

Муниципальное образовательное автономное учреждение
«Центр психолого – педагогической реабилитации и коррекции
«Диалог» г. Шимановска».

Программа принята на
педагогическом совете
протокол № _1_ от
«15» сентября 2021_г.

Утверждаю
Директор
МОАУ ЦППРиК «Диалог»
_____ Т.Г. Юрченко

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Будь в контакте»

Уровень программы: ознакомительная программа /базовый уровень

Направленность: коррекционно-развивающая

Срок реализации: 2,5 месяца

Возраст обучающихся: 12 - 15 лет

Составитель:
Гаврилова Татьяна Владимировна,
педагог – психолог МОАУ ЦППРиК
"Диалог"

г. Шимановск, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность.

Положение человека в коллективе определяется не только его личностными особенностями характера, но и развитием коллектива в целом. Статус учащегося оказывает сильнейшее влияние на все сферы жизни, а также на поведение и самосознание ребенка. От самосознания и самооценки ребенка, сформированных в детстве, во многом зависит степень успешности его социальной реализации, благополучия в межличностных отношениях во взрослой жизни. Специалистам, работающим с детскими коллективами, важно учитывать в своей работе степень сплоченности конкретной группы детей. Для высокоразвитого коллектива характерно наличие высокого уровня сплоченности, что способствует установлению положительного психологического климата, доброжелательного фона взаимоотношений. Классному руководителю необходимо знать структуру межличностных отношений, чтобы уметь найти индивидуальный подход к каждому ребенку, беря во внимание его сильные и слабые стороны, а также влиять на формирование и развитие сплоченного коллектива. Для содействия работе классного руководителя при разобщенности класса, частых конфликтах в нем с классным коллективом могут проводиться психолого-педагогические мероприятия, нацеленные на повышение уровня сплоченности в группе, формирования ценностно-ориентационного единства, близости взглядов, оценок и позиций членов группы, к числу которых относится и данная программа.

Коррекционно-развивающая программа «Будь в контакте» направлена на повышение сплочённости группы через снятие барьеров межличностного взаимодействия среди подростков. 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 дела. Программа «Будь в контакте» была разработана для классных коллективов по причине отсутствия в них сплочённости, трудностей общения в коллективе, наличия непопулярных детей. В таких коллективах обучающиеся с трудом контактируют между собой, часто ссорятся, что негативно сказывается на качестве совместных мероприятий и на репутацию класса в целом.

А ведь от уровня развития коллектива, степени его сплоченности зависит эффективность работы группы, а также психологический комфорт каждого его члена. А степень сплоченности в классном коллективе влияет не только на хорошие взаимоотношения внутри класса, класса с педагогами, но и на уровень успеваемости обучающихся.

Сплочённость групповая - один из процессов групповой динамики, характеризующий степень приверженности к группе ее членов. В качестве конкретных показателей групповой сплоченности, как правило, рассматриваются: 1) уровень взаимной симпатии в межличностных отношениях - чем большее количество членов группы нравятся друг другу, тем выше ее сплоченность; 2) степень привлекательности (полезности) группы для ее членов - чем больше число тех людей, кто удовлетворен своим пребыванием в группе, то есть тех, для кого субъективная ценность приобретаемых благодаря группе преимуществ превосходит значимость затрачиваемых усилий, тем выше сила ее притяжения, а следовательно, и сплоченность.

Чтобы стать коллективом, группа должна пройти путь качественных преобразований.

На этом пути А. С. Макаренко выделяет несколько стадий (этапов).

Первая стадия - становление коллектива (стадия первоначального сплочения). В это время коллектив выступает прежде всего, как цель воспитательных усилий педагога, стремящегося организационно оформленную группу (класс, кружок и т. д.) превратить в коллектив, т. е. такую социально-психологическую общность, где отношения учеников определяются содержанием их совместной деятельности, ее целями, задачами, ценностями. Организатор коллектива - педагог, от него исходят все требования. Первая стадия считается завершенной, когда в коллективе выделился и заработал актив, воспитанники сплотились на основе общей цели, общей деятельности и общей организации.

На второй стадии усиливается влияние актива. Теперь уже актив не только поддерживает требования педагога, но и сам предъявляет их к членам коллектива, руководствуясь своими понятиями о том, что приносит пользу, а что - ущерб интересам коллектива. Если активисты правильно понимают потребности коллектива, то они становятся надежными помощниками педагога. Работа с активом на этом этапе требует пристального внимания педагога.

