зеленой улице, в маленьком доме с голубыми окошками жил смешной человечек по имени Джек.

Обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Далее ведущий предлагает применить полученный опыт из предыдущего упражнения в следующем задании.

8. Упражнение завершение «Доброе тепло».

Психолог. Это упражнение называется «Доброе тепло». Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я легонько пожму соседу справа руку, он – следующему, и так по кругу. Давайте попробуем. А теперь то- же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно работает.

Упражнение «Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Какое упражнение больше понравилось? Получилось ли попробовать что-нибудь новое для себя?

Тренинг 5

1. Разминка:

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

1. Упражнение «Приветствие».

Каждый участник по кругу предлагает свой способ приветствия и называет своё имя, другие участники повторяют за ним и передают по кругу. Затем каждый участник по кругу называет своё настроение.

2. Упражнение «Веселый счет».

Ход упражнения: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Психологический смысл упражнения: упражнение позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения задания.

3. Упражнение «Найти друга».

Половине детей завязывают глаза, они ходят с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки, пытаются найти и узнать друга. Затем дети меняются ролями. Психолог спрашивает детей, как они догадались, что это именно данный ребенок.

2. Основная часть.

Цель:

4. Упражнение «Расскажи, что почувствовал».

Один из участников лежит в середине круга с закрытыми глазами. Остальные прикасаются к разным участкам его тела. Ребенок, лежащий в центре, рассказывает о том, какие прикосновения и где он ощущает, приятны они ему или нет, возможно, они ему что-то напоминают. Поочередно каждый участник группы становится «воспринимающим» прикосновения других.

5. Упражнение «Слепая Алена».

По считалке определяют водящего, ему завязывают глаза - это слепая Алена. Остальные сидят на стульчиках. Слепую Алену психолог водит мимо сидящих и сажает ее то к одному, то к другому на колени. Слепая Алена должна угадать, у кого сидит. Для этого она старается рассмешить последнего. Если она угадывает правильно, то этот ребенок становится слепой Аленой.

6. Упражнение «Чудесные вещи».

Ведущий: люди могут испытывать разные чувства. Попробуйте сейчас испытать и показать.

Осторожность. Передайте друг другу тяжелую хрустальную вазу так, чтобы она не разбилась.

Страх. Вы гуляете по лесу и вдруг... по ноге проползла холодная ядовитая змея!

Веселье. Веселый клоун в цирке вас сильно рассмешил.

Печаль, грусть. Ваш друг заболел и не пришел в школу

Радость. Вы получили пять «пятерок» на уроках в школе за один день!

Счастье. Закройте глаза. Вспомните или придумайте сами, когда человек ощущает счастье, какое оно?

Откройте глаза! Покажите счастье и расскажите, когда вы испытывали такие чувства.

7. Упражнение «Что это?»

Для этого конкурса ведущий должен заранее приготовить карточки, на которых будут написаны названия каких либо предметов (например, кактус, газета и т. п.)

Каждый игрок выбирает карточку, но не говорит, что на ней написано. Затем он должен с завязанными глазами нарисовать предмет, указанный в карточке. Остальные пытаются отгадать, что это.

8. Упражнение «Воображаемое путешествие».

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

Инструкция: «Сейчас тот, кто начнет нашу работу, бросит мяч кому-нибудь из нас и скажет, где окажется тот, кому адресован мяч. При этом у нас не будет никаких ограничений: можно направлять своих партнеров в самые необычные, даже фантастические места – в холодильник, в Древнюю Грецию, на пальму и т.д. Поймав мяч, надо быстро назвать три предмета, которые вы возьмете с собой туда, куда вас направляют. При этом будем внимательны и постараемся не повторять те места, в которых уже «побывали» другие и те предметы, которые уже назывались».

3. Заключительная часть.

10. «Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Какое упражнение больше понравилось? Получилось ли попробовать что-нибудь новое для себя?

Как мы ведём себя в конфликте?

Тренинг 6

1. Упражнение «Хлопки»

Цель: Разрядка, концентрация внимания.

