

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет  
Кафедра психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

## **Формирование положительных межличностных отношений подростков**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Казицыну П.А.

Зав. кафедрой ППДиНО

\_\_\_\_\_ М.В. Папина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

**Выполнила студентка**

5 курса П-ЗПСП111 группы

Казицына

Полина Александровна

**Научный руководитель:**

канд. пед. наук, доцент

Кузнецова Любовь Николаевна

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**Оценка** \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

Подпись \_\_\_\_\_ Г.Ю. Юрова

(Председатель ГАК)

## Оглавление

<b>Введение</b>	4
<b>Глава 1. Теоретические основы проблемы формирования положительных межличностных отношений подростков</b>	7
1.1. Понятие межличностного отношения в психологии	7
1.2. Особенности межличностных отношений подростков	13
1.3. Средства формирования положительных межличностных отношений подростков	18
Выводы по первой главе	26
<b>Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию положительных межличностных отношений подростков</b>	28
2.1. Диагностика межличностных отношений подростков	29
2.2. Комплекс занятий, направленный на формирование положительных межличностных отношений подростков	33
2.3. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы	40
Выводы по второй главе	45
<b>Заключение</b>	47
<b>Список использованной литературы</b>	50
<b>Приложение</b>	

## Введение

В настоящее время уже не приходится доказывать, что межличностное общение – совершенно необходимое условие жизни людей, что без него невозможно полноценное формирование у человека ни одной психической функции или психического процесса, ни одного блока психических свойств, личности в целом.

Концептуальные основы разработки проблемы общения связаны с трудами Б.Г. Ананьева, М.М. Бахтина, В.М. Бехтерева, В.Н. Мясищева, С.Л. Рубинштейна и других отечественных психологов, которые рассматривали общение как важное условие психического развития человека, его социализации и индивидуализации, формирования личности.

Общение – сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга. В принципе общение характерно для любых живых существ, но лишь на уровне человека процесс общения становится осознанным, связанным вербальными и невербальными актами.

В.Н. Куницына и другие ученые в систему базовых понятий теории межличностного общения относят понятие «межличностные отношения».

Изучением межличностных отношений занимались такие ученые, как В.Н. Куницына, А.Н. Леонтьев, С.Ю. Головин, В.Н. Мясищев, А.В. Петровский и многие другие.

По мнению В.Н. Куницыной, межличностные отношения – это взаимные ориентации, которые развиваются и кристаллизуются у индивидов, находящихся в длительном контакте.

Л.Д. Столяренко под термином «межличностные отношения» понимает устойчиво-продолжительные тесные взаимоотношения между людьми, гарантирующие позитивные переживания и результаты.

Актуальность данной выпускной квалификационной работы обусловлена тем, что развитие средств, приемов и форм межличностного

взаимодействия происходит в течение всей жизни людей. Но именно в подростковом возрасте формирование межличностных отношений имеет большое значение, так как в этом возрасте ведущей деятельностью является интимно-личностное общение.

Исходя из этого, нами была сформулирована тема исследования: «Формирование положительных межличностных отношений подростков».

**Цель** исследования: выявление эффективности процесса формирования положительных межличностных отношений подростков посредством комплекса занятий.

**Объектом** исследования выступают положительные межличностные отношения подростков.

**Предмет** исследования: процесс формирования положительных межличностных отношений подростков.

**Гипотеза** исследования: формирование положительных межличностных отношений подростков, будет эффективным если:

- способствовать снятию эмоционального напряжения и обучать навыкам положительных межличностных отношений в трудных ситуациях;
- формировать сплоченность коллектива и адекватные реакции в различных ситуациях;
- формировать общественно-групповое мнение.

В соответствии с целью поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Диагностировать межличностные отношения подростков.
3. Разработать и апробировать комплекс занятий, направленный на формирование положительных межличностных отношений подростков.
4. Выявить эффективность комплекса занятий, направленного на формирование положительных межличностных отношений подростков.

**Методы** исследования:

1. Изучение и анализ теоретических источников.
2. Социометрический метод.

3. Психолого-педагогический эксперимент.

4. Количественная и качественная обработка данных.

**Практическая значимость:** разработанный комплекс занятий, включающий в себя ролевые игры, упражнения, рефлексии, направленный на формирование положительных межличностных отношений подростков может быть использован в деятельности социальных педагогов, специалистов социальных служб, психологов.

**База исследования:** МБОУ «СОШ № 7» г. Бийска.

**Структура** исследования: данная дипломная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и опытно-экспериментальной), выводов по главам, заключения, списка использованной литературы, приложений.

Во введении раскрывается актуальность выбранной темы, определяются: цель, объект, предмет, гипотеза, задачи и методы исследования.

В первой главе «Теоретические основы проблемы формирования положительных межличностных отношений подростков» анализируется проблема межличностных отношений подростков, рассматриваются понятие межличностного отношения в психологии, особенности межличностных отношений подростков, средства формирования положительных межличностных отношений подростков.

Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по формированию положительных межличностных отношений подростков» дается последовательное описание констатирующего, формирующего и контрольного этапов экспериментального исследования.

В заключении обобщаются выводы теоретического анализа и опытно-экспериментальной работы по формированию положительных межличностных отношений подростков.

Список использованной литературы состоит из 61 источника.

Приложение содержит материалы по констатирующему, формирующему и контрольному этапам экспериментальной части исследования.

# **Глава 1. Теоретические основы проблемы формирования положительных межличностных отношений подростков**

## **1.1. Понятие межличностного отношения в психологии**

В настоящее время проблема межличностных отношений очень важна. Изучением межличностных отношений занимались многие психологи. У каждого была своя собственная точка зрения, своя интерпретация концепции.

Так, исследованиями сущности межличностных отношений занимались такие ученые, как Г.М. Андреева, В.М. Бехтерев, В.А. Горянина, Л.А. Карпенко, Я.Л. Коломинский, В.Н. Куницына, А.Н. Леонтьев, Д. Майерс, В.Н. Мясищев и многие другие [1; 8; 11; 16; 18; 20; 24; 29].

По словам Ю.В. Смирновой, слово «отношение» на русском языке является отглагольным существительным (от глагола «относить»), смысл которого в том, что кто-то что-то кому-то относит. Но специфика этого действия не является вещью, которая принадлежит объекту, а в том, что это как нечто идеальное, которое может жить только в сознании субъекта (представления, оценки, чувства, мысли и т.д.). В соответствии с этим говорить об «отношении» значит иметь в виду субъективную связь, которая устанавливается между человеком и каким-то внешним объектом (вещь, человек, событие), и проявляется в его эмоциональных реакциях, категоризации этого объекта, определенная схема действий [48].

Раскрывая сущность понятия «отношение» в психологии, В.Н. Мясищев отметил, что отношения психологический смысл в том, что это форма отражения окружающей действительности человеком. Формирование отношений в структуре человеческой личности является результатом отражения их на сознательном уровне, суть социальной цели существующих отношений общества с точки зрения его макро- и микробытия, в котором он живет [29].

Это значение придается к классическому определению индивидуальных отношений, которое принадлежит В.Н. Мясищеву:

отношения – полная система индивидуальных, избирательных, осознанных личностных отношений с различными сторонами объективной действительности, которая включает в себя три взаимосвязанных компонента: отношение человека к людям, к себе, к объектам внешнего мира [11; 29].

Алексей Юрьевич и Галина Михайловна Коджаспировы изучили взаимосвязь целостной системы индивидуального выбора, сознательной личности отношений с различными сторонами объективной действительности. Отношение характеризует конкретное значение, которое отделяет человека от предмета, явлений, людей. Положительный или отрицательный опыт в человеческих отношениях влияет на развитие его личных отношений с самим собой. И в межличностных отношениях подразумеваются субъективно воспринимаемые отношения между людьми, проявляющиеся в характере и способах взаимного влияния, оказываемого людьми друг на друга в процессе совместной работы и общения [13].

Л.В. Мардахаев под отношениями понимал взаимную связь различных величин, предметов, действий; взаимосвязь и характер расположения элементов определенной системы или одной системы к другой. Межличностное отношение – это субъективно переживаемые связи между людьми [26].

В.А. Соснин и Е.А. Красникова под межличностными отношениями подразумевали, с одной стороны, субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения. С другой стороны, межличностные отношения представляют собой систему установок, ориентации, ожиданий, стереотипов и иных диспозиций через взаимную оценку. В отличие от общественных, деловых отношений межличностные отношения иногда называют психологическими или экспрессивными, подчеркивая их эмоциональную сдержанность [17; 50].

С точки зрения А.Н. Сухова, межличностные отношения можно

рассматривать не только как диады, но как отношения между людьми, принадлежащими к общей группе для них – семья, школа, класс спортивной команды и т.д. В этих случаях они появляются в характер и способах взаимного влияния, которые влияют друг на друга в ходе совместной деятельности и общения [51].

Понятие «межличностные отношения» фокусируется на эмоциональном и чувственном аспекте взаимодействия между людьми и вводит фактор времени в анализ связи, потому что только при наличии постоянного межличностного общения через постоянный обмен личностно соответствующей информацией возникают близкие отношения вступающих в контакт людей друг от друга и взаимной ответственности за сохранение существующих отношений.

По словам В.Н. Куницыной, каждый человек в отношениях имеет свою собственную систему межличностных ролей, которые несут с собой особые права и обязанности на него. Большинству межличностных ролей не обучают специально. Каждый человек развивает свой собственный тип обращения с партнером, приспособляясь к нуждам тех, с кем он вступает в контакт. Индивидуальные особенности проявляются в стиле исполнения роли, а также в том, что делает человек, когда ситуация недостаточно определена и он имеет некоторую свободу выбора. В то же время, благодаря стабильным параметрам межличностных отношений, можно говорить о типичных межличностных ролях, понимание шаблонов системы, координации и гармонизации человеческого поведения, которые составляют пару [20].

Межличностные отношения – субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, которые объективно проявляются в характере и способах взаимных влияний людей в ходе совместной деятельности и общения. Система установок, ориентаций, ожиданий, стереотипов и других диспозиций, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга. Эти диспозиции опосредуются содержанием, целями, ценностями и организацией совместной деятельности и являются основой формирования социально-психологического климата в коллективе [28].



Термин «межличностные» указывает на то, что не только объектом отношения служит другой человек, но и на взаимную ориентацию отношений. Этим межличностные отношения отличаются от самоотношения, отношения к предметам, межгрупповых отношений. Эта функция находит свое отражение в следующем определении: межличностные отношения – система установок, отношения и ожиданий членов группы относительно друг друга из-за содержания и организации совместной деятельности и ценностей, на которые общение между людьми обусловлено [33].

Рассматривая межличностные отношения как конкретную концепцию в отношении родовых «психологических отношений», Н.Н. Обозов говорит: «Межличностные отношения – всегда «субъект-субъектные» связи». Они характеризуются постоянной взаимностью и изменчивостью [30].

В многочисленных работах, посвященных исследованию групп и коллективов, групповой динамике, группообразованию, коллективообразованию и т.д., показано влияние организации совместной деятельности и уровня развития группы на развитие межличностных отношений на становление сплоченности, значение ориентации единства членов команды.

Поэтому, объяснительным принципом изучения межличностных отношений А.В. Петровский предлагает принцип активного посредничества межличностных отношений, который основывается на общепсихологическую теорию деятельности Л.С. Выготского и А.Н. Леонтьева: объектом исследования выступает коллектив [18; 11].

Применительно к социальной психологии введение принципа деятельностного опосредствования позволяет преодолеть фактически существующий параллелизм в изучении межличностных отношений, проявляющийся в анализе межличностных отношений вне совместной деятельности, а совместной деятельности – вне межличностных отношений.

Совместная предметная деятельность, во-первых, порождает, вторит межличностные отношения ее участников; во-вторых, является средством, орудием, через которое только и могут быть преобразованы межличностные

отношения; и, наконец, в-третьих, процесс реализации межличностных отношений в ходе совместной деятельности предполагает собой движущую силу развития социальной группы [41].

Все эти черты совместной деятельности с предельной отчетливостью проявляются при анализе межличностных отношений в коллективе.

Межличностные отношения различают по валентности или знаку: положительные, индифферентные, отрицательные.

Большой интерес для нашего исследования представляет понятие «положительные межличностные отношения».

Под «положительными межличностными отношениями» мы будем понимать взаимодействие внутри группы, характеризующееся высокой степенью сплоченностью, уважением друг к другу, ценностью данных отношений, бесконфликтностью, инициативностью, отзывчивостью, общественной активностью, общительностью каждого учащегося, наличием общей цели, коллективизмом [44].

Рассмотрев межличностные отношения в целом, ниже выделим критерии оценки уровня развития положительных межличностных отношений.

Первым критерием развития положительных межличностных отношений является социометрический статус. Понятие «социометрический статус» ввел Дж. Морено, понимая под ним – положение человека в социальной группе, а саму систему межличностных отношений выделял из эмоциональных, деловых и интеллектуальных связей членов этой группы. Статус – положение человека в системе внутренних отношений, определяющее степень его авторитета в глазах остальных участников группы. В отличие от позиции, статус индивида в группе – это реальная социально-психологическая характеристика его положения в системе внутригрупповых отношений, степень действительной авторитетности для остальных участников [27].

Социометрический статус – это свойство личности как элемента социометрической структуры занимать определенную пространственную

позицию (локус) в ней, т.е. определенным образом соотноситься с другими элементами. Такое свойство развито у элементов групповой структуры неравномерно и для сравнительных целей может быть измерено числом-индексом социометрического статуса. Элементы социометрической структуры – это личности, члены группы. Каждый из них в той или иной мере взаимодействует с каждым, общается, непосредственно обменивается информацией и т.д. В то же время каждый член группы, являясь частью целого (группы), своим поведением воздействует на свойства целого. Реализация этого воздействия протекает через различные социально-психологические формы взаимовлияния. Субъективную меру этого влияния подчеркивает величина социометрического статуса. Но личность может влиять на других двояко – либо положительно, либо отрицательно. Поэтому принято говорить о положительном и отрицательном статусе. Статус тоже измеряет потенциальную способность человека к лидерству [27].

Следующим критерием положительных взаимоотношений является сплоченность.

С.Ю. Головин определяет сплоченность группы как, характеристику системы внутригрупповых связей, показывающая степень совпадений оценок, установок и позиций группы по отношению к объектам, людям, идеям, событиям и прочему, особенно значимым для группы в целом [47].

Сплоченность групповая – один из процессов групповой динамики, характеризующий степень приверженности к группе ее членов.

Следующий критерий положительных межличностных отношений – это ценностно-ориентационное единство.

Ценностно-ориентационное единство – один из основных показателей сплоченности группы, фиксирующий степень совпадения позиций и оценок ее членов по отношению к целям деятельности и ценностям, наиболее значимым для группы в целом. Показателем ценностно-ориентационного единства служит частота совпадений позиций членов группы в отношении значимых для нее объектов оценивания [54].

Одним из значимых критериев оценки уровня развития положительных

межличностных отношений в коллективе является его социально-психологический климат. Содержательная характеристика психологического климата связана, как правило, с самочувствием человека в коллективе; когда же самочувствие людей переносится на их отношение к труду и другим членам коллектива, на межличностные отношения, на общие взаимоотношения, тогда складывается социально-психологический климат. Следовательно, содержательная характеристика социально-психологического климата выражает отношения между членами коллектива [53].

Социально-психологический климат – это складывающаяся в группе нравственная (эмоциональная) атмосфера, комфортная или дискомфортная для членов группы.

Таким образом, межличностные отношения – система установок, ориентаций и ожиданий членов группы относительно друг друга, обусловленных содержанием и организацией совместной деятельности и ценностями, на которых основывается общение людей. Межличностные отношения различают по валентности или знаку: положительные, индифферентные, отрицательные. Большой интерес для нашего исследования представляет понятие «положительные межличностные отношения». Под «положительными межличностными отношениями» мы будем понимать отношения, характеризующиеся высокой сплоченностью, уважением друг к другу, ценностью данных отношений, бесконфликтностью, инициативностью, отзывчивостью, общественной активностью, общительностью каждого учащегося, наличием общей цели, коллективизмом. Рассмотрев межличностные отношения в целом, мы выделили критерии оценки уровня формирования положительных межличностных отношений: социометрический статус, сплоченность, ценностно-ориентационное единство и социально-психологический климат.

## **1.2. Особенности межличностных отношений подростков**

Общение со сверстниками имеет огромное значение для подростков. В

виду того, что у подростков формируются новые ценности, интересы, которые больше понятны и близки сверстнику, нежели взрослому, отношения с товарищами оказываются в центре жизни подростка и являются ведущим типом деятельности.

В подростковом возрасте отношения подростка с товарищами, сверстниками и одноклассниками являются более содержательными, многообразными и сложными. Повысилось стремление не только к установлению личных контактов. Дети стремятся «найти в коллективе, во взаимоотношениях с товарищами какое-то свое место – не быть просто «рядом», не быть «пустым местом», а быть принятым и признанным товарищами» [6].

Для подростка важно быть членом референтной группы – той группы, которая отвечает его возрастным потребностям. Подростковые группы удовлетворяют в первую очередь потребность в свободном, нерегламентированном общении. Принадлежность к компании повышает уверенность в себе и дает дополнительные возможности самоутверждения [11].

В подростковом периоде происходит становление различных по степени близости отношений, которые подростками четко различаются: могут быть просто товарищи, приятели, личный друг. Общение с ними все больше выходит за пределы учебной деятельности и школы, захватывает новые интересы, занятия выделяется в самостоятельную и очень важную для подростка сферу жизни. В этом возрасте потребность в общении проявляется и в активном поиске близкого друга. «Общение с близким товарищем, – подытоживает В.И. Долговой, – выделяется в совершенно особую деятельность подростка. Она существует как самостоятельная деятельность, которая может быть названа деятельностью общения. Предметом этой деятельности является другой человек – товарищ-сверстник как человек. Эта деятельность существует, с одной стороны, в виде поступков подростков по отношению друг к другу, с другой, – в форме размышлений о поступках товарища и взаимоотношениях с ним» [41].