Для второй стадии характерна стабилизация структуры коллектива. Коллектив в это время выступает уже как целостная система, в ней начинают действовать механизмы самоорганизации и саморегуляции. Развитие коллектива на этой стадии связано с преодолением противоречий: между коллективом и отдельными учениками, опережающими в своем развитии требования коллектива или, наоборот, отстающими от этих требований; между общими и индивидуальными перспективами; между нормами поведения коллектива и нормами, стихийно складывающимися в классе; между отдельными группами учеников с различными ценностными ориентациями и т. д. Поэтому в развитии коллектива неизбежны скачки, остановки, движения вспять.

Третья и последующие стадии характеризуют расцвет коллектива. Они отличаются рядом особых качеств, достигнутых на предыдущих этапах развития. Чтобы подчеркнуть уровень развития коллектива на этой стадии, достаточно указать на уровень и характер требований, предъявляемых друг к другу членами коллектива: более высокие требования к себе, чем к своим товарищам. Одно это уже свидетельствует о достигнутом уровне воспитанности, устойчивости взглядов, суждений, привычек. Если коллектив доходит до этой стадии развития, то он формирует целостную, нравственную личность. На данной стадии

коллектив превращается в инструмент индивидуального развития каждого из его членов. Общий опыт, одинаковые оценки событий - основной признак и наиболее характерная черта коллектива на третьей стадии.

Процесс развития коллектива рассматривается отнюдь не как плавный процесс перехода от одной стадии к другой. Между стадиями нет четких границ - возможности для перехода к последующей стадии создаются в рамках предыдущей. Каждая последующая стадия в этом процессе не сменяет предыдущую, а как бы добавляется к ней. Коллектив не может и не должен останавливаться в своем развитии, даже если он достиг очень высокого уровня. Поэтому некоторые педагоги выделяют четвертую и последующие стадии движения. На этих стадиях каждый школьник благодаря прочно усвоенному коллективному опыту сам предъявляет к себе определенные требования, выполнение нравственных норм становится его потребностью, процесс воспитания переходит в процесс самовоспитания.

В соответствии с целями и задачами тренинга, можно выделить основные подходы работы ведущего, которые позволяют сконцентрироваться на основной цели тренинга (в соответствии с данными подходами осуществляется подбор упражнений): контакт, коммуникация, кооперация.

Контакт позволяет сократить психологическую дистанцию между участниками группы, а также создать доверительную атмосферу в классе. Для реализации этого подхода включены упражнения, связанные с непосредственным физическим контактом (например, «Путаница», «Ущелье», «Льдина», «Ковер – самолет» и др.), что позволяет развивать отношения внутри класса. Так называемые «отверженные» в упражнениях на отработку контакта получают возможность включаться в общегрупповой процесс.

Коммуникация подразумевает развитие навыков партнерского общения, а также открытое обсуждение проблем группы (организованное и контролируемое ведущим). На осуществление подхода направлены следующие упражнения: «Контакт», «Интервью в парах», «Ассоциации», «Великое лицо» и т.д. Помимо формирования навыков партнерского общения, упражнения позволяют развивать эмпатию.

Кооперация позволяет участникам группы получить навыки работы в команде, достижение групповых целей. Известно, что стремление к достижению общих значимых целей существенно повышает сплоченность группы. Для реализации подхода включены упражнения, направленные на групповое взаимодействие «Путаница», «Гомеостаз», «Домики», «Групповой портрет» и др., в которых класс достигает успеха только тогда, когда вся группа работает над решением задачи. Упражнения стимулируют лидерские процессы в группе, развивают эмпатию.

Помимо перечисленных групп упражнений, в программу также включены упражнения на самопознание («Автопортрет», «Планета несуществующих животных», «Объявление в газету» и подобное). Эти задания позволяют решить две задачи. Во – первых, подростки заинтересованы в получении информации о себе, и упражнения, таким образом, сохраняют и поддерживают интерес к занятиям. Во – вторых, включение в программу упражнений на самопознание предполагает самораскрытие, а также получение информации об одноклассниках.

«Узнавание» друг друга способствует росту сплоченности в группе за счет «открытия» в не принимаемых членах класса позитивных сторон, обнаружении общего с другими одноклассниками.