Участники стоят по кругу и передают друг другу хлопки. Каждый может изменить направление движения хлопков.

2. Упражнение «Узкий мост»

Цель: отработка взаимодействий в группе

Ведущий чертит линию. Это мост. Выбираются два участника, которые идут с разных сторон моста. На середине они встречаются. Задачей каждого является дойти до конца моста.

Обращается внимание на то, как они пройдут мост. Сумеют ли вежливо разойтись или один столкнет другого.

3. Упражнение «Верни имя».

Цель: активизация, снятие барьеров межличностного взаимодействия, настрой на работу.

Каждый участник получает 4 небольших листочков (стикеров). На каждом из листочков разборчиво напишите свое имя и каждую записку сложите текстом внутрь несколько раз, чтобы не было видно вашего имени. Подготовленные записки участники складывают на стол (лучше поместить в красочную коробку). Перемешиваем горку записок. Каждый по очереди подходит к горке и вытягивает 4 бумажки. В течение следующих 5 минут вам придется уговорами, спорами, обменом найти и вернуть себе все 4 листочка с вашим именем. Первые два покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут к тренеру и будут считаться победителями».

Обсуждение: Вопрос к победителям: — Что вам позволило так быстро справиться с заданием? Вопрос ко всем участникам: — Какую тактику вы использовали во время торга? (возможные тактики: активный поиск, ожидание, активный обмен, пытались обвести партнеров вокруг пальца, пытались выйти сразу на всю аудиторию и др.).

4. Упражнение «Стулья и их тяжелая судьба».

Цель: выявление стратегии поведения в конфликтной ситуации.

Ход упражнения. Все участники получают (распечатанную на бумаге) одну из трёх инструкций:

1. Поставьте все стулья в круг. У вас 10 минут.
2. Поставьте все стулья около двери. У вас на это 10 минут.
3. Поставьте все стулья около окна. У вас на это 10 минут.

Инструкции распределяются между членами группы поровну, каждой из них должна следовать треть группы.

Инструкция: Все вы получили инструкцию, которой должны придерживаться. При этом вы не должны показывать ее текст кому – то другому.

По сигналу ведущего участники начинают выполнять свои обязанности.

Обсуждение:

1. Какие чувства вы испытывали во время игры?
2. Ощущали ли вы, что со своим стулом можно делать все, что хотите?
3. Как устанавливали отношения с коллегами, у которых были свои намерения?
4. Было ли противостояние, если да, как оно разрешалось?
5. Какова была реакция на применение физической силы или моральное давление со стороны коллег?
6. Объединялись ли коллеги с одинаковыми инструкциями в одну команду? Можно ли выделить лидеров в таких командах?
7. Считали ли вы, что инструкцию нужно выполнить во что бы ни стало, несмотря на противодействие других сторон?
8. Как можно применить этот опыт в реальных жизненных ситуациях?

5. Упражнение «Анабиоз»

Цель: научиться распознавать и удовлетворять скрытые потребности собеседника

Ведущий: наверное, каждому знакомо чувство отчуждения встающее между двумя людьми: партнеры перестают чувствовать и понимать друг друга. Вероятно, знакомо и противоположное ощущение: между людьми возникает абсолютное взаимопонимание. Предлагаемое упражнение позволяет решить задачу перехода от отчуждения к контакту.

Участники разбиваются на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности – с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача «реаниматора», на которую отводится одна минута, - вызвать партнера из анабиотического состояния.

8. Упражнение «Спасибо».

Цель: создать дружескую атмосферу в группе, содействовать сплочению коллектива.

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие! Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

9. Упражнение «Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Какое упражнение больше понравилось? Получилось ли попробовать что-нибудь новое для себя? Какие чувства испытывали? Что нового узнали о себе, о группе? Чему научились? Как это пригодиться в будущем? Что было важным? Над чем вы задумались? Что происходило с вами? Что нужно развивать на будущее?

Тренинг 7

1. Упражнение «Поздороваемся»

Психолог предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здраваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Психологический смысл упражнения. Разминка. Установление контакта между участниками.

Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

2. Упражнение «Шалаш»

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу «шалаша». По очереди к «шалашу» подходят и «пристраиваются» новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других. Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Обсуждение: Как вы себя ощущали во время «постройки шалаша»? Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

3. Упражнение «Войди и выйди из круга».

Цель: выявление стратегии поведения в конфликтной ситуации, тренировка взаимодействия с другими. Ход упражнения. Все встают в круг и берутся за руки. Водящий выходит за пределы круга – его задача попасть внутрь. Все, кто стоит в круге должны препятствовать ему. Водящие меняются, можно не только пробовать заходить, но и выходить из круга.

Вопросы для обсуждения:

- Какие испытывали эмоции?
- Было ли ощущение напряжения и раздражения?
- Ощущали ли вы предконфликтную ситуацию?
- Что помогло избежать конфликта?

4. Упражнение «Покричи!».

Цель: развитие навыков саморегуляции, снятия напряжения.

Ход упражнения. Участникам предлагается попробовать на практике технику снятия напряжения с помощью крика. Выдаются стаканы по числу участников. Задача каждого - вспомнить какую-нибудь ситуацию или человека, с которым произошел конфликт, после которого остались негативные впечатления, напряжение и т.д. и выплеснуть эмоции с помощью крика.

Вопросы для обсуждения: возникли ли трудности? Какие? Какие ощущения сейчас? Будете ли вы использовать эту технику?

5. Игра «Правильное решение».

Цель: учить детей находить правильный выход из конфликтных ситуаций

Участникам сообщается, что они находятся в городе, жители которого постоянно ссорятся, потому что не знают, как нужно правильно себя вести. Детям предлагается попробовать их помирить, предложив выход из такой ситуации:

ребенок упал в лужу и мама ругает его за то, что он испачкал новые брюки;

мальчик не хочет делиться с детьми своими игрушками;

девочка порвала книгу у подружки;

ребенок поставил подножку своему товарищу и т.д.

После обсуждения подобных конфликтов, можно сформулировать правила, как следует вести себя в коллективе.

6. Беседа «Учимся жить без конфликтов»

Предложения как вести себя в конфликте:

Не говори сразу со взвинченным, возбужденным человеком.

Если тебе придется сказать что-то неприятное, постарайся создать доброжелательную атмосферу, отметь заслуги человека, его хорошие дела.

Постарайся посмотреть на проблему глазами оппонента, «встать на его место».

Не скрывай доброго отношения к людям, чаще высказывай одобрение, не скупись на похвалу.

Умей заставить себя молчать, когда тебя задевают в мелкой ссоре, будь выше мелочных разборок.

7. Упражнение «Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Какое упражнение больше понравилось? Получилось ли попробовать что-нибудь новое для себя? Какие чувства испытывали? Что нового узнали о себе, о группе? Чему научились? Как это пригодится в будущем? Что было важным? Над чем вы задумались? Что происходило с вами? Что нужно развивать на будущее?

Какая мы команда?

Тренинг 8

1. Упражнение «Хлопки».

Цель: Разрядка, концентрация внимания.

Участники стоят по кругу и передают друг другу хлопки. Каждый может изменить направление движения хлопков.

2. Упражнение-игра «Тик-так».

Цель: Игра веселая и легкая, помогает снять напряжение предыдущего упражнения.

Ход упражнения: Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука. Любой участник игры имеет право изменить направление передачи.

3. Упражнение «Единый шаг».

Цель: сплочение посредством группового взаимодействия.

На полу изображаются две параллельные линии на расстоянии очень большого шага. Ребятам дается задание: перебраться на противоположную сторону «коридора» всем вместе, одновременно. Важно предоставить участникам возможность заранее обсудить план действий, договориться. Обычно команды проявляют огромную изобретательность при выполнении задания: некоторые берут часть команды на плечи, упрощая себе задачу, некоторые сначала собираются между полосами, а потом в один шаг синхронно оказываются на противоположной стороне (ведь в инструкции не сказано, что этого делать нельзя). Задача ведущего – поощрять любые проявления сплоченности и креативности, поддерживать позитивный настрой в ситуации неудачи.

4. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...».

Цель: познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чем они похожи, для того, что бы уже найти приятелей по интересам.

Ход упражнения: Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу.

Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...». Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга. Обсуждение: Какие эмоции испытывали во время упражнения? Что нового узнали о других? Что интересное узнали?

5. Упражнение «Десять вопросов».

Цель: привлечь внимание всей группы к одному из детей, что позволяет тому особенно остро ощущать себя членом группы, в то же время это побуждает всю группу думать о каждом отдельном ребёнке как о самостоятельном человеке, обладающем своими особенностями.

Инструкция: «Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием «Десять вопросов». Она называется так потому, что вы мне можете задать мне 10 вопросов, чтобы угадать, кого из вас я загадала. Если хотите, вы можете спрашивать о внешнем виде этого человека, например. О цвете его глаз, а можете спрашивать о его особых качествах и умениях, о чертах его характера. Когда у кого-нибудь из вас возникнет идея, он может, молча поднять руку, пока никого не называя. Лишь только тогда, когда я отвечу на все двадцать вопросов, вы можете высказать свои предположения о том, кого же я загадала». Вопросы для обсуждения: - Ты быстро угадал, о ком идёт речь? - Есть ли среди твоих одноклассников дети, похожие друг на друга? - Есть ли в группе кто-нибудь, кто похож на тебя?

6. Упражнение: «Наша фотография».

Каждый участник получает чистый лист бумаги. Задача учеников нарисовать смайлик с таким эмоциональным состоянием, которое чаще всего присутствует у них в группе. Затем все рисунки наклеиваются на общий лист, образуя общую фотографию группы.

7. Упражнение «Тропинка к сердцу».

Цель: создать дружескую атмосферу в группе, содействовать сплочению коллектива.

Материалы: небольшие сердечки из цветной бумаги по числу детей, чистый лист ватмана, фломастеры.

Инструкция: «Каждый из вас уже подружился с кем-то в группе, то есть нашёл тропинку к его сердцу. Сейчас каждый из вас на маленьком сердечке напишет своё имя и приклеит его на лист ватмана там, где захочет. Затем фломастером нарисует свою тропинку к сердцу своего друга. А если у вас несколько друзей, то рисуйте несколько тропинок». (Если в группе есть дети, которые ещё ни с кем не дружат, можно предложить им нарисовать тропинки к сердечкам тех ребятам, которые им нравятся).

8. Упражнение «Спасибо».

Цель: создать дружескую атмосферу в группе, содействовать сплочению коллектива.

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие! Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

9. Упражнение «Рефлексия».

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: Какое упражнение больше понравилось? Получилось ли попробовать что-нибудь новое для себя? Какие чувства испытывали? Что нового узнали о себе, о группе? Чему научились? Как это пригодится в будущем? Что было важным? Над чем вы задумались? Что происходило с вами? Что нужно развивать на будущее?

Тренинг 9

1. Упражнение «Хлопки»

Цель: Разрядка, концентрация внимания.

Участники стоят по кругу и передают друг другу хлопки. Каждый может изменить направление движения хлопков.

2. Игра «По грибы»

Цель: обозначить своё настроение.

Если дети в группе еще не могут или стесняются выразить свое настроение словами, можно предложить использовать для этого мимику, позы, жесты. В игре «По грибы» нужно выбрать грибника, а остальным

ученикам предложить изобразить любой гриб, но так, чтобы по его виду было понятно съедобный он или нет. Грибник, рассматривая замерших детей, должен их разделить на две группы. После этого можно предложить детям высказаться, почему они захотели изображать именно такой гриб.