Таким образом, сфера личных взаимоотношений имеет огромное значение для формирования личности подростка.

Статус подростка в системе личных отношений является для него очень значимым и оказывает сильное влияние на его поведение и самосознание. Группа сверстников лишь тогда является благоприятной для ребенка средой, когда статус его достаточно высок. Место в системе отношений зависит от различных черт характера школьника, в том числе, таких как общительность, способность понять другого, быстро ориентироваться в сложившейся обстановке.

Подросток вступает в определенные личные отношения со сверстниками. Эти отношения основываются на чувстве симпатии и антипатии, на дружбе, товариществе и так далее. Кроме того, личные отношения могут основываться на общности интересов, суждений, взглядов. Личные взаимоотношения, которые «как бы пронизывают коллектив невидимыми нитями симпатий, привязанностей, антипатий», оказывают сильнейшее воздействие и на жизнь каждого школьника и на деятельность группы в целом. Эти отношения в подростковом возрасте влияют на развитие личности, поведение и учебу. Именно личные взаимоотношения представляют собой один из важных факторов эмоционального климата группы, «эмоционального благополучия» ее членов. Положение школьника может быть благополучным: ученик чувствует себя принятым в группе, чувствует симпатию со стороны своих одноклассников и сам им симпатизирует. Такая психологическая ситуация переживается подростком как чувство единства с группой, которое в свою очередь создает уверенность в себе, «защищенность» [61].

Неблагополучие во взаимоотношениях с одноклассниками, переживание своей оторгнутости от группы может служить источником тяжелых осложнений в развитии личности. Состояние психологической изоляции отрицательно сказывается и на формировании личности человека и на его деятельности. Как показывают специальные исследования, такие подростки нередко оказываются втянутыми в воровские компании, они

плохо учатся, в обращении чаще всего аффективны, грубы.

Подросток стремится привлечь к себе внимание товарищей, заинтересовать и вызвать симпатию. Это может проявляться по-разному: демонстрации собственных качеств, как прямым способом, так и путем нарушения требований взрослых, а также паясничанье, кривляние, разные развлекательные действия, рассказы о всевозможных былях и небылицах [60].

Одновременно с этим подросток стремится внешне ничем не отличаться от сверстников, одеваться и вести себя так же, как и остальные члены группы, то есть в подростковом возрасте наиболее заметно проявление комфортности.

В подростковом возрасте меняется сам характер взаимоотношений детей. Для подростка важными становятся такие качества, как сообразительность, смелость, отважность, умение владеть собой. Требование уважения личности и человеческого достоинства каждого человека играет первостепенное значение во взаимоотношениях подростков между собой.

Таким образом, в подростковом возрасте происходит резкий перелом, связанный с обострением потребности в общении со сверстниками. Именно общение становится ведущим типом деятельности. Сфера личных взаимоотношений имеет огромное значение для формирования личности подростка. В общении со сверстниками происходит усвоение моральных норм, осваивается система моральных ценностей. Здесь идет мыслимое и воображаемое проигрывание всех самых сложных сторон будущей жизни.

Ввиду важности для подростка его общения со сверстниками, взаимоотношения со взрослыми отходят на второй план. Источником конфликтов и трудностей в отношениях взрослого и подростка выступает противоречие, когда взрослые сохраняют отношение к подростку еще как к ребенку, а это отношение противоположно представлениям подростка о степени собственной взрослости и его претензиями на новые права [58].

Если взрослый не изменяет отношения к подростку, то подросток сам становится инициатором перехода к новому типу отношений. Сопротивление

взрослого вызывает ответное сопротивление у подростка в виде разных форм непослушания и протеста. Сопротивление двух сторон: подростка и взрослого – порождает столкновения, которые при неизменности отношений взрослого становятся систематическими, а негативизм подростка – все более упорным. При сохранении такой ситуации ломка прежних стереотипов может затянуться на весь подростковый период и иметь форму затянувшегося конфликта. Исследования отроческого возраста, проведенные в семидесятых-восьмидесятых годах двадцатого века в Европе и США, показали, что явные конфликты с родителями достаточно редки, поскольку большинство подростков тщательно их избегают, пытаясь скрыть недозволенные поступки.

Для формирования личности подростка весьма важны эмоциональный тон семейных взаимоотношений и преобладающий в семье тип контроля и дисциплины. Наилучшие взаимоотношения подростков с родителями складываются обычно тогда, когда родители придерживаются демократического стиля воспитания. Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и социальной ответственности.

В подростковом возрасте происходит развитие способности подростка к эмпатии по отношению к взрослым, стремление помочь им, поддержать, разделить их горе или радость [6].

В подростковый период складывается парадоксальная ситуация: отношения подростка со сверстниками и особенно с друзьями уже строятся на некоторых важных нормах взрослой морали равенства, а основой его отношений со взрослыми продолжает оставаться особая детская мораль послушания. Подростки сохраняют также сильную привязанность к родителям и не стремятся к излишней самостоятельности в мировоззрении, социальных и политических установках.

Характер подростков и общение с учителем, а также субъективное отношение к нему изменяется. Для младших подростков ведущим мотивом общения является стремление получить поддержку, поощрение учителя за



учение, поведение и школьный труд. В старшем возрасте подросток стремится к личностному общению с учителем.

Итак, общение со взрослыми, включая родителей, в подростковом возрасте оказывается более формальным и регламентированным, чем общение со сверстниками. Существовавший в детстве тип отношений со взрослыми, отражающий асимметричное, неравноправное положение ребенка, становится для подростка неприемлемым, не соответствующим его представлениям о собственной взрослости. Создается специфическая для этого возраста ситуация: права взрослых он ограничивает, а свои расширяет и претендует на уважение его личности и человеческого достоинства, на доверие и предоставление самостоятельности, то есть на признание взрослыми его равноправия с ними.

Таким образом, особенности межличностных отношений подростков в том, что ведущим типом деятельности является общение, которое является более содержательным, многообразным и сложным. Подростки в данный период времени стремятся «найти в коллективе, во взаимоотношениях с товарищами какое-то свое место – не быть просто «рядом», не быть «пустым местом», а быть принятым и признанным товарищами». Потребность в общении проявляется и в активном поиске близкого друга, а личные отношения могут основываться на общности интересов, суждений, взглядов. Важными становятся такие качества, как сообразительность, смелость, отважность, умение владеть собой.

### **1.3. Средства формирования положительных межличностных отношений подростков**

Значение слова «средство», по Т.Ф. Ефремовой, – это прием, способ действия для осуществления, достижения чего-либо [10].

В настоящее время существует множество различных средств формирования положительных межличностных отношений подростков. Рассмотрим несколько из них:

- индивидуальные средства;
- психологические тренинги;
- игротерапия;
- деловая игра;
- ролевая игра.

Индивидуальные средства формирования межличностных отношений предполагают работу непосредственно с конкретным подростком, индивидуальные консультации с ним, коррекцию личностных особенностей, препятствующих установлению положительных межличностных отношений. Это может быть снижение агрессивности, повышение уверенности в себе, развитие эмпатии и многое другое.

Тренинг – это интенсивный курс обучения, сочетающий краткие теоретические семинары и практическую обработку навыков за короткий срок. Психологический тренинг, воздействуя на внутреннее сознание человека, позволяет произвести качественные изменения в психологической, социально-психологической и других сферах [12].

Игротерапия – метод психотерапевтического воздействия на подростков с использованием игры. В основе различных методик, описываемых этим понятием, лежит признание того, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности. В современной психокоррекции подростков игра используется в групповой психотерапии и социально-психологическом тренинги в виде специальных упражнений, заданий на невербальные коммуникации, разыгрывании различных ситуаций. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий [34].

Разновидностью игротерапии является деловая, ролевая игра и многие другие игры.

Деловые игры – усвоение знаний методом активного обучения; создание формальной модели конфликтной ситуации, в которой участвуют

различные стороны, наделенные различными интересами. Предметным содержанием деловой игры является имитация конкретных условий и процессов трудовой деятельности, поведения и отношения, занятых в ней людей. В деловых играх, в отличие от ролевых игр, основное внимание сосредоточено на инструментальном аспекте и почти не идет речь о межличностных отношениях [36].

Наиболее подробно мы остановимся на ролевой игре как средстве формирования положительных межличностных отношений подростков, т.к. именно она наиболее эффективна при формировании положительных межличностных отношений подростков в данном исследовании.

Г.К. Селевко определяет игру как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением [45].

Игра, по Й. Хейзинге, – это свободная деятельность, которая осознается как «не за правду» и вне повседневной жизни выполняемое занятие, однако может целиком овладеть играющим, не преследует при этом никакого прямого материального интереса, не ищет пользы, совершается внутри намеренно ограниченного пространства и времени, протекает упорядоченно, по определенным правилам и вызывает к жизни общественные группировки, предпочитающие окружать себя тайной либо подчеркивающие свое отличие от прочего мира всевозможной маскировкой. Игра есть борьба за что-нибудь или же представление чего-нибудь [59].

Игра – это свободная, неутилитарная, упорядоченная деятельность в ограниченном пространстве и времени, в рамках которой воссоздаются социальные отношения между людьми.

Ролевая игра – род игровых методов активного обучения, основанных на моделировании и проигрывании социальных ролей в процессе решения учебно-профессиональной задачи [31].

А.К. Быков дает следующее определение: ролевая игра – интерактивный метод, который позволяет обучаться на собственном опыте путем специально организованного и регулируемого «проживания»

жизненной или профессиональной ситуации [4].

В условиях ролевой игры подросток сталкивается с ситуациями, в которых он вынужден изменять свои коммуникативные навыки.

Игровое поведение подростков выявляет важные аспекты межличностного взаимодействия, которые находятся в тени или отсутствуют в других видах человеческого общения. При этом игра включает в свою структуру все основные элементы совместной деятельности – цель, объединяющую участников; общность мотивов; взаимосвязанность; особое пространство и время ее проведения; ролевое поведение участников с соответствующим распределением между ними отдельных функций; наконец, управление с целью координации индивидуальных действий игроков.

Ролевая игра – это форма воссоздания социальной действительности, наложенная на определенный, заранее заданный сюжет. Характерной особенностью ролевой игры является ее двуплановость: с одной стороны, играющий осуществляет реальную деятельность, которая требует действий, связанных с решением вполне конкретных, часто нестандартных задач, с другой – ряд моментов этой деятельности носит условный характер, позволяющий отвлечься от реальной ситуации с ее ответственностью и многочисленными обстоятельствами. Двуплановость обуславливает развивающий характер игры [31].

Ролевая игра как форма передачи социального опыта появилась одновременно с человеком, а возможно и задолго до него. Замечено, что детеныши зверей в своих играх отрабатывают разные ролевые взаимодействия: сначала один изображает роль хищника, потом другой, сначала один, играя, имитирует кормление и защиту жилища, потом другой. Воспроизведение в игре социальных ролей жизни является необходимым условием и для развития ребенка. Уже в раннем возрасте ребенок начинает играть в ролевые игры, примеривая на себя ту или иную роль. В возрасте четырех лет дети начинают играть, моделируя знакомые им социально-ролевые взаимодействия: в «дочки-матери», «магазин», «прием гостей». В

семь лет ребенок играет в «школу», «путешествие». Необходимость игры объясняется потребностью освоить необычное для ребенка поведение. Через подражание (моделирование) поведению взрослых, происходит попытка примерить на себя в игре социальные роли взрослых. Ролевые игры в детском возрасте возникают спонтанно, и роли распределяются по принципу «чур, я буду». У ребенка не всегда хватает знаний, мало жизненного опыта, чтобы построить адекватную социальную модель, и он постигает жизнь через игру [9].

В подростковом возрасте ролевые игры также необходимы для приобретения навыков в построении адекватного поведения по отношению к окружающим его людям. Но игры детского возраста подросткам уже не интересны, для него это уже знакомые роли – он играет их в повседневной жизни. Подросткам интересны ролевые игры, вскрывающие этические нормы взаимоотношений между людьми, игры, показывающие весь спектр социальных построений взрослого мира. Он с удовольствием пробует себя в любой роли, будь то роль нарушителя норм поведения или роль судьи. Через игру можно показать самому подростку адекватную реакцию социума на его поведение, решения, поступки в реальной, осязаемой для него форме, но, не травмируя его личность [31].

Игра необходима для полноценного развития каждого индивида, в игре подростки приобретают новые навыки, опробуют новые способы взаимодействия с окружающими, которые потом можно применять в жизни, что непосредственно способствует улучшению его межличностных отношений с другими членами коллектива.

В процессе ролевой игры, а именно совместной деятельности, все участники тесно взаимодействуют между собой, что способствует развитию сплоченного коллектива со своими ценностями. Также такое тесное взаимодействие позволяет участникам группы лучше узнать друг друга, найти общие интересы между собой, а это приводит к улучшению социально-психологического климата в группе. Ролевая игра также предполагает участие практически всех членов группы в игровом процессе, что позволяет

раскрыться каждому члену группы, показать свои хорошие стороны.

При организации ролевой игры создаются различные модели мира с этическими, моральными нормами, со своими способами политических, экономических взаимоотношений. Подростки вынуждены следовать правилам игры, но сами правила не жесткие, в них заложена самоорганизующая и самосоздающая основа, что позволяет подростку действовать, исходя из своего прошлого опыта. В сюжет игры обычно закладывается социальный или нравственный конфликт. И если участники игры – подростки – мирятся со сложившимися обстоятельствами или принятыми правилами, то игра становится просто сюжетной игрой, идущей по определенному сценарию. Во время игрового взаимодействия подростки сами формируют свои ролевые цели, исходя из собственного жизненного опыта, знаний, личного отношения к данной ситуации. При этом если подросток-игрок видит негативные реакции окружающих на его поведение, он может изменить свои действия в лучшую сторону. В ролевой игре (в отличие от деловых, сюжетных, имитационных игр) при анализе ситуаций игроками решение принимается сразу, как только возникла ситуация, игровая модель представляется как устойчивая система [9].

В ролевых играх игровая модель представляет собой комплекс различных систем, внутри которых есть игровое общение. При этом под воздействием решений, принимаемых игроками, может измениться структура самой игровой модели. В отличие от обучающих или деловых игр, решение в ролевой игре может приниматься и влиять сразу на несколько подсистем: экономическую, политическую, нравственно-этическую или иные. Участники игры получают информацию об изменении состояния игрового мира, используют ее для анализа принятых решений и выработки способов дальнейшего взаимодействия. В ролевой игре ее участники не получают от ведущего игры сведений о том, какое действие оказали их решения и поступки на других. Результат своей деятельности они ощущают в форме адекватных реакций всего игрового пространства [12].

Ролевая игра – это осязаемое проявление поведенческого компонента.

Ролевые игры могут принимать разные формы: от простых действий до сложных наборов действий. Ролевые игры не ограничены пространством и целью. В игре можно реализовать поисковую, сверхнормативную, глобально направленную активность, можно импровизировать, многократно пробовать, преодолевать поведенческие стереотипы, не боясь неудач, и при этом всерьез примерять и закреплять все новое, удачно найденное во время ролевого игрового взаимодействия.

Ролевая игра – это интерактивный метод, который позволяет обучаться на собственном опыте путем специально организованного и регулируемого «проживания» жизненной или профессиональной ситуации [15].

Проигрывание определенной сценарием роли, отождествление (идентификация) с ней помогает подростку:

1) обрести эмоциональный опыт взаимодействия с другими людьми в личностных и профессионально значимых ситуациях;

2) установить связь между своим поведением и его последствиями на основе анализа своих переживаний, а также переживаний партнеров по общению;

3) пойти на риск экспериментирования с новыми моделями поведения в аналогичных ситуациях [9].

Все это, в общем, способствует приобретению опыта межличностных отношений с другими людьми, а именно со своими одноклассниками внутри учебной группы.

Ролевая игра – вид драматического действия, участники которого действуют в рамках выбранных ими ролей, руководствуясь характером своей роли и внутренней логикой среды действия; вместе создают или следуют уже созданному сюжету.

Действия участников игры считаются успешными или нет в соответствии с принятыми правилами. Игроки могут свободно импровизировать в рамках выбранных правил, определяя направление и исход игры [15].

Таким образом, сам процесс игры представляет собой моделирование

группой людей, в нашем случае подростков, той или иной ситуации. Каждый из них ведет себя, как хочет, играя за своего персонажа.

Действие ролевой игры происходит в мире игры. Мир игры может выглядеть как угодно, но именно он определяет ход игры. Сюжет, предлагаемый мастером игры, и описываемый им мир составляет основу ролевой игры.

Мир может быть полностью придуманным или основываться на каком-нибудь художественном произведении (книге, фильме или пьесе).

Достижение цели не обязательно является основной задачей ролевой игры, а в некоторых ролевых играх ее вообще нет. Главной задачей может выступать развитие персонажа, правильный отыгрыш или исследование мира [21].

Ролевая игра – воспроизведение действий и отношений других людей или персонажей какой-либо истории, как реальной, так и выдуманной. Ролевая игра – способ обогащения чувств и накопления опыта, развития воображения, преодоления страхов и развития коммуникативных навыков.

Идентифицируя себя с каким-либо персонажем, человек может не только отработать какой-то навык, но и снять эмоциональное напряжение. Несмотря на осознание вымышленности роли, приобретаемый эмоциональный опыт вполне реален.

Проигрывая различные ситуации в ролевой игре, подросток увереннее чувствует себя в реальном ролевом общении, что непосредственно способствует повышению его социометрического статуса внутри группы [15].

Таким образом, в настоящее время существует множество различных средств формирования межличностных отношений подростков: индивидуальные средства, психологические тренинги, игротерапия, деловая игра, ролевая игра.

Наиболее подробно мы остановились на ролевой игре как средстве формирования положительных межличностных отношений подростков, т.к. именно она наиболее эффективна при формировании положительных



межличностных отношений подростков в данном исследовании.