Важным условием работы по программе является позиция ведущего – именно от его поведения, установок, реакции на происходящее зависит вектор направленности сплоченности. Тренером используются следующие особенности обратной связи в группе: поддержка позитивного поведения (эмпатия, сотрудничество) и спокойное, взвешенное отношение к негативным проявлениям (соперничество, оценки, выпады в чью – то сторону). Чаще всего это проявляется при рефлексии в конце упражнений и занятий в целом. При возникновении конфликтных ситуаций задача ведущего состоит в том, чтобы не решать проблему, а стимулировать группу самостоятельно найти самое эффективное решение. Такая же позиция сохраняется при выполнении классом заданий на групповое взаимодействие.

Стоит отметить также, что ведущему важно распределять свое внимание так, чтобы каждый участник тренинга получал его в равной степени. Поддержка особенно важна для тех подростков, которые испытывают трудности в общении с одноклассниками. В целом поведение ведущего должно выступать моделью партнёрского общения, так как он является взрослым, который своим примером демонстрирует, как можно быть успешным в общении.

Таким образом, групповая динамика рассматривается как совокупность динамических процессов, которые происходят в единицу времени и знаменуют собой движение группы от стадии к стадии.

Эмпирическими индикаторами сплочённости выступают следующие характеристики коллектива:

- развитость неформальных отношений внутри группы: включенность членов коллектива в общение, лидерство в группе (определяются при помощи социометрии);
- принятие групповых решений, сотрудничество в группе, автономность класса при решении обще групповых задач (диагностируется в ходе тренинга во время выполнения упражнений, направленных на взаимодействие группы, принятие групповых решений);
- чувство «мы», целостность класса, социально – психологический климат в группе (измеряется при помощи семантического дифференциала и ассоциативного вопроса).

Цель программы: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия. повышение сплоченности учебного класса, развитие коллектива как целостного группового субъекта.

Общая цель: Достичь хороших межличностных отношений (специфики формальных и неформальных организационных связей в коллективе и соотношение между ними), демократического уровня в коллективе, оптимального уровня психологической совместимости коллектива.

Для реализации поставленной цели определены следующие задачи программы:

- Формирование благоприятного психологического климата в группе;
- Нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
- Первоначальная диагностика психологической атмосферы в группе;
- Осознание каждым участником своей роли, функций в группе;
- Развитие умения работать в команде;
- Сплочение группы.

Целевая группа: учащиеся 6 - 9 - х классов ОУ

Программа тренинга рассчитана на учащихся 6 – 9 - х классов, так как именно в этих классах педагоги отмечают наиболее конфликтные отношения между подростками, «борьбу» за лидерство, намечается определенный «кризис сплоченности». Это соответствует возрастным особенностям подростков 12 – 15 лет, основной потребностью и ведущим типом деятельности которых является общение со сверстниками.

Причем группа для подростка - это не только место, где есть возможность общаться, но и модель поведения, авторитет. Группа задает нормы для своих членов – от стиля в одежде и предпочтений в музыке до поведения и личностных ценностей.

Поэтому важно, чтобы референтной группой для подростка был класс, а нормы в этой группе не имели асоциальной направленности.

Формы работы: групповое тестирование, групповая консультация, тренинговые занятия, индивидуальные консультации с классным руководителем.

Тренинговые занятия проводятся во второй половине дня. Программа предполагает работу со всем классным коллективом. Тренинг проводится 1 раз в неделю.

Программа тренинга состоит из десяти занятий цикла, общим количеством 20 часов, 1 занятие – 2 часа. Каждое из занятий оформлено в виде законченного мини-тренинга. Т.е. включает приветствие, разминку, основное упражнение, обсуждение, завершающий ритуал или упражнение.

Период реализации: 2,5 месяца с периодичностью 1 раз в неделю.

Методы работы: 1.Социометрия. 2. Элементы референтометрии. 3. Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности. 4. Психотехнические игры, упражнения. 5. Консультация.

Этапы работы:

- 1) Организационный: предварительная консультация с классным руководителем, прояснение запроса.
- 2) Диагностический: проведение диагностики классного коллектива.

3) Консультативный: консультация с классом и классным руководителем по результатам диагностики.

4) Тренинг: 10 занятий, направленных на сплочение классного коллектива. По завершению работы участникам будет предложено заполнить анкету обратной связи.

Ожидаемые результаты:

1. Участники лучше узнают друг друга.
2. Улучшится качество взаимодействия между одноклассниками, участники научатся терпимее относиться к другим.
3. Повысится желание общаться друг с другом.
4. Увеличится работоспособность группы.
5. У участников сформируется умение работать в команде.
6. Улучшится психологический климат в классном коллективе.
7. Повысится сплоченность классного коллектива.