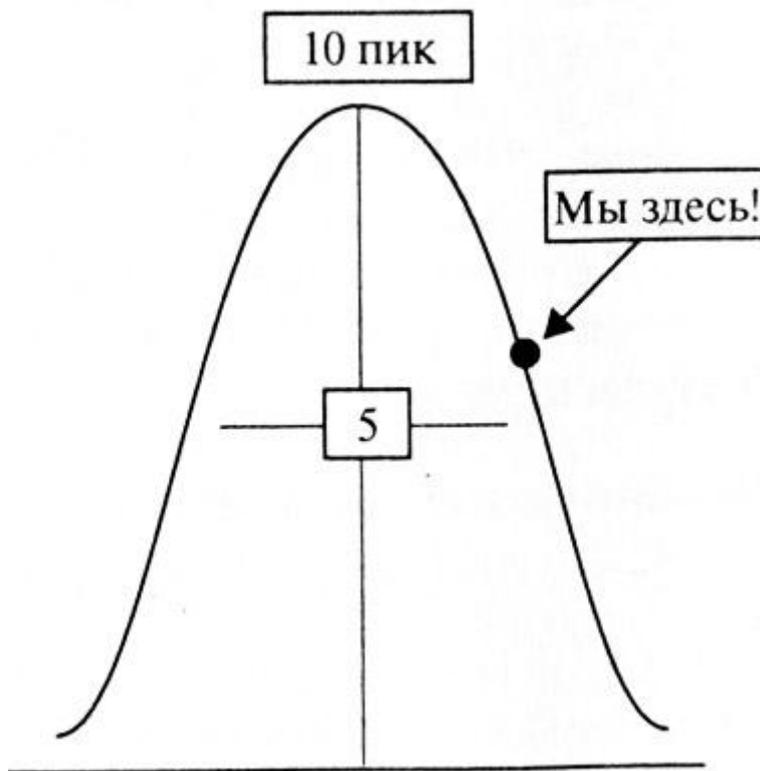
3. Упражнение «Опустить предмет»

Цель: тренировка умения действовать решительно и, в то же время, координировать собственную активность с действиями других людей.

Ход упражнения: 6-10 участникам дают гимнастический обруч и просят держать его горизонтально на указательных пальцах вытянутых рук. Вместо обруча можно использовать и другие предметы подходящих размеров и веса (например, швабру или сделанную из плотного картона настенную таблицу размером приблизительно 1x1 м). Задача участников: опустить предмет в указанное ведущим место. При этом он должен постоянно лежать на указательных пальцах всех участников; если чей-то палец теряет контакт с предметом или он падает, игра начинается заново.

4. Игра-тест «Альпинист».

При проведении игры происходит наглядное определение степени сплоченности / разобщенности коллектива. На доске делается рисунок и поясняется: «Ребята, представьте себе, что каждый из вас альпинист. Альпинист - это человек, покоряющий горные вершины. Да, кстати, а какая самая высокая в мире вершина (ответы детей) - Эверест! Его высота почти 10 тысяч метров - 10 километров! Теперь представьте, что пик - это вершина горы - это по-настоящему дружный коллектив, где все помогают друг другу, не сплетничают и не обзываются... Какой высоты достигли вы? Альпинисты - это твоя группа (от 1 до 10), подумайте и ответьте».



Педагог подходит к ребятам, узнает их мнение и суммирует баллы. После этого сумма делится на количество опрошенных. Получаем средний балл. Этот балл озвучивается и на доске делается соответствующая отметка. После этого следует проговорить с ребятами результаты игры: почему именно они такие, что нужно сделать, чтобы они стали лучше.

5. Упражнение: «Моя проблема в общении»

Время: 15-20 мин. Все участники пишут на отдельных листах бумаги в краткой форме ответ на вопрос: «В чем заключается моя основная проблема в общении. Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый ученик 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. Допускаются высказывания

критикующие, уточняющие или расширяющие ответ.

6.Упражнение «Я могу».

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности. Ход упражнения: каждому ученику выдается лист бумаги. В центре листа в круге написано « Я могу!». Ученики должны нарисовать лучи солнца, вдоль которых записывают то, что они могут сделать для другого в своей группе. Затем все записи зачитываются участниками занятия. Подводя итоги работы, - подчеркиваем, что многие положительные качества учеников стали тем скрепляющим веществом, которое делает группу сплоченнее.