Ролевая игра – вид драматического действия, участники которого действуют в рамках выбранных ими ролей, руководствуясь характером своей роли и внутренней логикой среды действия; вместе создают или следуют уже созданному сюжету.

В подростковом возрасте ролевые игры также необходимы для приобретения навыков в построении адекватного поведения по отношению к окружающим его людям. В процессе ролевой игры все участники тесно взаимодействуют между собой, что способствует появлению каких-либо общих интересов, ценностей, а это ведет к развитию сплоченного коллектива.

Проигрывая различные социальные роли в игре, в реальном мире подросток в этой же ситуации чувствует себя намного увереннее. Также такое тесное взаимодействие позволяет участникам группы раскрыться перед другими, лучше узнать друг друга, найти общие интересы между собой, а это приводит к улучшению социально-психологического климата в группе.

### **Выводы по первой главе**

Межличностные отношения – система установок, ориентаций и ожиданий членов группы относительно друг друга, обусловленных содержанием и организацией совместной деятельности и ценностями, на которых основывается общение людей. Большой интерес для нашего исследования представляет понятие «положительные межличностные отношения». Под «положительными межличностными отношениями» мы будем понимать отношения, характеризующиеся высокой сплоченностью, уважением друг к другу, ценностью данных отношений, бесконфликтностью, инициативностью, отзывчивостью, общественной активностью, общительностью каждого учащегося, наличием общей цели, коллективизмом. Рассмотрев межличностные отношения в целом, мы выделили критерии оценки уровня формирования положительных

межличностных отношений: социометрический статус, сплоченность, ценностно-ориентационное единство и социально-психологический климат.

Особенности межличностных отношений подростков в том, что ведущим типом деятельности является общение, которое является более содержательным, многообразным и сложным. Подростки в данный период времени стремятся «найти в коллективе, во взаимоотношениях с товарищами какое-то свое место – не быть просто «рядом», не быть «пустым местом», а быть принятым и признанным товарищами». Потребность в общении проявляется и в активном поиске близкого друга, а личные отношения могут основываться на общности интересов, взглядов. Важными становятся такие качества, как сообразительность, смелость, умение владеть собой.

Таким образом, в настоящее время существует множество различных средств формирования межличностных отношений подростков: индивидуальные средства, психологические тренинги, игротерапия, деловая игра, ролевая игра.

Наиболее подробно мы остановились на ролевой игре как средстве формирования положительных межличностных отношений подростков, т.к. именно она наиболее эффективна при формировании положительных межличностных отношений подростков в данном исследовании.

Ролевая игра – вид драматического действия, участники которого действуют в рамках выбранных ими ролей, руководствуясь характером своей роли и внутренней логикой среды действия; вместе создают или следуют уже созданному сюжету.

В процессе ролевой игры все участники тесно взаимодействуют между собой, что способствует появлению каких-либо общих интересов, ценностей, а это ведет к развитию сплоченного коллектива.

Проигрывая различные социальные роли в игре, в реальном мире подросток в этой же ситуации чувствует себя намного увереннее. Также такое тесное взаимодействие позволяет участникам группы раскрыться перед другими, лучше узнать друг друга, найти общие интересы между собой, а это приводит к улучшению социально-психологического климата в группе.

## **Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию положительных межличностных отношений подростков**

**Цель** опытнo-экспериментальной работы: выявление эффективности комплекса занятий, направленного на формирование положительных межличностных отношений подростков.

**Задачи** опытнo-экспериментальной работы:

1. Выявить межличностные отношения подростков.
2. Разработать и апробировать комплекс занятий, направленный на формирование положительных межличностных отношений подростков.
3. Проанализировать эффективность комплекса занятий, направленного на формирование положительных межличностных отношений подростков.

Экспериментальное исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Бийска». В ходе эксперимента принимали участие учащиеся девятого класса, 2 группы по 13 человек в возрасте 15-16 лет (приложение 1).

На основе теоретического анализа проблемы формирования положительных межличностных отношений подростков было проведено экспериментальное исследование, включающее три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

На констатирующем этапе исследования была поведена диагностика по выявлению межличностных отношений подростков, а также анализ результатов констатирующего этапа исследования.

На формирующем этапе исследования был разработан и реализован комплекс занятий, направленный на формирование положительных межличностных отношений подростков и качественный анализ проведенного комплекса занятий.

На контрольном этапе исследования была проведена повторно диагностика по выявлению межличностных отношений подростков, а также сравнительный анализ результатов исследования.

## 2.1. Диагностика межличностных отношений подростков

Цель: выявление межличностных отношений подростков.

Задачи:

1. Подобрать методику по выявлению межличностных отношений подростков.
2. Провести методику и выявить подростков с негативными межличностными отношениями.
3. Проанализировать полученные результаты.

В опытно-экспериментальном исследовании принимали участие учащиеся девятого класса, 2 группы – контрольная и экспериментальная по 13 человек. Список детей экспериментальной и контрольной групп представлен в приложении 1.

Для проведения экспериментального исследования была использована методика «Социометрия» (Дж. Морено) (приложение 2), которая направлена для 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.

Детям контрольной и экспериментальной групп были заданы вопросы:

- 1) С кем из своего класса ты хотел бы общаться как в рамках учебной деятельности, так и вне ее?
- 2) С кем из своего класса ты предпочел бы не общаться как в рамках учебной деятельности, так и вне ее?

Оценка результатов: первоначально заполнялась социоматрица (приложение 2, таблица 2). Социометрическая матрица представляет собой таблицу, в которую заносились первичные социометрические данные. В ней по горизонтали и вертикали расположен полный списочный состав группы в алфавитном порядке. В таблицу вносились данные о том, кого выбрал, а кого

отверг каждый конкретный член группы (положительные выборы условно обозначались знаком «+», отвержения – знаком «-»). После заполнения таблицы, в ней заполнялись еще две строчки, в которых производился подсчет суммы выборов и суммы отвержений, полученных каждым членом группы от других. Далее, с помощью этих строк заполненной социометрической матрицы выделялись категории учащихся, относящихся к различным статусным структурам (социометрический статус).

Анализ результатов:

- «звезды» – лица, получившие наибольшее количество выборов, шесть и более человек;
- «предпочитаемые» – те, кто получил среднее количество выборов, кого назвали четыре-пять человек;
- «пренебрегаемые» – лица, указанные один-два раза (число выборов меньше среднего);
- «изолированные» – лица, не получившие выборов;
- «отверженные» – лица, получившие отвержения.

Данные результаты сводились в одну таблицу по названным категориям.

Анализ результатов оценки социометрического статуса подростков показал, что в экспериментальной группе статусную категорию «звезда» не имеет никто из подростков. Статус «предпочитаемый» имеет один подросток, что составляет 7,7% всей группы. Многие члены группы предпочли бы общаться с этим подростком как в учебной деятельности, так и вне ее. Количество подростков, получивших наименьшее количество положительных выборов, составляет семь или 53,8% всей группы. Это подростки «пренебрегаемые». Данные подростки имеют ограниченное количество контактов внутри учебной группы. Также в группе имеются и три «отверженных» подростка, что составляет 23,1%. Эти подростки получили только отрицательные выборы, что говорит о неприятии их группой, «изолированных» подростков в данной группе два человека, что составляет 15,4%. В контрольной же группе количество «звезд» составляет 15,4%, т.е.

два подростка. Эти подростки являются лидерами группы, способные организовать ее при необходимости. Статус «предпочитаемый» имеют три подростка, что составляет 23,1% всей группы. Многие члены группы предпочли бы общаться с этими подростками как в учебной деятельности, так и вне ее. Количество подростков, получивших наименьшее количество положительных выборов, составляет четыре или 30,7% всей группы. Это подростки «пренебрегаемые». Данные подростки имеют ограниченное количество контактов внутри учебной группы. Также в группе имеются и два «отверженных» подростка, что составляет 15,4%. Эти подростки получили только отрицательные выборы, что говорит о неприятии их группой, «изолированных» подростков в данной группе также два испытуемых – 15,4%.

Таблица 1

Результаты оценки социометрического статуса подростков  
экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе  
исследования (в %)

Социометрический статус	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Звезды	-	-	2	15,4
Предпочитаемые	1	7,7	3	23,1
Пренебрегаемые	7	53,8	4	30,7
Изолированные	2	15,4	2	15,4
Отверженные	3	23,1	2	15,4

Результаты оценки социометрического статуса подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе исследования занесены в приложение 3, 4 и отражены в таблице 1 и гистограмме 1.

Для наглядности на основе данных таблицы 1 составлена гистограмма (рисунок 1, с. 32).

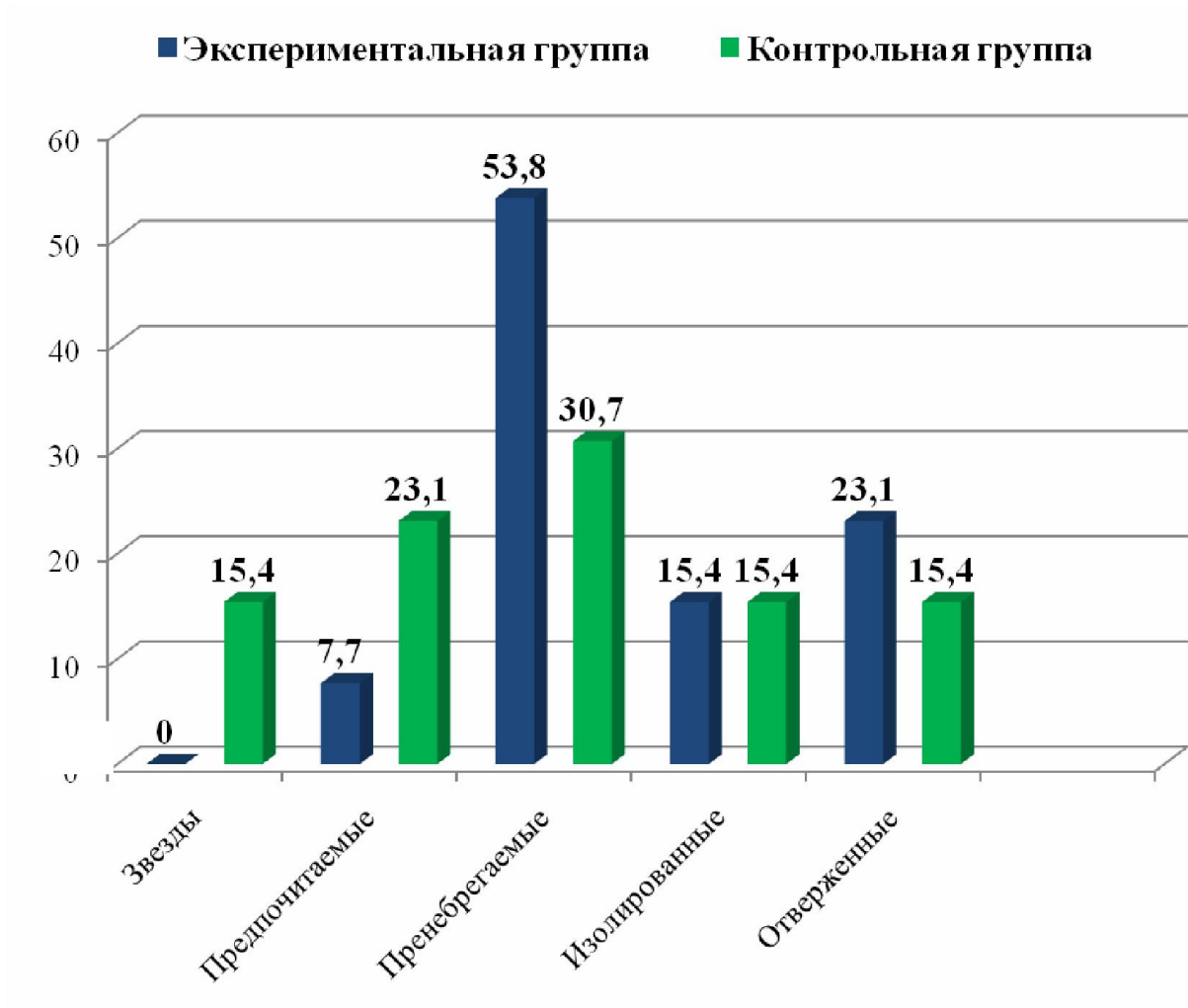


Рис. 1. Гистограмма результатов оценки социометрического статуса подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе исследования (в %)

Таким образом, «звезды» составляют 7,7% от числа всех испытуемых, т.е. два подростка. «Предпочитаемых» так же четыре подростка, что составляет 15,4% от числа всех испытуемых. «Пренебрегаемых» подростков одиннадцать – 42,3%. «Изолированных» подростков составляет 15,4%, т.е. четыре подростка, а «отверженных» пять подростков – 19,2% всех испытуемых. В совокупности количество «пренебрегаемых», «изолированных», «отверженных» подростков составляет 77% испытуемых, т.е. двадцать подростков.

Такая картина диагностики позволила разработать и провести комплекс занятий, направленный на формирование положительных межличностных отношений подростков.

## **2.2. Комплекс занятий, направленный на формирование положительных межличностных отношений подростков**

Цель: разработка и реализация комплекса занятий, направленного на формирование положительных межличностных отношений подростков.

Задачи:

1. Разработать комплекс занятий, направленный на формирование положительных межличностных отношений подростков.
2. Реализовать комплекс занятий, направленный на формирование положительных межличностных отношений подростков.
3. Сделать анализ.

Сроки реализации комплекса занятий: занятия проводятся один раз в неделю.

Тематический план комплекса занятий, направленного на формирование положительных межличностных отношений подростков представлен в таблице 2, конспекты комплекса занятий – в приложении 5.

Комплекс занятий, направленный на формирование положительных межличностных отношений подростков был рассчитан на десять занятий по два академических часа (общая продолжительность двадцать часов).

Вводная часть занятия включает в себя приветствия, упражнения, ритуалы прощания.

Основная часть комплекса занятий включает в себя ролевые игры, которые направлены на формирование положительных межличностных отношений подростков.

В заключительной части комплекса занятий подводятся итоги по формированию положительных межличностных отношений подростков.

Для того чтобы каждое занятие проходило в благоприятной атмосфере важно было почувствовать группу и ее настроение. В этом помогали вопросы к подросткам: «Как ваше настроение?», «Что нового или хорошего случилось за это время?», «Что вам запомнилось с предыдущего занятия?», «Чего вы ждете от следующего занятия?» и т.п.



Далее приведен план комплекса занятий, направленного на формирование положительных межличностных отношений подростков.

Таблица 2

Тематический план комплекса занятий, направленного на формирование положительных межличностных отношений подростков

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание занятия
<b>Вводный этап</b>		
1.	<b>Тема:</b> «Знакомство» <b>Цель:</b> знакомство участников друг с другом и создание доверительной атмосферы.	<b>Организационный этап:</b> упражнения «Знакомство», «Социометрия», «Кто родился в мае...». <b>Основной этап:</b> упражнение «Четыре угла – четыре выбора». <b>Заключительный этап:</b> упражнение «Рефлексия».
2.	<b>Тема:</b> «Кельтское колесо» <b>Цель:</b> обогащение участников группы информацией друг о друге и сплочение коллектива.	<b>Организационный этап:</b> упражнение «Клубок». <b>Основной этап:</b> ролевая игра «Кельтское колесо». <b>Заключительный этап:</b> упражнение «Спасибо за приятное занятие».
<b>Основной этап</b>		
3.	<b>Тема:</b> «Аэропорт» <b>Цель:</b> снятие эмоционального напряжения, обучение навыкам положительных межличностных отношений в трудных ситуациях.	<b>Организационный этап:</b> упражнение «Телеграмма (письмо)». <b>Основной этап:</b> упражнение «Посчитать до 18», ролевая игра «Аэропорт». <b>Заключительный этап:</b> упражнение «Аплодисменты по кругу».
4.	<b>Тема:</b> «Корпорация» <b>Цель:</b> создание доверительной атмосферы в группе, развитие сплоченности коллектива.	<b>Организационный этап:</b> упражнение «Это я». <b>Основной этап:</b> ролевая игра «Корпорация». <b>Заключительный этап:</b> упражнение «Браво!».
5.	<b>Тема:</b> «Пиратский бриг» <b>Цель:</b> развитие сплоченности группы, формирование общего мнения.	<b>Организационный этап:</b> упражнение «Солнце светит для тех, кто...». <b>Основной этап:</b> ролевая игра «Пиратский бриг». <b>Заключительный этап:</b> упражнение «Ритуал прощания».

6.	<b>Тема:</b> «Слалом» <b>Цель:</b> создание доверительной обстановки, сплочение коллектива.	<b>Организационный этап:</b> упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...». <b>Основной этап:</b> ролевая игра «Слалом». <b>Заключительный этап:</b> упражнение «Спасибо за приятное занятие».
7.	<b>Тема:</b> «Машина с характером» <b>Цель:</b> формирование единых действий членов группы и повышение социометрического статуса.	<b>Организационный этап:</b> игра «Самый рассеянный». <b>Основной этап:</b> упражнение «Машина с характером», ролевая игра «Официант, в моем супе муха». <b>Заключительный этап:</b> упражнение «Комплименты».
8.	<b>Тема:</b> «Неуверенные, уверенные и агрессивные» <b>Цель:</b> сплочение коллектива и формирование адекватных реакций в различных ситуациях.	<b>Организационный этап:</b> упражнение «Покажи». <b>Основной этап:</b> упражнение «Я тебя понимаю», ролевая игра «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы». <b>Заключительный этап:</b> упражнение «Аплодисменты по кругу».
<b>Заключительный этап</b>		
9.	<b>Тема:</b> «Сократический диалог» <b>Цель:</b> повышение эмоционального состояния членов группы, формирование общего группового мнения и единых ценностей группы.	<b>Организационный этап:</b> упражнение «Эмоциональная диагностика». <b>Основной этап:</b> ролевая игра «Сократический диалог», упражнения «Ромашка», «Жизненные ситуации». <b>Заключительный этап:</b> упражнение «Спасибо за приятное занятие».
10.	<b>Тема:</b> «Необитаемый остров» <b>Цель:</b> подведение итогов всех занятий, снятие эмоционального напряжения, сплочение коллектива.	<b>Организационный этап:</b> упражнение «Взаимные презентации». <b>Основной этап:</b> ролевая игра «Необитаемый остров». <b>Заключительный этап:</b> упражнение «Групповой коллаж», подведение итогов работы группы.