Коррекционно-развивающая программа «Будь в контакте» предназначена для её использования педагогами – психологами в образовательных организациях и в организациях дополнительного образования.

Содержание программы носит вариативный характер, продолжительность реализации, структура и содержание программы могут быть изменены в зависимости от запросов и конкретных условий образовательной организации.

Отличительные особенности программы:

В основе содержания программы тренинга «Будь в контакте» лежит решение проблем, которые близки и понятны подросткам: как строить отношения в коллективе и противостоять давлению; как понять другого человека в ходе разговора, и как важно уметь донести свои мысли и чувства до собеседника. Таким образом, формируется коммуникативная компетентность подростков, а на ее основе динамично развивается групповая сплоченность.

В тренинговой группе постоянно действует обратная связь, что позволяет каждому участнику узнать мнение окружающих о своей манере поведения, о чувствах, которые люди испытывают, вступая с ним в контакт.

Член группы активно усваивает и отрабатывает коммуникативные умения и навыки, ощущая при этом психологический комфорт и защищенность. Групповые занятия дают прекрасную возможность интенсивно подготовиться к активной и полноценной жизни в коллективе, идентифицировать себя с другими членами группы.

Вид программы: развивающая психолого – педагогическая программа/ программа социальной адаптации.

Участники программы: учащиеся 6 – 9 – х классов, обучающиеся общеобразовательных школах.

Наполненность группы: постоянный состав одного классного коллектива.

Объём и срок освоения программы: 20 часов / 2,5 месяца.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: занятия по данной программе проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Форма обучения по программе: очная.

Язык, на котором осуществляется обучение: русский язык.

Особенности организации образовательного процесса: занятия по данной программе рассчитаны на групповую работу внутри одного коллектива.

Педагог – психолог может вносить свои коррективы в тематическое планирование, порядок тем, выбор тем, а также содержание занятий, в зависимости от усвоения программы обучающимися.

Формы организации тренинговых занятий: регулярные занятия.

Противопоказания по программе: противопоказаний нет.

Принципы построения тренинговых занятий.

Тренинг — уникальная форма обучения. Он дает возможность за короткий срок решить конкретные проблемы, получить недостающие навыки и умения, избавиться от личных проблем, разобраться в себе и отношениях с окружающими. Тренинг базируется на нескольких основных принципах, которые надо учитывать при разработке тренинга.

1 принцип - Практичность.

Большая часть занятий занимает практика. Человек должен ясно представлять себе последовательность действий для достижения результата. Именно поэтому одна из важнейших задач в работе на тренинге — показать слушателям пошаговый алгоритм их действий на пути к цели.

2 принцип - Наглядность.

Очень важно составить для каждого занятия наглядные методические материалы. Это могут быть видеоролики, слайд-презентации, демонстрации на доске.

3 принцип - Доступность.

Тренер должен объясняться простым и понятным языком, сводить к минимуму употребление сложной терминологии. Конечно, здесь надо учитывать уровень подготовки группы. Главное, чтобы он говорил со слушателями на одном языке.

4 принцип - Актуальность.

Их тематика, методика и содержание должны четко отвечать на те вопросы, которые есть у слушателей. Тренер ни в коем случае не должен отходить от темы, а участники должны четко видеть, как смогут получить полученные знания на практике.

5 принцип - Ответственность.

Участникам важно понять, что ответственность за результаты обучения лежит не только на тренере, но и на них самих. Ведь только они могут воплотить в жизнь полученные навыки и знания. Для этого надо постоянно закреплять результат. Помочь здесь может не только посттренинговое сопровождение, но и обмен опытом между самими участниками тренинга. Если люди после тренинга общаются и рассказывают, что изменилось в их жизни — результат будет намного выше.

Структура построения тренинговой программы во многом зависит от модели тренинга и особенностей решаемых задач. Однако существует ряд общих принципов, которые необходимо учитывать при планировании программы. Среди них выделяются принцип преемственности тренинговых действий и занятий и принцип поэтапности развития группы.

Принцип преемственности подразумевает, что каждое действие и занятие должно содержательно стыковаться с предыдущим и являться обеспечивающим для следующего.

Принцип поэтапности развития группы подразумевает необходимость учета закономерностей групповой динамики при составлении программы тренинга, а также планирование работы, направленной на развитие группы.