7.Упражнение «Волшебные очки».

Цель: учить детей видеть в людях хорошее, доброе.

Детям предлагается посмотреть друг на друга через волшебные очки, которые они создают с помощью пальцев, складывая их в круги перед глазами. Волшебство очков состоит в том, что они показывают только хорошие качества человека, на которого смотрят в эти очки. Каждый ребёнок выходит в центр, а все остальные смотрят на него в волшебные очки и называют всё хорошее, что в нём видят.

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная форма работы в рамках данной программы – психологический тренинг. Каждый тренинг состоит из трех этапов: разминка, основная и заключительная часть.

1.Разминка.

Цели:

- 1.Создание положительного настроения в группе.
- 2.Сохранение во время занятий доброжелательного отношения детей друг к другу.
3. Снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия.

Основные процедуры – это приветствие и упражнения на контакт.

2.Основная часть. Основная часть выполняет ведущую роль в ходе тренинга. Она включает игры и упражнения, направленные на сплочение группы, развитие навыков общения. Помогает узнать положительные коммуникативные и личностные качества друг друга.

3.Заключение.

Цели: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

Завершение тренинга носит ритуальный характер.

Основные методические приёмы, используемые в ходе учебных занятий: обучающие игры, словесные игры, коммуникативные игры, словесная: беседа, работа с текстом терапевтической сказки, творческие задания, использование методов АРТ-терапии (рисование, мандалы, пластилинотерапия, коллаж и т.д.), дидактические и тематические задания и упражнения, тесты, самостоятельная работа.

Каждый цикл программы начинается и заканчивается проведением диагностического исследования. Результаты диагностики заносятся в специальные таблицы (приложение1)

Занятия детского объединения проходят в отдельном кабинете. Кабинет достаточно освещён, оборудован ученическими столами и стульями, соответствующих росту-возрастным особенностям детей.

На занятиях используется материал: цветная бумага, картон, пластилин, ватман, восковые мелки, цветные карандаши, фломастеры, клей.

Литература

- 1.Бука Т.Л., Митрофанова М.Л. «Психологический тренинг» vashpsicholog.ru»Коррекционная работа психолога.
- 2.Воробьёва В.Л. «Снятие эмоционального напряжения». Школьная психологическая служба festival.1september.ru
3. Как повысить стрессоустойчивость knowledge.allbest.ru»Психология»..._0.html
4. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). — СПб: Речь, 2005.
5. Тренинг на сплочение syntone.ru».
- 6.Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. — М.: Генезис, 2002.
- 7.Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. — М.: Генезис, 2003.

Приложения

Приложение 1

Социометрический тест (по Дж. Морено)

Социально - психологический тест разработанный Дж. Морено (имеет много модификаций), применяется для оценки межличностных эмоциональных связей в группе, т. е. взаимных симпатий между членами группы, и решения следующих задач: а) измерение степени сплоченности-разобщенности в группе; б) выявление относительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые); в) обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

Обследованию может подвергнуться любая группа лиц любого возраста, начиная от дошкольного, имеющая некоторый опыт взаимодействия и общения. В зависимости от задач, которые призвано решить исследование, и от особенностей (возрастных и профессиональных) изучаемых групп формируются критерии социометрического выбора. Критерий - это вид деятельности, для выполнения которой индивиду нужно выбрать или отвергнуть одного или нескольких членов группы. Он формулируется в виде определенного вопроса социометрического теста. По содержанию критерии могут быть формальными и неформальными. С помощью первых измеряются отношения по поводу совместной деятельности, ради выполнения которой создана группа. Вторые служат для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью (например, выбор товарищи для досуга). В зависимости от ориентации критерии делятся на позитивные («С кем бы вы хотели работать?») и негативные («С кем бы вы не хотели работать?»). После выбора и формулировки критериев составляете и опросник, содержащий инструкцию и перечень критериев.