Первое вводное занятие было весьма настороженным для всех.

Ведущий переживал и волновался по поводу предстоящих занятий, а ребята ждали чего-то интересного, но кто-то совсем не хотел находиться дополнительно в школе. Для начала ведущий представился сам, объяснил цель встреч и предложил подросткам познакомиться. В качестве знакомства ведущий предложил ребятам, чтобы они сами выбрали себе имена, которые хотят. Ведь в обыденной жизни каждого называют так, как его назвали родители, а бывает и такое, что кому-то не нравится свое имя или производное от него. Поэтому в данном случае предоставляется возможность назвать себя самому. Это предложение вызвало оживление и улыбки у ребят. Некоторые из них стали сразу задавать вопросы о том, можно ли оставлять свое настоящее имя, если оно вполне устраивает его. Конечно же, каждый человек вправе оставить за собой любое имя. Например, Юля В. попросила называть себя по имени и отчеству, так как ей очень нравится не только свое имя, но и отчество. Так, на протяжении всего комплекса занятий Юлю В. называли Юлией Леонидовной, что весьма нравилось девушке. Никаких возражений со стороны ведущего и ребят не было. Но в дальнейшем Юле В. стало не комфортно, так как остальные ребята выбрали себе обычные игровые имена. Например, Аня Б. выбрала для себя имя Нютка, производное от Анютки. К концу занятия Юля В. попросила выбрать себе другое имя, конечно, ведущий и ребята дали согласие. Ведь игровое имя не только задает определенную игровую условность всему происходящему в группе, готовит каждого игрока к выходу за пределы ограниченной реальности, но и способствует развитию рефлексивных процессов.

Далее, в упражнении «Социометрия» ребятам предлагалось найти друг друга тем у кого, например, одинаковый цвет глаз или у кого день рождения в одно время года. Ребята с оживлением играли в данное упражнение. Особенно понравился им вариант с одинаковым количеством букв в имени. Оля Г. даже предложила вариант с одинаковыми буквами в фамилиях. Хотя ребята и учатся в одном классе, диагностические данные показали, что многие не знают друг друга. Упражнение под названием «Кто родился в мае» предполагало игру, с помощью которой подростки могли закрепить знания

друг о друге. Им необходимо было назвать личностное качество или описать ситуацию и попросить участников, по отношению к которым было высказывание, выполнить определенное действие. Например, Женя Д. обратился к ребятам с таким предложением «У кого есть сестра, должен встать и попрыгать на одной ноге».

В основном этапе первого занятия в упражнении «Четыре угла – четыре выбора» было затруднения в понятии самого упражнения. Но после первого раунда, ребята все прояснили для себя и с интересом играли.

После проведенных упражнений были подведены итоги занятия, ребята высказали свое мнение по пройденному занятию, пожелали друг другу хороших слов и попрощались.

Второе занятие под названием «Кельтское колесо» было направлено на обогащение участниками информации друг о друге. Ведь каждый должен знать своего одноклассника, понимать его, чтобы иметь положительное межличностное отношение друг к другу. Первым упражнением было поздороваться со своими одноклассниками и пожелать успехов в предстоящей работе.

Ролевая игра «Кельтское колесо» началась с рассказа легенды и распределение ролей. Здесь у ребят вышел небольшой спор, кто будет кем. Но решением ведущего были установлены роли и игра продолжилась. Данная игра не понравилась подросткам, так как для их понимания, как они выразились, она была слишком сложная. Было принято решение внимательно ее изучить и поиграть в следующий раз. Поэтому у ребят появилось домашнее задание на тему ролевой игры «Кельтское колесо».

Третье занятие «Аэропорт» началось с разминочного упражнения «Телеграмма», в котором подросткам предлагалось встать в круг и взяться за руки, передавая «телеграмму» незаметным нажатием руки соседа. Таким образом, «телеграмму» передают и ведущему необходимо заметить, где и кто передает ее. Тем самым эмоциональное напряжение снималось, и настраивался рабочий лад. Основным этапом данного занятия была ролевая игра «Аэропорт». Ребята должны были сыграть роли и проанализировать

свои действия и действия других подростков. Например, Дима Ф. и Катя Н., играющие в паре в данной роевой игре, проявили себя достаточно скромно и неуверенно. Это вероятно всего из-за их социометрического статуса, оба подростка относятся к статусу «изолированных».

Четвертым занятием было «Корпорация». Упражнение «Это я», которое было приветственным, предполагало созданию доверительной атмосферы в группе. Ребятам очень оно понравилось. Многие из ребят предлагали интересные метафоры и объясняли их оригинально. Например, Лена Ч. Сказала, что в ее характере есть «дождь и солнце», объясняя это тем, что иногда она такая грустная, что только слезы ее спасают, а когда она очень веселая, то светит солнце.

Ролевая игра «Корпорация» на сплочение коллектива прошла достаточно продуктивно, так как игра весьма понравилась подросткам. В этой игре проявил свои лидерские качества Женя Д., он сыграл роль главы корпорации. Хотя именно он входит в число «пренебрегаемых».

Пятое занятие было «Пиратский бриг» по одноименной ролевой игре, целью которой было формирование общего мнения, исследование параметров взаимодействия в условиях жесткого ролевого диктата. Эта игра понравилась ребятам, во-первых, из-за пиратской темы, во-вторых, по содержанию и правилам. Подростки в начале игры, конечно, спорили, кто будет кем. Все, даже девочки, желали быть капитаном. Решением жеребьевки капитаном стала Света О. В процессе игры Света О. показала не очень хорошие лидерские качества, и решили капитана сменить. Новым капитаном стала Маша Т., которая смогла организовать команду на ограбление испанского галеона.

Шестое занятие «Слалом» включало в себя приветственное упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...». В процессе данного упражнения для ребят стало приятной неожиданностью то, что у них есть много общего с теми, с кем они и не общались до этого так тесно. Например, Аня Б. и Катя Н. выяснили, что у них одинаковая мечта – они обе хотят стать дизайнерами.

Седьмым занятием было занятие под названием «Машина с характером». Ключевым упражнением было «Машина с характером», которую ребятам необходимо было создать. После того, как «машина с характером» была создана, подросткам нужно было обсудить упражнение. Самыми активными участниками были Юля В., Оля Г., Ира М. Эти подростки в социометрическом статусе занимают место «пренебрегаемых», кроме Юли В. – она «предпочитаемая».

Ролевая игра «Официант, в моем супе муха» была направлена на развитие общего мнения внутри группы, решение трудных ситуаций. В роли капризной посетительницы ресторана была Юля В., которая была очень реалистична: она высказала претензию по поводу мухи в супе, потребовала управляющего, платить отказалась и потребовала жалобную книгу. Роль управляющего рестораном сыграла Маша Т. Она очень вежливо и доходчиво объяснила Юле В., что это не муха, а специи, которые похожи на насекомых. В конце концов, переубедить посетительницу не смог ни управляющий, ни официант.

Восьмое занятие «Неуверенные, уверенные и агрессивные» подразумевало сплочение коллектива и формирование адекватных реакций в различных ситуациях. Ребятам в одноименном упражнении предлагалось продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Очень интересным было выступление Димы Ф., так как он подошел к выполнению задания с юмором и импровизацией. Удивительно, что этот подросток находится в группе «изолированных». Он очень веселый и позитивный.

Девятое занятие «Сократический диалог» было уже одним из заключительных. Ребята к этому моменту стали заметно дружелюбнее, отношения между ними улучшились, стали положительными. Ролевая игра «Сократический диалог» прошла действительно в философских вопросах и ответах. Ребята задавали умные вопросы, над которыми стоило задуматься. Давали такие же ответы. Атмосфера этого занятия была весьма поэтичной и философской.

В упражнении «Ромашка» ребятам нужно было охарактеризовать свои положительные и отрицательные стороны. Например, Настя М. написала, что из положительных качеств за время комплекса занятий у нее появилось терпение к другим ее сверстникам, так как раньше она не могла долго кого-то слушать или принимать их такими, какие они есть.

Заключительное занятие «Необитаемый остров» прошло продуктивно, ребята очень оживленно обсуждали темы, задания, участвовали в ролевой игре. Многие просили продолжения занятий. Радовало, что подростки нашли общий язык со своими одноклассниками, с которыми они до этого или не общались совсем, или общались, но только по школьным вопросам.

На прощание ребята сделали групповой коллаж, который решили оставить себе в знак того, что они теперь сплоченный коллектив.

Нами была проделана хорошая работа, но все-таки не достаточная для полного формирования положительных межличностных отношений подростков. Поэтому мы предложили несколько рекомендаций для подростков по недопущению межличностных проблем в своей среде в форме упражнений (приложение 8).

После реализации комплекса занятий, направленного на формирование положительных межличностных отношений подростков, у ребят повысилось настроение, они стали жизнерадостными, позитивными. Отношения между собой заметно стали лучше. Отзывчивость и доброта, терпение и улыбочивость – стали для подростков ежедневными спутниками.

### **2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы**

Цель: определение эффективности разработанного и апробированного комплекса занятий, направленного на формирование положительных межличностных отношений подростков.

Задачи:

1. Провести повторно диагностику межличностных отношений подростков.

2. Сравнить результаты диагностики, полученные на констатирующем этапе с результатами контрольного этапа.

3. Определить эффективность комплекса занятий, направленного на формирование положительных межличностных отношений подростков.

После реализации комплекса занятий, направленного на формирование положительных межличностных отношений подростков была проведена повторно методика «Социометрия» (Дж. Морено).

Результаты оценки социометрического статуса подростков экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе исследования занесены в приложение 6, 7 и отражены в таблице 3 и гистограмме 2.

*Таблица 3*

Результаты оценки социометрического статуса подростков экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе исследования  
(в %)

Социометрический статус	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Звезды	3	23,1	2	15,4
Предпочитаемые	5	38,4	4	30,7
Пренебрегаемые	3	23,1	4	30,7
Изолированные	1	7,7	1	7,7
Отверженные	1	7,7	2	15,4

После проведения комплекса занятий, направленного на формирование межличностных отношений подростков результаты оценки социометрического статуса подростков показали, что в экспериментальной группе статусную категорию «звезда» имеют три подростка, что составляет 23,1% от данной группы. Статус «предпочитаемый» имеют пять подростков, что составляет 38,4% всей группы. Количество подростков, получивших наименьшее количество положительных выборов, составляет три или 23,1% всей группы. Это подростки «пренебрегаемые». Также в группе имеется и один «отверженный» подросток, что составляет 7,7%. «Изолированных» подростков в данной группе осталось всего 7,7%, т.е. один подросток.



В контрольной же группе количество «звезд» осталось такое же – 15,4%, т.е. два подростка. Статус «предпочитаемый» имеют четыре подростка, что составляет 30,7% всей группы. Количество подростков, получивших наименьшее количество положительных выборов, так же составляет четыре или 30,7% всей группы. Это подростки «пренебрегаемые». Также в группе осталось два «отверженных» подростка, что составляет 15,4%. «Изолированных» подростков в данной группе осталось – 7,7%, т.е. один подросток.

Для наглядности на основе данных таблицы 3 составлена гистограмма (рисунок 2).

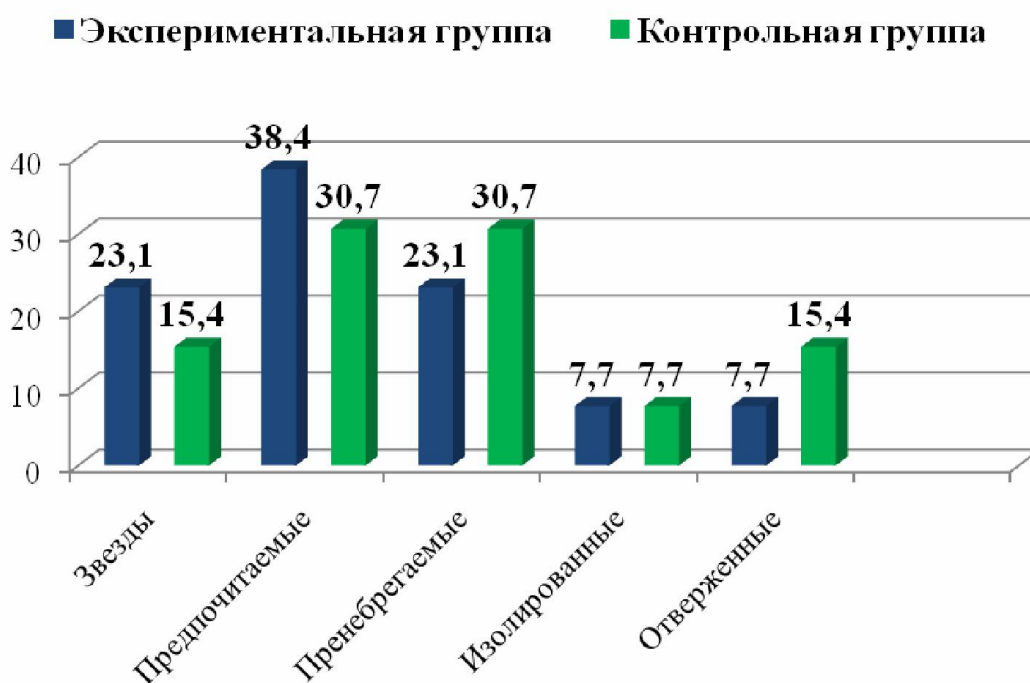


Рис. 2. Гистограмма результатов оценки социометрического статуса подростков экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе исследования (в %)

Таким образом, межличностные отношения подростков стали положительными. Немаловажную роль в этом сыграл разработанный и проведенный комплекс занятий, направленный на формирование положительных межличностных отношений подростков, в котором

подростки экспериментальной группы участвовали. Следовательно, комплекс занятий способствует формированию положительных межличностных отношений подростков. Таким образом, выдвинутая гипотеза подтверждается.

Сравнительные результаты диагностики межличностных отношений подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования представлены в таблице 4.

*Таблица 4*

Сравнительные результаты оценки социометрического статуса подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования (в %)

Социометрический статус	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констат.	Контрол.	Констат.	Контрол.
Звезды	-	23,1	15,5	15,4
Предпочитаемые	7,7	38,4	23,1	30,7
Пренебрегаемые	53,8	23,1	30,7	30,7
Изолированные	15,4	7,7	15,4	7,7
Отверженные	23,1	7,7	15,4	15,4

Для наглядности на основе данных таблицы 4 составлена гистограмма (рисунок 3, с. 44).

На данной гистограмме видно, что у подростков экспериментальной группы на констатирующем этапе исследования оценки социометрического статуса подростков были следующие результаты: «звезды» – 0%, «предпочитаемые» – 7,7%, «пренебрегаемые» – 53,8%, «отверженные» – 23,1%, «изолированные» – 15,4%.

В контрольной же группе количество «звезд» составляло 15,4%, «предпочитаемых» – 23,1%, «пренебрегаемых» – 30,7%, «отверженных» – 15,4%, «изолированных» – 15,4%.

После реализации комплекса занятий, направленного на формирование положительных межличностных отношений подростков с экспериментальной группой оценки социометрического статуса стали таковы: «звезды» – 23,1%, «предпочитаемые» – 38,4%, «пренебрегаемые» –

23,1%, «отверженные» – 7,7%, «изолированные» – 7,7%.

В контрольной же группе количество «звезд» осталось такое же – 15,4%, статус «предпочитаемый» – 30,7%, «пренебрегаемые» – 30,7%, «отверженные» – 15,4%, «изолированные» – 7,7%.

В совокупности количество «пренебрегаемых», «изолированных», «отверженных» подростков после реализации комплекса занятий составляет 46,2% испытуемых, т.е. 12 подростков.