При планировании программы ведущему следует учитывать, что любой групповой психологический тренинг состоит как минимум из трех слоев: содержательного, личностного и группового.

- содержательный слой включает в себя программу тренинга в соответствии с основными целями и в совокупности используемых в нем процедур;
- личностный слой состоит из реальных личностных ситуаций каждого участника группы, которые заранее могут быть не известны;
- групповой слой проявляется в социально-психологической атмосфере в группе, степени ее развитости и протекающих в ней межличностных процессах.

Материально-техническое обеспечение тренинга:

- специальное помещение;
- доска и маркер (мел);
- стулья (по одному на каждого участника);
- чайник и одноразовые стаканы (для чая во время перерыва);
- раздаточные материалы.

Оценка эффективности тренинга

По окончании тренинга важно оценить его эффективность. Это значит, что нужно понять, достигнуты ли поставленные цели, проконтролировать качество проведения тренинга. Эффективность данной программы будет оцениваться по реакциям участников (посредством опроса, анкетирования, обратной связи), по уровню усвоения, по поведению участников, по результатам (диагностика).

Учебно-тематический план

№ п/п	Название занятий, тем	Кол-во часов
1.	«Знакомство»	2
2.	«Теория о сплоченности 1»	2
3.	«Теория о сплоченности 2»	2
4.	«Эмпатия»	2
5.	«Контакт №1»	2
6.	«Контакт №2»	2
7.	«Коммуниация 1»	2
8.	«Коммуниация 2»	2
9.	«Кооперация»	2
10.	«В путь»	2
ИТОГО		20

Содержание программы

Тема занятия	
Занятие № 1 «Знакомство»	
Занятие № 2 «Теория о сплоченности»	

Занятие № 3 «Теория о сплоченности	

Занятие № 4 «Эмпатия»	
Занятие № 5 «Контакт №1»	

Занятие № 6 «Контакт №2»	

Занятие №7 «Коммуникац ия 1»	

Занятие № 8 «Коммуникация 2»	
Занятие № 9 «Кооперация	

Занятие № 10 «В путь»	

Список использованных источников

1. Александровская, Э.М. Психологическое сопровождение школьников / Э.М. Александровская, Н.И. Кокуркина, Н.В. Куренкова. - М.: Академия, 2002. - 208 с.
2. Анцупов, А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе / А.Я. Анцупов. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 208 с.
3. Бакли Р., Кэйпл Дж. Теория и практика тренинга. - СПб.: Питер. - 2002. - с.352.
4. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе [Текст] / М.Р. Битянова. - М.: Совершенство, 1997. - 298 с.
5. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры. - СПб.: Социально-психологический центр. - 1996. - с.380.
6. Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога / И.В.Вачков. - М.: «Ось – 89», 2002. - 223 с.
7. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - М.: Ось-89, 2005. - 196 с.
8. Витакер, Д. Группы как инструмент психологической помощи / Д.Витакер. - М: Независимая фирма «Класс», 2000. - 430 с.
9. Гаджиева, Н.М. Основы самосовершенствования: тренинг самосознания / Н.М. Гаджиева, Н.Н. Никитина, Н.В. Кислинская. - Екатеринбург, «Деловая книга», 1998. - 144 с.
10. Гревцов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов/ ил. Т. Бедаревой. - СПб.: Питер, 2008. 2. Гревцов А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание - СПб.: Питер, 2012.
11. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия/ Под ред. Е.А. Левановой – СПб.: Питер, 2006. – 208 с.
12. Игра в тренинге: личный помощник тренера / Е. А. Леванова и др. Москва и др.: Питер, 2011. - 368 с. - (Искусство тренинга). - (Серия «Практическая психология»).
13. Кипнис М.Ш. 59 лучших игр и упражнений для развития управления коммуникациями: Тренируем общение, способность влиять и убеждать / М.Ш. Кипнис. - Москва: Прайм-Еврознак, 2009. - 224 с.
14. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И. Козлов. - Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997. - 144 с.
15. Макшанов И.С., Н. Ю. Хрящева. Психогимнастика в тренинге. - СПб. – 1993. – с.106.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. - М., 1995.
17. Стишенков, И. В. Тренинг уверенности в себе. Развитие и реализация новых возможностей/ И. В. Стишенков. - СПб: Речь, 2011 - 229 с. - (Психологический тренинг).
18. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой / СПб.: Речь, Институт Тренинга. – 2004. – с. 256.
19. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. Практическое пособие. – М., 2005. – 256 с.