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.

Примерный текст инструкции. «При формировании вашей группы, естественно, не могли быть учтены ваши пожелания, поскольку вы были недостаточно знакомы друг с другом. Сейчас

взаимоотношения в группе достаточно определились, и для вас, и для вашего руководства выгодно учитывать ваши пожелания при организации деятельности вашего коллектива. Постарайтесь быть искренними в ответах. Исследователи гарантируют тайну индивидуальных 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. После этого приступаем непосредственно к опросу. Ему подвергаются все члены группы. Респонденты должны записать фамилии членов группы, выбранных ими по тому или иному критерию, в опросный лист и указать свою фамилию. В процессе опроса исследователь должен следить за тем, чтобы опрашиваемые не общались между собой, постоянно подчеркивать и напоминать об обязательности ответов на все вопросы. Не следует торопиться, подгонять испытуемых с ответами. В то же время, если испытуемые не имеют списка членов группы, не следует препятствовать визуальным контактам. Фамилии отсутствующих желательно написать на доске.

Возможны три основных способа выбора:

1) Количество выборов ограничивается 3 - 5;

2) разрешается полная свобода выбора (каждый может записать столько решений, сколько пожелает);

3) испытуемый ранжирует всех членов группы в зависимости от предложенного критерия.

С точки зрения простоты и удобства обработки результатов предпочтительнее первый способ. С точки зрения надежности и достоверности полученных результатов - третий. Кроме того, методом ранжирования удастся снять опасение за отрицательный выбор. Ниже приведен пример обследования группы при помощи первого способа выбора, то есть каждый респондент имеет право выбрать только трех человек. Вопросы в прямой форме составлены по позитивному критерию.

Бланк социометрического опроса

Ф. И. О.

Курс (группа, класс, отдел)

Ответьте на вопросы, записав под каждым из них три фамилии членов вашей группы с учетом отсутствующих.

1. Если вашу группу будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться (работать) в новом коллективе?

а)

б)

в)

2. Кого бы ты из группы пригласил на свой день рождения?

а)

б)

в)

3. С кем из своей группы ты пошел бы в многодневный туристический поход?

а)

б)

в)

Обработка данных и интерпретация результатов

На основании полученных результатов составляется матрица (таблица 1). Матрица состоит: по вертикали – из списка фамилий группы, расположенных в алфавитном порядке и сгруппированных по половому признаку; по горизонтали – их номера, под которыми испытуемые обозначены в списке.

Таблица 1 (критерий выбора: 1) Матрица социометрических положительных выборов

№	Фамилия, имя, отчество	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Напротив фамилии каждого испытуемого заносятся данные о сделанных им выборах. Если испытуемые сделали взаимные выборы, то соответствующие цифры этих выборов обводятся кружочками (у нас в таблице они выделены зеленым цветом). Внизу матрицы подсчитывается количество выборов, полученных каждым испытуемым (по вертикали сверху вниз), в том числе и взаимных выборов. Представляемые на социограммах данные нередко для получения более подробной информации о положении человека в системе внутригрупповых отношений дополняются числовыми

$$C_n = \frac{K}{\sum_{bb}}$$

показателями — индексами. Наиболее известный из них индекс групповой сплоченности, которую характеризует систему групповых отношений в целом. Его формула выглядит следующим образом:

Где: С — показатель групповой сплоченности на эмоционально-межличностном уровне;

К — общее число взаимных выборов, сделанных членами данной группы;

\sum_{bb} — максимально возможное число взаимных выборов в данной группы;

\sum_{bb} показатель К устанавливается по социометрической матрице, а показатель \sum_{bb} определяется, в свою очередь, по формуле:

$$\sum_{bb}$$

где n — число членов в изученной группе.

$$\sum_{bb} = \frac{n(n-1)}{2}$$

Таблица 2 Классификация испытуемых по итогам социометрического эксперимента

Статусная группа	Количество полученных выборов
«Звезды»	В два раза больше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым