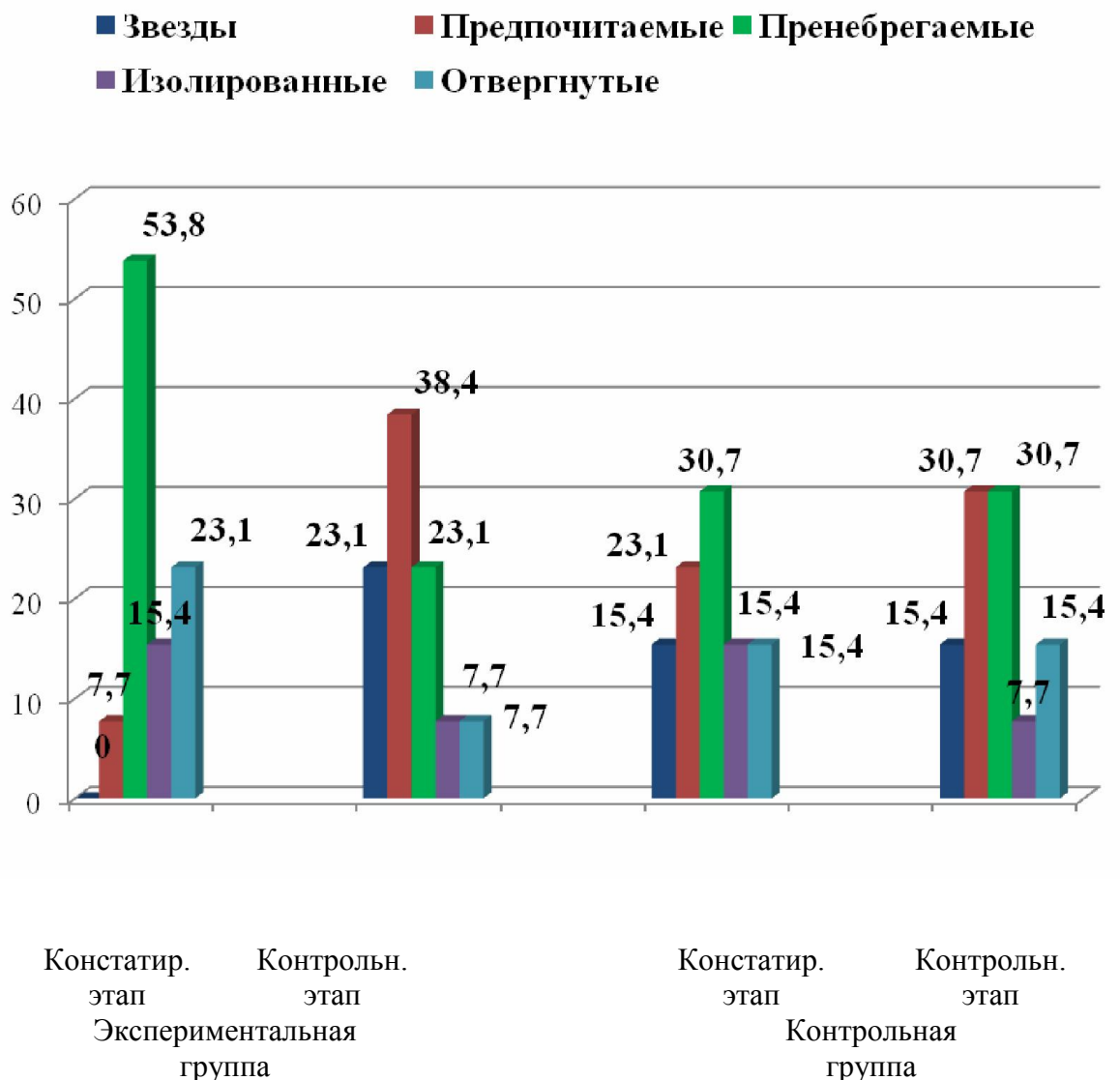


Рис. 3. Гистограмма сравнения результатов оценки социометрического статуса подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования (в %)

Таким образом, результаты сравнения данных свидетельствуют об эффективности комплекса занятий, направленного на формирование

положительных межличностных отношений подростков.

### **Выводы по второй главе**

Для проведения экспериментального исследования была использована методика «Социометрия» (Дж. Морено).

Анализ результатов оценки социометрического статуса подростков показал, что в экспериментальной группе статусную категорию «звезда» не имел никто из подростков. Статус «предпочитаемый» имел один подросток, что составляет 7,7% всей группы. Количество подростков, получивших наименьшее количество положительных выборов, составляло семь или 53,8% всей группы. Это подростки «пренебрегаемые». Также в группе имелись и три «отверженных» подростка, что составляло 23,1%. «Изолированных» подростков в данной группе было два человека, что составляло 15,4%.

По результатам констатирующего этапа исследования был разработан комплекс занятий, направленный на формирование положительных межличностных отношений подростков. В данный комплекс занятий были включены: упражнения, ролевые игры, рефлексия.

После проведения комплекса занятий, направленного на формирование межличностных отношений подростков результаты оценки социометрического статуса подростков показали, что в экспериментальной группе статусную категорию «звезда» имеют три подростка, что составляет 23,1% от данной группы. Статус «предпочитаемый» имеют пять подростков, что составляет 38,4% всей группы. Количество подростков, получивших наименьшее количество положительных выборов, составляет три или 23,1% всей группы. Это подростки «пренебрегаемые». Также в группе имеется и один «отверженный» подросток, что составляет 7,7%. «Изолированных» подростков в данной группе осталось всего 7,7%, т.е. один подросток.

В контрольной же группе количество «звезд» осталось такое же – 15,4%, т.е. два подростка. Статус «предпочитаемый» имеют четыре подростка, что составляет 30,7% всей группы. Количество подростков,

получивших наименьшее количество положительных выборов, так же составляет четыре или 30,7% всей группы. Это подростки «пренебрегаемые». Также в группе осталось два «отверженных» подростка, что составляет 15,4%. «Изолированных» подростков в данной группе осталось – 7,7%, т.е. один подросток.

Таким образом, межличностные отношения подростков стали положительными. Немаловажную роль в этом сыграл разработанный и проведенный комплекс занятий, направленный на формирование положительных межличностных отношений подростков, в котором подростки экспериментальной группы участвовали. Следовательно, комплекс занятий способствует формированию положительных межличностных отношений подростков.

В совокупности количество «пренебрегаемых», «изолированных», «отверженных» подростков после реализации комплекса занятий составляет 46,2% испытуемых, т.е. двенадцать подростков.

Следовательно, комплекс занятий способствует формированию положительных межличностных отношений подростков. Таким образом, принимаем выдвинутую гипотезу: формирование положительных межличностных отношений подростков, будет эффективным если:

- способствовать снятию эмоционального напряжения и обучать навыкам положительных межличностных отношений в трудных ситуациях;
- формировать сплоченность коллектива и адекватные реакции в различных ситуациях;
- формировать общественно-групповое мнение.

## Заключение

В настоящее время уже не приходится доказывать, что межличностное общение – совершенно необходимое условие жизни людей, что без него невозможно полноценное формирование у человека ни одной психической функции или психического процесса, ни одного блока психических свойств, личности в целом.

Написание данной выпускной квалификационной работы было определено проблемой формирования положительных межличностных отношений подростков.

Проведенный в первой главе данной работы анализ современного состояния проблемы позволил прийти к заключению, что, межличностные отношения подростков являются важнейшим звеном во всем общении подростков.

Межличностные отношения – система установок, ориентаций и ожиданий членов группы относительно друг друга, обусловленных содержанием и организацией совместной деятельности и ценностями, на которых основывается общение людей. Особенности межличностных отношений подростков в том, что ведущим типом деятельности является общение, которое является более содержательным, многообразным и сложным. В настоящее время существует множество различных средств формирования межличностных отношений подростков: индивидуальные средства, психологические тренинги, игротерапия, деловая игра, ролевая игра.

Анализ результатов оценки социометрического статуса подростков показал, что в экспериментальной группе статусную категорию «звезда» не имел никто из подростков. Статус «предпочитаемый» имел один подросток, что составляет 7,7% всей группы. Количество подростков, получивших наименьшее количество положительных выборов, составляло семь или 53,8% всей группы. Это подростки «пренебрегаемые». Также в группе имелись и

три «отверженных» подростка, что составляло 23,1%. «Изолированных» подростков в данной группе было два человека, что составляло 15,4%.

После проведения комплекса занятий, направленного на формирование межличностных отношений подростков результаты оценки социометрического статуса подростков показали, что в экспериментальной группе статусную категорию «звезда» имеют три подростка, что составляет 23,1% от данной группы. Статус «предпочитаемый» имеют пять подростков, что составляет 38,4% всей группы. Количество подростков, получивших наименьшее количество положительных выборов, составляет три или 23,1% всей группы. Это подростки «пренебрегаемые». Также в группе имеется и один «отверженный» подросток, что составляет 7,7%. «Изолированных» подростков в данной группе осталось всего 7,7%, т.е. один подросток.

В контрольной же группе количество «звезд» осталось такое же – 15,4%, т.е. два подростка. Статус «предпочитаемый» имеют четыре подростка, что составляет 30,7% всей группы. Количество подростков, получивших наименьшее количество положительных выборов, так же составляет четыре или 30,7% всей группы. Это подростки «пренебрегаемые». Также в группе осталось два «отверженных» подростка, что составляет 15,4%. «Изолированных» подростков в данной группе осталось – 7,7%, т.е. один подросток.

В процессе групповой работы на основе принципа взаимодействия и совместной деятельности, а также посредством ролевых игр у подростков формировались положительные межличностные отношения, так как, проигрывая каждую ситуацию, они примеряли ее на себя и тем самым учились чувствовать друг друга.

Таким образом, межличностные отношения подростков стали положительными. Немаловажную роль в этом сыграл разработанный и проведенный комплекс занятий, направленный на формирование положительных межличностных отношений подростков, в котором подростки экспериментальной группы участвовали. Следовательно, комплекс занятий способствует формированию положительных межличностных

отношений подростков.

В совокупности количество «пренебрегаемых», «изолированных», «отверженных» подростков после реализации комплекса занятий составляет 46,2% испытуемых, т.е. двенадцать подростков.

Следовательно, комплекс занятий способствует формированию положительных межличностных отношений подростков.

Таким образом, в ходе опытно-экспериментальной работы гипотеза исследования: формирование положительных межличностных отношений подростков, будет эффективным если:

- способствовать снятию эмоционального напряжения и обучать навыкам положительных межличностных отношений в трудных ситуациях;
- формировать сплоченность коллектива и адекватные реакции в различных ситуациях;
- формировать общественно-групповое мнение, подтвердилась, цель достигнута, задачи решены.



## Список использованной литературы

1. *Андреева, Г.М.* Социальная психология [Текст] / Учебник для высших учебных заведений. / Г. М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2010. – 376 с.
2. *Бахтин, М.М.* Эстетика словесного творчества [Текст] / М.М. Бахтин. – М.: Искусство, 2015. – 424 с.
3. *Безрукова, В.С.* Настольная книга педагога-исследователя [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург: Дом учителя, 2010. – 236 с.
4. *Быков, А.К.* Методы активного социально-психологического обучения [Текст] / Учебное пособие. / А.К. Быков. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 160 с.
5. Введение в психологию [Текст] / Под общ. ред. проф. А.В. Петровского. – Москва: Издательский центр «Академия», Высшая школа, 2016. – 512 с.
6. *Выготский, Л.С.* Собрание сочинений в 6 томах. Том 7, дополнительный. Психология искусства [аудиокнига MP3 на 2 CD] / Л.С. Выготский; исп.: А.П. Григоренко [и др.]. – М.: Экстрафон, 2010. – 2 CD.
7. Выпускная квалификационная работа по специальности «Социальная педагогика» [Текст]: методические рекомендации / Сост.: Т.В. Алексеева, М.Б. Исаева. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2012. – 83 с. – Библиогр.: – 50 экз.
8. *Горянина, В.А.* Психология общения [Текст] / Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. / В.А. Горянина. – М.: Академия, 2012.
9. *Ермакова, М.А.* Ролевая игра как средство формирования коммуникативных навыков [Текст] / М.А. Ермакова. // Первое сентября. – 2010. – № 6. – С. 27-31.
10. *Ефремова, Т.Ф.* Современный словарь русского языка три в одном: орфографический, словообразовательный, морфемный: около 20 000

слов, около 1200 словообразовательных единиц [Текст] / Т.Ф. Ефремова. – М.: АСТ, 2010. – 699 с.

11. К истории исследования общения. Общение как предмет научного знания; исследование проблемы общения в трудах В.М. Бехтерева, В.Н. Мясищева, А.А. Леонтьева, Б.Г. Ананьева, А.А. Бодалева [Электронный ресурс]. – Студми. Учебные материалы для студентов, 2013-2016. – Режим доступа

[http://studme.org/49631/psihologiya/istorii\\_issledovaniya\\_obscheniya\\_obschenie\\_kak\\_predmet\\_nauchnogo\\_znaniya\\_issledovanie\\_problemy\\_obscheniya\\_truda](http://studme.org/49631/psihologiya/istorii_issledovaniya_obscheniya_obschenie_kak_predmet_nauchnogo_znaniya_issledovanie_problemy_obscheniya_truda)

12. *Кавтарадзе, Д.Н.* Обучение и игра. Введение в активные методы обучения [Текст] / Д.Н. Кавтарадзе. – М.: Московский психолого-социальный институт, издательство «Флинта», 2011. – 192 с.: ил.

13. *Коджаспирова, Г.М.* Педагогический словарь [Текст] / Г.М. Коджаспирова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176 с.

14. *Клепцова, Е.Ю.* Виды межличностных отношений [Текст] / Е.Ю. Клепцова. // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2013. – № 2-2 / том 15.

15. *Кликович, Г.Л.* Ролевая игра – эффективный методический прием обучения [Текст] / Г.Л. Кликович. // Первое сентября. – 2010. – № 17. – С. 17-21.

16. *Коломинский, Я.Л.* Социальная психология взаимоотношений в малых группах [Текст] / Я.Л. Коломинский. – М.: Издательство АСТ, 2010. – 448 с.

17. *Красникова, Е.А.* Этика и психология профессиональной деятельности [Текст] / Е.А. Красникова. – М.: ФОРУМ ИНФРА-М, 2014.

18. Краткий психологический словарь [Текст] / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского; ред.-сост. Л.А. Карпенко. – Издание 2-е, расширенное, исправленное и дополненное. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 512 с.

19. *Кулагина, И.Ю.* Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека [Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных

заведений. / И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 464 с.

20. *Куницина, В.Н.* Межличностное общение [Текст]: В.Н. Куницина, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – Психология общения (теория); СПб.: Питер, 2012. – 544 с.: ил. – (Серия «Учебник нового века»).

21. *Куприянов, Б.* Шесть граней кубика ролевых игр [Текст] / Б. Куприянов. // Педагогические технологии. – 2009. – № 1. – С. 48-57.

22. *Кутеева, Е.Н.* Психобиографическое исследование пространственно-временных характеристик межличностных отношений подростков [Текст] / Е.Н. Кутеева. // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2015. – № 4 / том 5.

23. *Леонович, Е.Н.* Эффективное курсовое и дипломное проектирование: алгоритмы и технологии [Текст]: Учебное пособие. / Е.Н. Леонович, Н.В. Микляева. – М.: ФОРУМ, 2012. – 183 с.

24. *Майерс, Дэвид Дж.* Социальная психология [Текст] / Дэвид Дж. Майерс; пер. З. Замчук. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 800 с.

25. *Макарова, Л.П.* Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема [Текст] / Л.П. Макарова, Л.Г. Буйнов, М.В. Пазыркина. // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – №4. – С.242.

26. *Мардахаев, В.Н.* Словарь по социальной педагогике [Текст] / В.Н. Мардахаев. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 368 с.

27. Методика диагностики коммуникативных навыков Дж. Морено [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.studfiles.ru/preview/2040886/>

28. *Миронова, В.Л.* Моделирование психолого-педагогической коррекции межличностных отношений старших подростков [Текст] / В.Л. Миронова. // Концепт. – 2015. – № S1.

29. *Мясищев, В.Н.* Психология отношений [Текст] / В.Н. Мясищев. – М.: Издательство «Институт практической психологии», 2011. – 368 с.

30. *Обозов, Н.Н.* Психология межличностных отношений [Текст] /

Н.Н. Обозов. – К.: «Лыбидь», 2010. – 192 с.

31. *Озеркова, И.А.* Ролевые игры как технология самовоспитания [Текст] / И.А. Озеркова. // Школьные технологии. – 2010. – № 1. – С. 182-189.

32. *Парфенов, О.А.* Формирование конструктивных стратегий межличностных отношений старших подростков [Текст] / О.А. Парфенов. // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 76-80.

33. Педагогическая психология: практикум [Текст] / Под ред. Л.А. Регуш, В.И. Долговой, А.В. Орловой. – Челябинск: Издательство ЧГПУ, 2012. – 304 с.

34. *Плаксина, И.В.* Интерактивные технологии в обучении и воспитании [Текст] / И.В. Плаксина. – Владимир: Издательство ВлГУ, 2014. – 163 с.

35. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности [Текст]: пер. с нем. / Х. Ремшмидт. – Москва: Мир, 2014. – 320 с.: ил.

36. *Прутченков, А.С.* Возможности игровой технологии: понятия и термины [Текст] / А.С. Прутченков. // Педагогика. – 2011. – № 3. – С. 121-126.

37. Психодиагностика, диагностические методики, психологические тесты [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://5psy.ru/psychognosis.html>

38. Психологические тесты [Текст] / Под ред. А.А. Карелина. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2013. – Т. 2. – 248 с.: ил.

39. Психологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа [http://www.persev.ru/psychological\\_dictionary](http://www.persev.ru/psychological_dictionary)

40. Психология человека от рождения до смерти [Текст] / Под ред. А.А. Реана. – СПб.: ПРАЙМ – ЕВРОЗНАК, 2012. – 656 с.

41. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений подростков [Текст]: научно-методические рекомендации / Сост.: В.И. Долгова; Челябинск: АТОКСО, 2010. – 112 с.

42. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии [Текст] /

С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2012. – 720 с.

43. *Савина, Н.Г.* Психолого-педагогические рекомендации по формированию конфликтоустойчивости подростков средствами социально-психологического тренинга [Текст] / Н.Г. Савина. // Культура и образование: от теории к практике. – Киров: Кировское областное государственное автономное образовательное учреждение СПО «Вятский колледж культуры», 2015. – С. 307-311.

44. *Сгурская, Л.В.* Межличностные взаимоотношения учащихся и их изучение [Текст] / Л.В. Сгурская. – Калининград, 2009. – 119 с.

45. *Селевко, Г.К.* Игровые технологии [Текст] / Г.К. Селевко. // Школьные технологии. – 2006. – № 4. – С 23-32.

46. *Силина, О.* Найди клад. Тренинг общения [Текст] / О. Силина. // Школьный психолог. – 2008. – № 13. – С. 34-37.

47. Словарь практического психолога [Текст] / Под общ. ред. С.Ю. Головина. – Минск: Харвест, 2013. – 897 с.

48. *Смирнова, Ю.В.* Здоровьесозидающий потенциал образовательной среды школы [Текст] / Ю.В. Смирнова. // Человек и образование. – 2016. – № 4. – С.37-40.

49. *Собчик, Л.Н.* Диагностика индивидуально-типологических свойств и межличностных отношений. Практическое руководство [Текст] / Л.Н. Собчик. – СПб., 2012. – 96с.

50. *Соснин, В.А.* Социальная психология [Текст] / В.А. Соснин. – М.: ФОРУМ ИНФА-М, 2014. – 336 с.

51. Социальная психология [Текст] / Под ред. А.Н. Сухова, А.А. Деркача. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 600 с.

52. *Степанова, Н.В.* Формирование адаптивного поведения старших подростков в межличностных конфликтах [Текст]: Н.В. Степанова, В.А. Маликова. – Оренбург: Издательство ОрГМА, 2011. – 232 с.

53. *Столяренко, Л.Д.* Психология делового общения и управления [Текст] / Учебник. / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 416 с.

54. *Сушков, И.Р.* Психология взаимоотношений [Текст] /

И.Р. Сушков. – М.: Академический Проект, ИП РАН, Екатеринбург: Деловая книга, 2011. – 448 с.

55. Технология социальной работы [Текст] / Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. / Под ред. И.Г. Зайнышева. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012. – 240 с.

56. *Фельдштейн, Д.И.* Мир Детства в современном мире (проблемы и задачи исследования) [Текст] / Д.И. Фельдштейн. – М.: Воронеж: МПСУ: Модек, 2013. – 335 с.

57. *Фетискин, Н.П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст]: Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М., Издательство Института Психотерапии, 2012. – 490 с.

58. *Фролова, С.В.* Исследование стратегий преодоления кризисных ситуаций в подростковом возрасте [Текст] / С.В. Фролова. // Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. – 2005. – № 2. – С. 10-18.

59. *Хёйзинга, Йохан.* Человек играющий [Текст]: Сост., предисл. и пер. с нидерл. Д.В. Сильвестрова; Коммент., указатель Д.Э. Харитоновича. – СПб.: Издательство Ивана Лимбаха, 2011. – 416 с.

60. Эмоциональная устойчивость личности [Текст]: монография / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. – М.: Издательство «Перо», 2014. – 173 с.

61. *Эриксон, Э.* Идентичность: юность и кризис [Текст] / Э. Эриксон. – М.: Флинта МПСИ: Прогресс, 2006. – 352 с.

Список подростков экспериментальной и контрольной групп

№ п/п	Экспериментальная группа	№ п/п	Контрольная группа
1.	Аня Б.	1.	Лиза Э.
2.	Юля В.	2.	Настя Ю.
3.	Оля Г.	3.	Юля Щ.
4.	Ира Г.	4.	Катя Б.
5.	Женя Д.	5.	Рома Б.
6.	Настя Л.	6.	Петя Л.
7.	Настя М.	7.	Маша Г.
8.	Ира М.	8.	Яна Д.
9.	Катя Н.	9.	Валя М.
10.	Света О.	10.	Ксюша П.
11.	Маша Т.	11.	Надя П.
12.	Лена Ч.	12.	Таня Ц.
13.	Дима Ф.	13.	Миша Ш.

### Методика «Социометрия» (Дж. Морено)

**Цель:** диагностика межличностных отношений внутри группы, в частности выявление социометрического статуса учащихся учебной группы.

Порядок проведения: подросткам предлагается бланк с двумя вопросами. Из всех учащихся своей группы они должны выбрать трех партнеров для совместных действий и общения в каждой предлагаемой ситуации.

Вопросы:

1. С кем из своего класса ты хотел бы общаться как в рамках учебной деятельности, так и вне ее?

1) ...

2) ...

3) ...

2. С кем из своего класса ты предпочел бы не общаться как в рамках учебной деятельности, так и вне ее?

1) ...

2) ...

3) ...

Оценка результатов: первоначально заполняется социоматрица. Социометрическая матрица представляет собой таблицу, в которую заносятся первичные социометрические данные. В ней по горизонтали и вертикали расположен полный списочный состав группы в алфавитном порядке. В таблицу вносятся данные о том, кого выбрал, а кого отверг каждый конкретный член группы (положительные выборы условно обозначаются знаком «+», отвержения знаком «-»). После заполнения таблицы, в ней заполняются еще две строчки, в которых производится подсчет суммы выборов и суммы отвержений, полученных каждым членом группы от других.

Социоматрица (пример)

Таблица 2

№ п/п	Кого выбирают Кто выбирает	Аня Б.	Юля В.	Оля Г.	Ира Г.	Женя Д.	Настя Л.	Настя М.	Ира М.	Каця Н.	Света О.	Маша Т.	Лена Ч.	Дима Ф.
		1.	Аня Б.				-							+
2.	Юля В.			-	+									
3.	Оля Г.									-		+		
...	...													
Сумма выборов				1	2					1		2		
Сумма отвержений				1	1					1		0		

Далее, с помощью двух последних строк заполненной социометрической матрицы выделяются категории учащихся, относящихся к различным статусным структурам (социометрический статус).



Список учащихся, относящихся к разным статусным категориям (пример)

Таблица 3

№ п/п	Статусная структура		Звезды	Предпочитаемые	Пренебрегаемые	Изолированные	Отверженные
	И.Ф.						
1.	Аня Б.		+				
2.	Юля В.			+			
3.	Оля Г.						+
...	...						
Сумма выборов			1	1	0	0	1
Сумма отвержений							
Всего по группе	3		1	1			1

Анализ результатов:

– «звезды» – лица, получившие наибольшее количество выборов, 6 и более человек; данные учащиеся занимают более активную позицию, чем остальные члены класса. Эти учащиеся являются лидерами класса, способными организовать его при необходимости.

– «предпочитаемые» – те, кто получил среднее количество выборов, кого назвали 4-5 человек; этих учащихся также часто выбирают другие члены класса для какой-либо совместной деятельности. Многие предпочли бы общаться с этими учащимися как в учебной деятельности, так и вне ее.

– «пренебрегаемые» – лица, указанные 1-3 раза (число выборов меньше среднего); отношения этих одноклассников внутри класса имеют чаще негативный характер, чем положительный. Данные учащиеся имеют ограниченное количество контактов внутри класса.

– «изолированные» – лица, не получившие выборов; таких членов класса совершенно игнорируют другие учащиеся. Они не вызывают как ни отрицательного, так ни положительного отношения со стороны своих одноклассников.

– «отверженные» – лица, получившие отвержения. Эти учащиеся получили только отрицательные выборы, что говорит о неприятии их классом.

**Протоколы диагностики по методике «Социометрия» (Дж. Морено)  
экспериментальной группы констатирующего этапа исследования**

Таблица 4

Результаты диагностики социометрического статуса учащихся в экспериментальной  
группе констатирующего этапа исследования (социоматрица)

№ п/п	Кого выбирают  Кто выбирает	Аня Б.	Юля В.	Оля Г.	Ира Г.	Женя Д.	Настя Л.	Настя М.	Ира М.	Катя Н.	Света О.	Маша Т.	Лена Ч.	Дима Ф.
1.	Аня Б.		+					-						
2.	Юля В.			+	-									
3.	Оля Г.		+		-									
4.	Ира Г.								+				-	
5.	Женя Д.		+										-	
6.	Настя Л.	+						-						
7.	Настя М.		+									-		
8.	Ира М.	+					-							
9.	Катя Н.			+							-			
10.	Света О.							-				+		
11.	Маша Т.		+								-			
12.	Лена Ч.			+				-						
13.	Дима Ф.					+							-	
Сумма выборов		2	5	3	2	1	1	4	1	0	2	2	3	0
Сумма отвержений		0	0	0	2	0	0	4	0	0	2	1	3	0

Список учащихся, относящихся к разным статусным категориям

Таблица 5

№ п/п	Статусная структура  И.Ф.	Звезды	Предпочитаемые	Пренебрегаемые	Изолированные	Отверженные
1.	Аня Б.			+		
2.	Юля В.		+			
3.	Оля Г.			+		
4.	Ира Г.					+

5.	Женя Д.			+		
----	---------	--	--	---	--	--

Окончание таблицы 5

1	2	3	4	5	6	7
6.	Настя Л.			+		
7.	Настя М.					+
8.	Ира М.			+		
9.	Катя Н.				+	
10.	Света О.			+		
11.	Маша Т.			+		
12.	Лена Ч.					+
13.	Дима Ф.				+	
Сумма выборов		0	1	7	2	3
Сумма отвержений		0	0	0	0	3
Всего по группе		0	1	7	2	3

**Протоколы диагностики по методике «Социометрия» (Дж. Морено) контрольной группы констатирующего этапа исследования**

Результаты диагностики социометрического статуса учащихся в контрольной группе констатирующего этапа эксперимента (социоматрица)

Таблица 6

№ п/п	Кого выбирают Кто выбирает	Лиза Э.	Настя Ю.	Юля Щ.	Катя Б.	Рома Б.	Петя Л.	Маша Г.	Яна Д.	Валя М.	Ксюша П.	Надя П.	Таня Ц.	Миша Ш.
1.	Лиза Э.		+						-					
2.	Настя Ю.	+										-		
3.	Юля Щ.		+			-								
4.	Катя Б.	+							-					
5.	Рома Б.	+									-			
6.	Петя Л.										-			+
7.	Маша Г.		+					-						
8.	Яна Д.		+							-				
9.	Валя М.	+							-					
10.	Ксюша П.		+			-								
11.	Надя П.		+										-	
12.	Таня Ц.	+				-								
13.	Миша Ш.	+											-	
Сумма выборов		6	6	0	1	2	0	1	3	1	2	1	2	1
Сумма отвержений		0	0	0	1	2	0	1	3	1	2	1	2	0

Список учащихся, относящихся к разным статусным категориям

Таблица 7

№ п/п	Статусная структура И.Ф.	Звезды	Предпочитаемые	Пренебрегаемые	Изолированные	Отверженные
1.	Лиза Э.	+				
2.	Настя Ю.	+				
3.	Юля Щ.				+	
4.	Катя Б.			+		
5.	Рома Б.			+		

Окончание таблицы 7

1	2	3	4	5	6	7
6.	Петя Л.				+	
7.	Маша Г.			+		
8.	Яна Д.					+
9.	Валя М.			+		
10.	Ксюша П.					+
11.	Надя П.		+			
12.	Таня Ц.		+			
13.	Миша Ш.		+			
Сумма выборов		2	3	4	2	2
Сумма отвержений		0	3	5	0	0
Всего по группе		2	3	4	2	2

## **Конспекты комплекса занятий, направленного на формирование положительных межличностных отношений подростков**

**Цель** комплекса занятий, направленного на формирование положительных межличностных отношений подростков: формирование положительных межличностных отношений подростков.

### **Задачи:**

1. Установить контакт с группой испытуемых подростков.
2. Устранить негативные межличностные отношения подростков.
3. Сформировать положительные межличностные отношения подростков.

## **Вводный этап**

### **Занятие 1. Тема «Знакомство»**

**Цель:** знакомство участников друг с другом и создание доверительной атмосферы.

### **Организационный этап**

#### **Упражнение «Знакомство»**

**Цель:** знакомство с группой.

**Инструкция:** Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. Сейчас нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, – скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Леночка» или «Ленуля» или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени – Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы и ведущие тоже в течение всех занятий будут обращаться к вам только по этому имени.

**Инструкция:** А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, по очереди каждый одевает бейдж и говорит свое имя, группа повторяет за ним его имя.

**Комментарий.** Большое значение имеет то, какое имя предлагает первый из участников: если он не побоялся рискнуть, то и другие выберут необычные, яркие имена. Поэтому тренер может первым назвать свое игровое имя.

#### **Упражнение «Социометрия»**

**Цель:** более близкое знакомство участников друг с другом и создание более доверительной атмосферы.

Участники свободно разбредаются по комнате.

**Инструкция:** «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз» (варианты: «Те у кого день рождения летом», «Те, в чьем имени 5 букв» и т.д.) Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

#### **Упражнение «Кто родился в мае...»**

**Цель:** получение более подробной информации участниками друг о друге.

Группа рассаживается по кругу.

**Инструкция:** Сейчас будет проводиться игра, с помощью которой вы сможете лучше узнать друг друга. Вы называете личностное качество или описываете ситуацию и просите участников, по отношению к которым справедливо ваше высказывание,

выполнить определенное действие. Они встают со стула, выполняют это действие и снова садятся на место. Например: «Тот, у кого есть брат, должен щелкнуть пальцами!».

Комментарий: Темп игры должен возрастать. Подбираются утверждения таким образом, чтобы они относились ко многим участникам. Предлагая вопросы и называя действия, учитываются возраст и темперамент членов группы. Ниже представлены возможные варианты высказываний:

- у кого голубые глаза – трижды подмигните;
- чей рост превышает 1 м 80 см, пусть изо всех сил крикнет «Кинг Конг!»;
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;
- кто родился в мае, пусть возьмет за руку одного члена группы и станцует с ним;
- кто любит собак, должен трижды пролаять;
- любящие кошек скажут «Мяу!»;
- те, у кого есть красные детали одежды, получают особое задание: они должны сказать соседу справа, что никогда в жизни не пожелали бы себе такой прически, как у него;
- у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу слева, что это никого не касается;
- кто пьет кофе с сахаром и молоком, заглянет под свой стул;
- кто хоть раз в жизни курил, должен громко крикнуть: «Я это оспариваю!»;
- у кого есть веснушки, пусть пробежит по кругу;
- пусть единственный ребенок своих родителей поднимется на стул;
- тот, кого принуждали пойти в эту группу, должен затопать по полу ногами и громко крикнуть: «Я не позволю себя заставлять!»;
- кто рад, что попал в эту группу, громко скажет «А!»;
- кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает так же;
- кто изредка мечтал стать невидимым, спрячется за одного из участников;
- тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается;
- регулярно занимающиеся йогой продемонстрируют свое мастерство прямо сейчас;
- кто не переносит табачного дыма, громко крикнет: «Курить – здоровью вредить! Курение опасно для вашего здоровья!»;
- те, у кого с собой есть шоколадка, жвачка или конфета, трижды громко причмокнут;
- кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сиденью, скрестить руки на груди и громко крикнуть: «Хватит!».

### Основной этап

#### Упражнение «Четыре угла – четыре выбора»

**Цель:** повышение уровня сплоченности участников.

Убираются в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно ходить по помещению. На время игры для каждого раунда понадобятся по четыре больших листа бумаги (формат А3) и скотч. Они приклепляются в четырех углах комнаты и на них пишется названия цветов (красный, синий, зеленый, желтый). Листы крепятся на видных местах.

Инструкция: Все члены группы становятся на середину комнаты. В ходе игры вы сможете лучше узнать друг друга. Сначала все ходят по комнате, затем каждый останавливается у того листа бумаги, который кажется ему самым подходящим. Все участники, собравшиеся в одном углу, рассказывают друг другу, почему они выбрали именно этот цвет. Каждый должен запомнить всех, кто находится в том же углу (3 минуты). Во втором раунде можно написать на новых листах четыре времен года. В третьем раунде Вы можете использовать названия четырех музыкальных инструментов,



например: скрипка, саксофон, арфа, барабан. В четвертом нарисуйте на бумаге геометрические фигуры (по одной на каждом листе), например, треугольник, квадрат, круг и фигуру неправильной формы. После каждого раунда игроки собираются в середине комнаты. Порядок игры соблюдается четко: участники должны останавливаться возле того листа бумаги, надпись на котором нравится им больше всего. При этом они запоминают всех остановившихся рядом.

Комментарии: После проведения игры происходит обсуждение по следующим вопросам:

- Какие участники чаще всего оказывались в одной и той же группе?
- Какие игроки оказались в одной группе редко или вообще ни разу?
- Что интересного каждый из вас узнал о других членах группы?

Замечания: Возможные варианты записей:

- инструменты: молоток, пила, клещи, игла;
- города: Париж, Рим, Москва, Шанхай;
- напитки: кофе, чай, кока-кола, молоко;
- животные: лев, антилопа, змея, орел;
- здания: вилла, бунгало, замок, храм;
- знаменитые люди: А. Эйнштейн, Дж. Пуччини, В. Шекспир, Билл Гейтс.

### **Заключительный этап**

#### **Упражнение «Рефлексия»**

**Цель:** завершение занятия, эмоциональная разрядка.

Участники сидят в кругу.

Инструкция: Каждый участник по часовой стрелке делится своими впечатлениями, эмоциями о пройденном занятии и прощается.

### **Занятие 2. Тема «Кельтское колесо»**

**Цель:** обогащение участников группы информацией друг о друге и сплочение коллектива.

### **Организационный этап**

#### **Упражнение «Клубок»**

**Цель:** обогащение участников группы информацией друг о друге.

Инструкция: Играющие становятся в круг. Клубок перебрасывается от одного играющего другому, сообщая свое имя и увлечение. После того как клубок полностью разматывается (не останется играющих без нитки) – клубок сматывают, по средствам называния имени и увлечения того, от кого пришла нить клубочка. Тот от кого начал разматываться клубок должен назвать имя и увлечение последнего, кому пришла нить. О правилах сматывания клубочка заранее сообщать нельзя.

### **Основной этап**

#### **Ролевая игра «Кельтское колесо»**

**Цель:** сплочение коллектива.

Инструкция: По легенде древних кельтов все люди делятся по сторонам света. Люди с Севера – это люди действия. Лидеры, которые делают дело. Люди, которые идут к цели любыми путями, не оглядываясь на средства, их мало интересует атмосфера, которая царит вокруг. Люди с Запада – это люди расписаний, расчетов, точности, дисциплины. Их часто обвиняют в бесчувственности. Люди с Востока – это люди творчества. Много идей, но при этом они не занимаются их реализацией. Люди с Юга – обеспечивают теплые отношения и комфорт в группе. Атмосфера в группе важнее поставленной цели, движения вперед. По легенде Древних кельтов, для достижения гармонии в каждой группе, а также в каждом человеке должны присутствовать все стороны света, хотя какая-то и преобладает. Это и представляет собой замкнутое кельтское колесо.

Члены группы разделяются на подгруппы по своей предрасположенности по

сторонам света. Если человек колеблется, ему предлагают выбрать сторону света, к которой он относит себя в настоящий момент.

Этапы:

1. 7-10 минут на подготовку.

Каждая сторона света представляет себя, делает рекламу своих качеств.

2. Каждая группа рассказывает отрицательные стороны других частей света и выслушивает про свои негативные черты.