«Предпочитаемые»	В полтора раза больше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
«Принятые»	
«Непринятые»	В полтора раза меньше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
«Отвергнутые»	Равно нулю или в два раза меньше, чем число полученных выборов одним испытуемым

На основе социоматрицы идёт построение социограммы – карты социометрических выборов. Социограмма представляет собой четыре концентрические окружности, в которые помещают все номера учащихся класса. В первый круг (центральный) помещают тех, кто набрал наибольшее количество положительных выборов (так называемые «социометрические звезды», которые получили 6 и более выборов), во второй круг - «предпочитаемых» (имеющих 3 – 5 выборов), в третий - «пренебрегаемых» (1-2 выбора), в четвертый - «изолированных» (не получивших ни одного выбора). Взаимный выбор обозначают сплошной линией между двумя соответствующими номерами, невзаимный - сплошной линией со стрелкой (от того, кто выбирал, к тому, кого он выбрал). Номера формальных лидеров (командира, старосты и т. п.) заштриховывают. Следовательно, чем ближе к центру круга располагается член группы, тем выше его положительный статус и наоборот.

Определение индекса групповой сплоченности Сишора

Групповая сплоченность – чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое, – можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Значительно проще сделать это с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма - 19 баллов, минимальная - 5). В ходе вопроса баллы указывать не нужно.

Инструкция. На каждый вопрос есть несколько вариантов ответа. Вам необходимо выбрать верный для вас ответ и записать его обозначение в бланк.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?
 - Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5)
 - Участвую в большинстве видов деятельности (4)
 - Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)
 - Не чувствую, что являюсь членом группы (2)
 - Живу и существую отдельно от нее (1)
 - Не знаю, затрудняюсь ответить (1)
2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?
 - Да, очень хотел бы перейти (1)
 - Скорее перешел бы, чем остался (2)
 - Не вижу никакой разницы (3)
 - Скорее всего остался бы в своей группе (4)
 - Очень хотел бы остаться в своей группе (5)
 - Не знаю, трудно сказать (1)
3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?
 - Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
 - Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
 - Хуже, чем в большинстве классов (1)
 - Не знаю, трудно сказать (1)

4. Каковы у вас взаимоотношения с педагогом?
- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
 - Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
 - Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
 - Не знаю. (1)
5. Каково отношение к делу в вашем коллективе?
- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
 - Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
 - Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
 - Не знаю (1)

Ключ к тесту определения индекса групповой сплоченности Сишора

Описание

Тест определения индекса групповой сплоченности Сишора позволяет оценить чрезвычайно важный параметр – степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое.

Тест состоит из пяти вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенной таблице.

Максимальная сумма баллов – 19, минимальная – 5.

Ключ к тесту

№ вопроса	Вариант ответа	Баллы	№ вопроса	Вариант ответа	Баллы
I	1	5	III	1	3
	2	4		2	2
	3	3		3	1
	4	2		4	1
	5	1	IV	1	3
	6	1		2	2
II	1	1	3	1	
	2	2	4	1	
	3	3	V	1	3
	4	4		2	2
	5	5		3	1
	6	1		4	1

Интерпретация результата

Уровни групповой сплоченности:

- 16 баллов и выше – высокий уровень групповой сплоченности;
- 12–15 баллов – выше среднего;
- 7–11 – средний;
- 5–6 – низкий.

- **Обработка результатов и интерпретация**

- Уровни групповой сплоченности
 - • 15,1 баллов и выше – высокая;
 - • 11,6 – 15 балла – выше средней;
 - • 7- 11,5 – средняя;
 - • 4 – 6,9 – ниже средней;
 - • 4 и ниже – низкая.
-
- Источник:
 - Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Издательство Института Психотерапии. 2005. - 490 с. (С. 179-180)
 - При обработке результатов необходимо суммировать баллы согласно ключу.
 - Максимальная сумма – 19 баллов, минимальная – 5 баллов.
 - Уровень сплоченности группы = среднее арифметическое значение по группе (сложить полученные баллы по каждому тестируемому и разделить их на количество тестируемых).