3. Каждая группа отвечает на вопрос: почему бы она не могла обойтись без других сторон света.

4. Группа рассматривает, как наилучшим образом организовать разделение обязанностей по людям соответствующих сторон света для решения общих задач. Если в группе не оказывается какой-то стороны света, то на выступлениях ее роль берет на себя ведущий, а внимание группы обращается на то, что из-за отсутствия этой стороны в группе возникнут определенные проблемы. В конце у группы спрашивается, какая еще сторона света, кроме названной в них доминирует. Если в группе выпала какая-то сторона (чаще всего Запад), людям, назвавшим ее как вторую, предлагается выполнять ее функцию для решения проблем в группе.

### **Заключительный этап**

**Упражнение «Спасибо за приятное занятие»**

**Цель:** завершение занятия.

Инструкция: 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.

### **Основной этап**

#### **Занятие 3. Тема «Аэропорт»**

##### **Организационный этап**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, обучение навыкам положительных межличностных отношений в трудных ситуациях.

**Упражнение «Телеграмма (письмо)»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Играющие становятся в круг и берутся за руки. Один из них говорит: «Я передаю телеграмму Вите (называет имя того, кому передает)». Телеграмма передается незаметным пожатием руки соседа, который в свою очередь передает ее следующему таким же образом и так далее, пока не дойдет до получателя. Получатель должен сообщить о получении телеграммы. Цель ведущего – заметить процесс передачи. Игрок, на котором замечен процесс передачи, – становится ведущим. Право пересылки телеграммы переходит к бывшему ведущему.

##### **Основной этап**

**Упражнение «Посчитать до 18»**

**Цель:** выработка общих действий.

Инструкция: Группа должна по порядку посчитать до N (либо равное, либо большее числа участников), причем каждую цифру должен произносить только один человек. Договариваться, кто, что произносить нельзя. Как только какое-то число

произносят несколько человек одновременно или долго не произносит никто, счет начинается с начала.

Комментарии: Факультативное правило: Каждый человек должен произнести хотя бы одно число.

#### **Ролевая игра «Аэропорт»**

**Цель:** обучение навыкам положительных межличностных отношений в трудных ситуациях.

Инструкция: Вводятся две роли – «начальник планово-экономического отдела» и «сотрудница» – его подчиненная.

Вводная «начальнику»: «Вы – начальник планово-экономического отдела. Сотрудница Т. не сдала к сроку так важные для вас расчеты. Вам передали, что она звонила и сказала, что из-за болезни она, видимо, долго теперь не появится. Однако, когда вы несколько раз звонили ей домой, к трубке никто не подходил. Вы вынуждены теперь улетать в другой город в срочную командировку без нужных данных. Вы очень переживаете. В аэропорту вы вдруг видите вашу «больную» сотрудницу с вещами, которая ожидает чего-то у очереди к пункту регистрации отлетающих.

Вводная «сотруднице»: «Вы – сотрудница планово-экономического отдела. Очень неудачно складываются ваши дела: в самую пору сдачи важного отчета тяжело заболела ваша сестра, и, поскольку с ней некому сидеть, вы взяли больничный лист по уходу за ней, и теперь временно живете у нее. Ваш знакомый улетает в краткосрочную командировку в город, где для вашей сестры приготовлено редкое лекарство. Вы спешите в аэропорт, чтобы попросить его передать вашей родне в этот город кое-какие вещи и привести от них это лекарство. Вы немного опоздали к рейсу, табло уже не горит. Вы стоите и не знаете, что делать. Вдруг вас окликает ваш начальник...»

Комментарий: При анализе ситуации ведущий должен актуализировать установку, что мы мыслим и поступаем, исходя не из реальных событий, а из наших представлений о них (и домыслов, если эти представления не полны). В последующем данные роли примеряют другие участники.

### **Заключительный этап**

#### **Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, прощание.

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

## **Занятие 4. Тема «Корпорация»**

### **Организационный этап**

**Цель:** создание доверительной атмосферы в группе, развитие сплоченности коллектива.

#### **Упражнение «Это я»**

**Цель:** создание доверительной атмосферы в группе.

Инструкция: Садимся в круг. Предлагаем вам задуматься о том, что в вас, в вашем характере является самым важным, самым существенным. А теперь попробуйте найти этому краткую форму выражения, можно в стихотворной форме. К примеру: «Лед и пламя», «То, как зверь, она завоет, то заплачет, как дитя», «Тиха, печальна, молчалива...» и т.д. Пожалуйста. Подумали? Хорошо. Сейчас по кругу, по очереди, начиная с участника, сидящего справа от ведущего, начинайте представляться группе. Сначала назовите свое имя, а затем скажите несколько слов о себе, о своей сути. Лучше, если это будет сказано

одной фразой, можно в стихах или с использованием метафоры. То, что вы только что придумали. Просим вас. Спасибо. Мы сделали один шаг навстречу друг другу. Обсудите, чьи представления произвели наибольшее впечатление. Ведущий, руководите. Спасибо, игра закончена.

### Основной этап

#### Ролевая игра «Корпорация»

**Цель:** развитие сплоченности коллектива.

Инструкция: Ведущий берет на себя роль заказчика какой-либо услуги. Он объявляет, что хочет получить такую-то услугу (например, хочет, чтобы кто-либо из присутствующих простоял на одной ноге одну минуту, не падая и не касаясь стен, мебели), либо характеризует услугу в общих чертах («из области физкультуры», например). Одного из участников ведущий объявляет «главой корпорации» и сообщает ему, что в случае получения желанной услуги оплатит ее суммой в 10 жетонов.

Перед «главой корпорации» стоит задача: выбрать из оставшихся участников «менеджера» – того человека, который будет выбирать исполнителя – «работягу». В процессе переговоров с претендентами на пост «менеджера» «глава корпорации» должен как выбрать человека, который на его взгляд сможет выбрать достойного «работягу», так и договориться с «менеджером», сколько он даст ему жетонов из своих десяти. После того, как выбран «менеджер» и утвержден размер оплаты ему, «менеджер» должен выбрать из оставшихся участников «работягу» и аналогично договориться с ним об оплате. При этом жетоны он будет выплачивать из того количества, которое он получил от «главы корпорации».

После завершения всех переговоров выбранный «работяга» пытается выполнить заказ ведущего, который в случае получения желаемого выдает «главе корпорации» 10 жетонов. «Глава корпорации» расплачивается с «менеджером», последний – с «работягой».

### Заключительный этап

#### Упражнение «Браво!»

**Цель:** эмоциональная разрядка.

Инструкция: Мы все бывали в театре, на концерте, в цирке и видели, как публика рукоплещет артистам в конце представления. Каждому из нас иногда хочется оказаться на сцене и заслужить бурные аплодисменты. Я считаю, что каждый из нас иногда заслуживает аплодисментов. Давайте поставим стул в центре. Плотнo окружите его со всех сторон. Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов?

Комментарии: Если участники неохотно хлопают, нужно стимулировать их хлопать изо всех сил. Когда они увидят, что аплодисменты приятны стоящему на стуле участнику, они будут хлопать еще сильнее.

## Занятие 5. Тема «Пиратский бриг»

### Организационный этап

**Цель:** развитие сплоченности группы, формирование общего мнения.

### Основной этап

#### Упражнение «Солнце светит для тех, кто...»

**Цель:** развитие чувства сплоченности внутри группы.

Инструкция: Группа усаживается в тесный кружок. Один из участников убирает свой стул, ставит его в стороне, а сам становится на середину круга. Цель стоящего в центре – снова получить стул, на который можно сесть. Человек в центре круга рассказывает что-нибудь о самом себе. Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он (или они) встает и меняется местами с говорившим. Речь

каждого выступающего начинается одной и той же фразой: «Солнце светит для каждого, кто...» Игра может начинаться с описания внешних атрибутов: «Солнце светит для каждого, кто носит голубые джинсы». Со временем игра может персонифицироваться, и тогда называются индивидуальные пристрастия и антипатии. («Солнце светит для каждого, кто... любит проводить отпуск на море... терпеть не может курильщиков... питается по-вегетариански...») Хорошо, если члены группы вспомнят как о сильных, так и о слабых сторонах человеческого характера, пристрастиях, недостатках, успехах и неудачах, профессиональных интересах, счастье и разочарованиях в любви, даже политических убеждениях. Играйте до тех пор, пока члены группы сохраняют активность. Эта игра дает возможность получить в сжатые сроки богатейшую информацию, которая потом может быть переработана Вами.

Комментарии: После завершения игры происходит обсуждение по следующим вопросам:

- Что стало для меня неожиданностью?
- Чувствую ли я, что нашел достаточно «родственных душ»?
- Радует ли меня, что между нами так много общего?

### **Основной этап**

#### **Ролевая игра «Пиратский бриг»**

**Цель:** формирование общего мнения, исследование параметров взаимодействия в условиях жесткого ролевого диктата.

Инструкция: Участники путем жеребьевки разбирают роли:

- 1) капитана – вправе обрывать речь любого;
- 2) старшего помощника – вправе обрывать речь любого, кроме капитана;
- 3) штурмана – кроме капитана и старпома;
- 4) боцмана-подхалима – всех, кроме первых трех;
- 5) матроса-шута – всех, кроме капитана;
- 6) матроса-марионетки – всех, кроме капитана и недовольных матросов (кочегаров);
- 7) недовольных матросов (кочегаров) – всех, кроме капитана и старпома;
- 8) юнги – их обрывают все, они – никого.

Нарушивший правила, переводится в юнги, юнга, нарушивший правила, выбрасывается за борт. Задача: договориться о том, как будут грабить испанский галеон с золотом, и кому и как будет распределяться добыча.

Комментарии: В ходе предварительного анализа участников просят определить возможные причины дискомфорта в ролевом общении. Чаще всего выясняется, что доминантным людям достаточно сложно выполнять роли, предполагающие подчинение. Наоборот, людям доброжелательным и демократичным в общении бывает сложно выполнять роли капитана и боцмана. В итоге анализа группа приходит к пониманию того, что качество исполнения деловых ролей связано с личностными установками и ценностями человека – субъекта личностного общения.

### **Заключительный этап**

#### **Упражнение «Ритуал прощания»**

**Цель:** эмоциональная разрядка в конце занятия.

Все участники садятся в круг.

Инструкция: Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый по очереди будет ставить перед собой этот стул. Остальные участники группы по желанию и в любом порядке будут подходить, садиться перед вами на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд, помогает вам в общении, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции.

## Занятие 6. Тема «Слалом»

### Организационный этап

**Цель:** создание доверительной обстановки, сплочение коллектива.

**Упражнение** «Поменяйтесь местами те, кто...»

**Цель:** создание доверительной обстановки.

Инструкция: Группа усаживается в тесный кружок. Один из участников убирает свой стул, ставит его в стороне, а сам становится на середину круга. Цель стоящего в центре – снова получить стул, на который можно сесть. Человек в центре круга рассказывает что-нибудь о самом себе. Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он (или они) встает и меняется местами с говорившим. Речь каждого выступающего начинается одной и той же фразой: «Поменяйтесь местами те, кто...». Игра может начинаться с описания внешних атрибутов: «Поменяйтесь местами те, кто любит мороженое». Со временем игра может персонифицироваться, и тогда называются индивидуальные пристрастия и антипатии. Хорошо, если члены группы вспомнят как о сильных, так и о слабых сторонах человеческого характера, пристрастиях, недостатках, успехах и неудачах, профессиональных интересах, счастье и разочарованиях в любви, даже политических убеждениях. Играйте до тех пор, пока члены группы сохраняют активность. Эта игра дает возможность получить в сжатые сроки богатейшую информацию, которая потом может быть переработана Вами.

Комментарии: После завершения игры происходит обсуждение по следующим вопросам:

- Что стало для меня неожиданностью?
- Чувствую ли я, что нашел достаточно «родственных душ»?
- Радует ли меня, что между нами так много общего?

### Основной этап

**Ролевая игра** «Слалом»

**Цель:** сплочение коллектива.

Комментарии: Данное упражнение достаточно тяжелое, поскольку предлагает высокий темп и интенсивность информационного воздействия на участника. Поэтому для него приглашается доброволец из числа тех, кого тренер считает способным справиться в ситуации нагнетания напряжения. Общая инструкция проговаривается перед всей группой. Также представляются другие участники упражнения. Инструкции каждому участнику передаются в письменном виде.

Инструкция: По дороге к начальнику наш специалист встречает:

- друга детства, с которым он не виделся более 10 лет;
- бизнес-партнер, с которым взаимодействуют специалисты Вашего отдела;
- коллегу-конкурента, соперника при перспективном повышении;
- своего заместителя, который занимается текущими вопросами деятельности;
- представителя прессы, который периодически появляется в вашей организации для написания очередной статьи;

Задача – успеть за 10 минут пройти через этих людей, успев к назначенному времени к начальнику (у которого пунктик на пунктуальности) и быть в состоянии вести с ним серьезный договор, возможно, о перспективах повышения.

Инструкция «герою». Вы – руководитель среднего звена солидной компании. Вы знаете, что в вашем отделе ожидаются кадровые перестановки, и поскольку вы на хорошем счету у руководства, то считаете себя вправе рассчитывать на повышение. Вчера ваш босс многозначительно попросил Вас зайти к нему сегодня в определенное время для серьезного разговора.

Инструкция друга детства. Вы не виделись более 10 лет. Однако в данной организации вы оказались по делам: вам предложили войти с бизнес в качестве

соучредителя и одного из директоров. Прежде чем принять решение, вы хотели бы получить дополнительную (желательно – неофициальную) информацию об организации. И тут в коридоре видите ...

**Инструкция бизнес-партнера.** С данным специалистом у вас чисто деловые отношения. Сейчас вы явились в организацию потому, что на сутки просрочена поставка важного оборудования вашим клиентам. Вас важно срочно решить этот вопрос, поскольку вам грозят серьезные неустойки. Вы – клиент такого уровня, что вам хотелось бы, чтобы с вами взаимодействовал именно начальник отдела, а не рядовой менеджер. Вы специально разыскали его в коридорах фирмы, чтобы сказать...

**Инструкция коллеги-конкурента.** Всю свою жизнь в этой организации вы с коллегой шли, что называется, «ноздря в ноздю»: если повышали одного, то соответственно рос в должности и другой. Теперь вы на той ступеньке, когда повысить могут только одного. При всем доброжелательном уровне отношений, между вами никогда не было дружбы. К Вам на руки попал черновик отчета, составленного вашим коллегой – соперником. Вы как раз шли к вашему общему руководителю, чтобы использовать повод доложить начальству о допущенных серьезных ошибках в отчете. Увидев (как некстати) своего коллегу-соперника, вы вдруг решаете сохранить корректную мину и обратиться к нему со своими замечаниями, предупредив его, что «если он не исправит «эти грубые ошибки», то пострадает репутация всего отдела». При этом вы не будете огорчаться, если он даст вам повод «с чистой совестью» выйти в этой информацией на руководство. Что ж, он приближается...

**Инструкция заместителя.** В условиях жесткого цейтнота деятельности, который всегда наступает в конце квартала, к вам в отдел нагрянула налоговая инспекция, требующая открыть сейф и предоставить документы на проверку. Вы меньше всего хотели бы стать краеугольным камнем в этой разборке, поэтому разыскиваете своего начальника, чтобы сообщить ему о случившемся. Ваша задача - получить четкие инструкции (желательно – письменные), гарантии ухода от необходимости нести ответственность за возможные негативные последствия ситуации. С этим настроем вы идете по коридору и встречаете своего начальника...

**Инструкция журналиста.** Вы приехали сделать репортаж об этой организации. Но пока не определились, будет ли этот репортаж хвалебным (чтобы он прошел как рекламный материал) или скандальным (чтобы порадовать читателей). Вы решили определиться по ходу дела. И тут (какая удача) вам навстречу направляется человек явно руководящего вида...

**Комментарии:** После завершения игры происходит обсуждение: что получилось, что нет, какие эффективные и неэффективные способы использовал сам герой и другие участники игры, какие чувства испытывали все герои игры и т.д.

### **Заключительный этап**

#### **Упражнение «Спасибо за приятное занятие»**

**Цель:** завершение занятия.

**Инструкция:** 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.

### **Занятие 7. Тема «Машина с характером»**

#### **Организационный этап**

**Цель:** формирование единых действий членов группы и повышение социометрического статуса.

**Игра «Самый рассеянный»**

Ведущий показывает участникам игры какой-либо предмет, например, ластик, и просит всех выйти на минуту из комнаты. Оставшись один, ведущий кладет ластик в такое место, где он хотя и виден, но может быть замечен лишь при достаточно внимательном осмотре комнаты. Можно, например, положить его на перекладину между ножками стола, в горшочек цветка и т.д. Когда участники игры по приглашению ведущего возвратятся в комнату, каждый старается как можно скорее обнаружить ластик. Увидев его, играющий сейчас же садится, перед этим тихо на ушко, сообщив ведущему о находке. Самый последний рассеянный исполняет какое-либо шуточное поручение.

**Основной этап**

**Упражнение «Машина с характером»**

**Цель:** сплочение группы и сделать из нее настоящую команду.

Инструкция: Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. При этом каждому участнику придется внимательно следить за действиями других членов команды. Во время игры нельзя разговаривать. Попросите одного добровольца (игрок № 1) выйти на середину круга и скажите ему: «Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое действие, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения сопровождать возгласами». Когда игрок № 1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью. Игрок № 2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок № 1 смотрит вверх, поглаживает себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит «Ах» и «Ох», то игрок № 2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок № 1 говорит «Ах», разводить руками, а при заключительном «Ох» один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку № 1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить «Ау», причем для своего «Ау» выбрать момент между «Ах» и «Ох». Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединиться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы. Когда задействованы все игроки. Вы можете позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой темпе. Потом предложите, чтобы скорость работы несколько увеличилась, затем слегка замедлилась, потом начала останавливаться. В конце концов машина должна развалиться.

Комментарии: После завершения игры происходит обсуждение по следующим вопросам:

- Смогла ли группа создать интересную машину?
- Функционировала ли машина некоторое время без перебоев?
- В какой момент вы стали деталью машины?
- Как вы придумали свои действия?
- Трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы?
- Что происходило, когда ход машины ускорился или замедлялся?
- Трудно ли было разобрать машину?
- Как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

Также при проведении игры возможны следующие варианты: Участники, разбившись по четверо или пятеро, могут изображать реально существующие механизмы, агрегаты, машины: будильник, кофемолку, мотор, планер. Игроки могут построить



машину, аллегорически изображающую концептуальное понятие, например, машину любви, войны, мира и т.д.

**Ролевая игра «Официант, в моем супе муха»**

**Цель:** развитие общего мнения внутри группы, решение трудных ситуаций.

Инструкция: Участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации, случившейся в одном из дорогих ресторанах. Дайте каждому из участников по одному из ниже приведенных сценариев, чтобы ознакомиться. Объясните, что упражнение представляет собой ролевую игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения. Попросите двух исполнителей выйти и встать так, чтобы все могли их видеть и слышать, после чего начните игру. После проигрывания ситуации следует обсудить впечатления, мнения, переживания, возникшие у участников сцены, а затем наблюдения остальных членов группы. Если позволит время и найдутся желающие, упражнение можно повторить, но с другими участниками.

Роль А: Вы путешествуете по чужой стране. Сегодня, обедая в весьма дорогом ресторане, вы обнаружили в супе нечто, похожее на часть насекомого. Вы пожаловались официанту, но тот уверял, что это не насекомое, а специи. Вы не согласились и пожелали переговорить с управляющим. И вот управляющий подходит к вашему столику.

Роль Б: Вы – управляющий очень хорошим рестораном. Цены могут показаться высокими, но качество обслуживания в высшей степени оправдывает их. У вашего ресторана хорошая репутация, и он привлекает многих иностранцев. Сегодня в ваш ресторан пришел пообедать иностранец, и один из новых официантов подал ему суп. Возникли какие-то претензии, и официант передал вам, что иностранец желает с вами переговорить. Итак, вы направляетесь к его столику.

Комментарии: После завершения игры происходит обсуждение по следующим вопросам:

– Жаловался ли А? Отменил ли он заказ? Отказался ли заплатить за суп?

– Вник ли Б в суть проблемы? Преодолил ли непонимание сторонами друг друга? Выразил ли искреннее сожаление? Принес ли вежливые извинения?

– Удалось ли сторонам дать объяснения, воспринять их и разрешить проблему к обоюдному удовлетворению?

– Мог ли А изложить свою жалобу ясно и внятно? Ролевая игра может быть использована для демонстрации культурной специфики в человеческом поведении: Например: одинаково ли выражают мужчины и женщины одну и ту же жалобу?

Комментарии: Никто не в силах указать «наилучший способ» решения проблем, которыми сопровождается общение с иностранцами, однако обсуждение данной ролевой игры может помочь участникам увидеть широкие возможности для этого.

### **Заключительный этап**

**Упражнение «Комплименты»**

**Цель:** формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Инструкция: «Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников».

Комментарии: Для этого упражнения целесообразно использовать лирическую музыку.

## **Занятие 8. Тема «Неуверенные, уверенные и агрессивные»**

### **Организационный этап**

**Цель:** сплочение коллектива и формирование адекватных реакций в различных ситуациях.

**Упражнение «Покажи»**

**Цель:** сплочение коллектива.

Инструкция: Необходимо изобразить, используя всех участников команды:

- оркестр, электричку, сороконожку, зоопарк, телевизор, телефон;
- болельщиков, команда которых проигрывает, зрителей, смотрящих крутой боевик, людей в очереди за колбасой, пациентов из палаты перед операцией;
- крутых зайцев, диких поросят, одиноких волков, сумасшедших куриц;
- Пизанскую башню. Китайскую стену. Кремль, мост над Темзой;
- букву «А», «К», «Ш», «Р», «Ю»;
- картину «Медведи в сосновом бору», «Бурлаки на Волге», «Иван Грозный убивает своего сына» и т.п.

Комментарии: После завершения игры происходит ее обсуждение.

### Основной этап

#### Упражнение «Я тебя понимаю»

**Цель:** формирование умения давать обратную связь и выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Инструкция: Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

#### Ролевая игра «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»

**Цель:** формирование адекватных реакций в различных ситуациях.

Инструкция: Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.
- Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

Комментарии: Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника.

### Заключительный этап

#### Упражнение «Аплодисменты по кругу»

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, прощание.

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

### Заключительный этап

#### Занятие 9. Тема «Сократический диалог»

**Цель:** повышение эмоционального состояния членов группы, формирование общего группового мнения и единых ценностей группы.

#### Упражнение «Эмоциональная диагностика»

**Цель:** диагностика состояния членов группы. Проследить динамику изменений эмоционального состояния членов группы.

**Инструкция:** Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение, закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе.

**Комментарии:** Возможны и другие варианты: Назовите цвет вашего настроения. Попробуйте им порисовать.

### Основной этап

#### Ролевая игра «Сократический диалог»

**Цель:** формирование общего группового мнения.

**Инструкция:** Ведущий в обсуждении своими наводящими вопросами должен подвести группу к мысли о том, что карьера и будущее состоит из частей взятых из прошлого и настоящего, то что сделано сейчас, потом приносит свои результаты, будущее формируется на основании сегодня открытых ресурсов. Поле наших ресурсов в нас самих и в нашем окружении.

Основные вопросы следует продумать заранее, например:

- Что вы взяли с собой из прошлого, что помогает в решении сейчас?
- Бывало ли так, что вы получали какие-то знания, навыки, которые тогда не могли не как применить и может быть считали даже лишними, а сейчас вам приходится вновь возвращать к этому же вопросу?
- Определите, как ваше знание об успехах ваших товарищей помогает вам в реализации собственной цели?
- Определите, как помогала вам ваша семья в достижении ваших успехов?
- Определите, как достижению цели помогает любимый парень / любимая девушка?
- Вспомните о каком-либо событии, которое сегодня (или вчера) с вами произошло. Это может быть и радостное событие, и неприятное, и амбивалентное (немалозначное). К примеру, это может быть срыв договора о поставках, уход в другую организацию ценного сотрудника, сбой в сети электропитания, поломка вашего персонального компьютера, введение закона о регистрации расходов, рождение котят у вашей кошки, приезд родственников из другого города и т.д. и т.п. Определите, как это событие может помочь вам в достижении вашей цели.
- Всякий раз определяйте, какую энергию для достижения цели вам дает любое событие вашей жизни.
- Используйте эту энергию, напоминая себе, как это событие помогает вам».

По времени это обсуждение лучше не затягивать, не более 20 минут, даже если группа и не пришла к общему мнению, все равно они еще вернуться к решению этих вопросов, а выработанные идеи группы лучше записать на доске.

**Комментарий:** внутри данного диалога предлагается использовать два упражнения.

#### Упражнение «Ромашка»

**Цель:** формирование целостного восприятия своих положительных и отрицательных сторон.

**Инструкция:** Возьмите лист и в центре нарисуйте круг, в нем мы напишем «Я», а теперь по кругу как листочки ромашки напишите те качества, которые по жизни вам помогают. Эти качества могут быть как положительными, так и отрицательными, главное чтобы они хоть в какой-то ситуации могли бы вам помочь.

#### Упражнение «Жизненные ситуации»

**Цель:** формирование целостного восприятия жизненных ситуаций.

**Инструкция:** «В вашей жизни были различные ситуации, которые вы расцениваете как положительные и как отрицательные, сейчас я вам предлагаю нарисовать график

ваших жизненных ситуаций. Начнем с рождения и до семи лет. Постарайтесь вспомнить какие ситуации возникали, как вы их оцениваете. Каждую ситуацию поместите в поле или положительное или отрицательное, а рядом с точкой ситуации напишите, что вам принесла эта ситуация, какое качество вашей личности в связи с этим появилось».

### **Заключительный этап**

#### **Упражнение «Спасибо за приятное занятие»**

**Цель:** завершение занятия.

**Инструкция:** 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.

### **Занятие 10. Тема «Необитаемый остров»**

#### **Организационный этап**

**Цель:** подведение итогов всех занятий, снятие эмоционального напряжения, сплочение коллектива.

#### **Упражнение «Взаимные презентации»**

**Цель:** сплочение группы, самопрезентация участников, получение участниками обратной связи.

**Инструкция:** «Сейчас мы разобьемся на пары. Мы с вами будем действовать по алгоритму.

Первый этап работы заключается в том, что каждый самостоятельно рисует образ, отвечая на вопрос «Я и моя профессия». На выполнение первого этапа у вас 5 минут.

Второй этап: вы рассказываете своему партнеру о себе и своем рисунке, расскажите друг другу о себе как можно подробнее.

Третьим этапом работы будет представление группе своего партнера. Поэтому постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

- Как я вижу свою профессию;
- Что я ценю в самом себе;
- Предмет моей гордости;
- Что я умею делать лучше всего.

На выполнение второго этапа у вас 5 минут».

После этого организуется работа в парах.

**Комментарий 1:** Ведущий может сам разбить группу на пары, например разбиение «через одного», (человек, сидящий слева от тренера образует пару с человеком находящимся через одного от него и т.д.) или люди сидящие друг на против друга образуют пару. Ведущий может позволить группе самостоятельно разбиться на пары «молчаливый выбор» (все встают со своих мест, молча ходят по комнате и выбирают себе партнера). Можно так же использовать недавно выполненную работу «человечков» (по степени похожести выбранных цветовых гамм; распределению цветовых зон; использованию одного, двух, трех цветов).

Спустя десять минут ведущий дает дополнительную инструкцию: «Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. Его задача - попытаться войти в роль

своего партнера на время презентации, стать им, думать, рассуждать, чувствовать, переживать так, как кажется стоящему, вел и отвечал бы его партнер. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и не меньше! – стоящий говорит, играя роль сидящего. Сидящий же, все это время молчит и как все остальные слушает. Ровно через минуту я прерву монолог; если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом наша задача – построить свою презентацию так, чтобы она длилась ровно шестьдесят секунд.

После этого любой член группы – и я в том числе – имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться, и вынужден будет молчать»

**Комментарий 2.** Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например:

- Какие качества ты наиболее ценишь в людях?
- Что ты считаешь самым отвратительным?
- Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь? Кто он?
- Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т.п.

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам – способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученную информацию от партнера и способность «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

### **Основной этап**

#### **Ролевая игра «Необитаемый остров»**

**Цель:** сплочение коллектива, выработка общего мнения.

**Инструкция:** Волею судьбы вы оказались на необитаемом острове. Здесь богатый животный и растительный мир, но есть опасности; ядовитые растения, холодная зима, возможны визиты каннибалов с соседних островов. Сплоченной группой продержаться можно, а в одиночку – почти нереально. В ближайшие 20 лет вы можете вернуться к нормальной жизни в родные края. Ваша задача – создать для условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьезность и драматичность происшедшего, тем более за такой срок люди иногда дичают, за раздражительность вспыхивают ярость и драки насмерть. Тут не место для легкомыслия – вам нужно чем-то питаться и нужно выжить.

Настройте себя соответствующим образом, наблюдайте за собой: как проявите себя в этой жизни?

Вы должны освоить этот остров, организовать хозяйство. На листе бумаги нарисуйте карту острова и нанесите обозначения.

Вопросы, которые нужно решить:

- Кто ваш лидер?
- Какие у него рычаги власти?
- Как будете решать вопрос распределения? Всем поровну? По трудовому вкладу? Дадите больше сильным, ибо от них больше пользы? Дадите больше больным и слабым?

– Станет ли ваша община принимать решения большинством голосов? Могут ли мужчины, если их большинство, решать за женщин?

– Будет ли ваша община вмешиваться в частную жизнь? Имеет ли право человек не подчиняться и жить по-своему? Каковы будут санкции за невыполнение, лил плохое выполнение обязанностей?

– Возможен ли раскол в колонии? Что делать, если одна группа начинает диктовать свои условия другой, более слабой? Если кто-то захочет жить отдельно, имеет ли он право на собственный участок острова? На часть имущества? На какую именно?

– Какое будет наказание за совершенное преступление? Будет ли смертная казнь? Кто будет палачом?

– Как будете решать отношения между мужчинами и женщинами?

– Имеет ли право кто-то вести образ жизни, делающий его слабым, болезненным, обузой для остальных?

– Нет ли у вас сейчас обиженных, недовольных? Сможете ли вы сейчас им чем-то помочь?

– Будут ли у вас выходные, праздники? Какие, когда?

Важен вопрос о власти: захват власти (один сильный договаривается с другим сильным, привлекает на свою сторону колеблющихся и подавляет раздробленную оппозицию, диктуя ей свои условия), демократия советов (каждый незначительный вопрос долго дебатировается, а общее решение не вырабатывается).

Вам предоставляется полная свобода действий в рамках задания. Выберете «летописца», чтобы фиксировать ваши решения, вести «летопись жизни». Постарайтесь, чтобы ваше пребывание на острове было активным и богатым событиями. Может быть, вам удастся не только выжить, но и создать идеальное общество.

Дополнительное задание: рассказать о своем острове и изложить свои жизненные позиции.

Во время игры каждые 15 минут проводятся обсуждения (для этого каждая команда получает вопросы):

а) дружеская, добрая, веселая атмосфера: кто создает тепло, кто конфликтен?

б) конструктивны ли принятые решения, виновен в неконструктивных дискуссиях, кто выдвигает деловые решения?

с) динамичен ли придуманный сюжет, активны ли участники в придуманном сюжете?

д) кто пассивен в игре?

По окончании игры. Нужно обсудить вопросы: Что я сделал для благополучной жизни на острове? Какая община наиболее привлекательная – Варвары, Мудрецы, Гуманисты, Трудяги?

### Заключительный этап

**Упражнение** «Групповой коллаж»

**Цель:** завершение занятия, эмоциональная разрядка.

Инструкция: Используя принесенный природный материал, вырезки из журналов, кусочки ткани и т.д., вся группа делает коллаж-пейзаж на тему «Мы вместе!»

Подведение итогов работы группы.

Обобщение теоретического материала, даваемого по ходу всех занятий. Разбор вместе с участниками группы их впечатлений от проведенных занятий, ответы на возникшие у них вопросы, подведение итогов совместной работы.

**Протоколы диагностики по методике «Социометрия» (Дж. Морено)  
экспериментальной группы контрольного этапа исследования**

Таблица 8

Результаты диагностики социометрического статуса учащихся в экспериментальной  
группе контрольного этапа исследования (социоматрица)

№ п/п	Кого выбирают  Кто выбирает	Аня Б.	Юля В.	Оля Г.	Ира Г.	Женя Д.	Настя Л.	Настя М.	Ира М.	Катя Н.	Света О.	Маша Т.	Лена Ч.	Дима Ф.
1.	Аня Б.													
2.	Юля В.													
3.	Оля Г.													
4.	Ира Г.													
5.	Женя Д.													
6.	Настя Л.													
7.	Настя М.													
8.	Ира М.													
9.	Катя Н.													
10.	Света О.													
11.	Маша Т.													
12.	Лена Ч.													
13.	Дима Ф.													
Сумма выборов														
Сумма отвержений														

Список учащихся, относящихся к разным статусным категориям

Таблица 9

№ п/п	Статусная структура  И.Ф.	Звезды	Предпочитаемые	Пренебрегаемые	Изолированные	Отверженные
1.	Аня Б.	+				
2.	Юля В.		+			
3.	Оля Г.					+
4.	Ира Г.					

5.	Женя Д.					
----	---------	--	--	--	--	--



*Окончание таблицы 9*

1	2	3	4	5	6	7
6.	Настя Л.					
7.	Настя М.					
8.	Ира М.					
9.	Катя Н.					
10.	Света О.					
11.	Маша Т.					
12.	Лена Ч.					
13.	Дима Ф.					
Сумма выборов						
Сумма отвержений						
Всего по группе						

**Протоколы диагностики по методике «Социометрия» (Дж. Морено) контрольной группы контрольного этапа исследования**

Результаты диагностики социометрического статуса учащихся в контрольной группе контрольного этапа эксперимента (социоматрица)

Таблица 10

№ п/п	Кого выбирают Кто выбирает	Лиза Э.	Настя Ю.	Юля Щ.	Катя Б.	Рома Б.	Петя Л.	Маша Г.	Яна Д.	Валя М.	Ксюша П.	Надя П.	Таня Ц.	Миша Ш.
1.	Лиза Э.													
2.	Настя Ю.													
3.	Юля Щ.													
4.	Катя Б.													
5.	Рома Б.													
6.	Петя Л.													
7.	Маша Г.													
8.	Яна Д.													
9.	Валя М.													
10.	Ксюша П.													
11.	Надя П.													
12.	Таня Ц.													
13.	Миша Ш.													
	Сумма выборов													
	Сумма отвержений													

Список учащихся, относящихся к разным статусным категориям

Таблица 11

№ п/п	Статусная структура И.Ф.	Звезды	Предпочитаемые	Пренебрегаемые	Изолированные	Отверженные
1.	Лиза Э.	+				
2.	Настя Ю.		+			
3.	Юля Щ.					+
4.	Катя Б.					
5.	Рома Б.					

*Окончание таблицы 11*

1	2	3	4	5	6	7
6.	Петя Л.					
7.	Маша Г.					
8.	Яна Д.					
9.	Валя М.					
10.	Ксюша П.					
11.	Надя П.					
12.	Таня Ц.					
13.	Миша Ш.					
Сумма выборов						
Сумма отвержений						
Всего по группе						

**Рекомендации для подростков по недопущению межличностных проблем в своей среде**

Упражнение 1. В общении со своими сверстниками внимательно следите за своими высказываниями и действиями, отмечая попутно, какие реакции они вызывают со стороны других людей.

Упражнение 2. Старайтесь систематически делать выводы о том, как люди относятся к вам.

Упражнение 3. Чаще экспериментируйте над собой, выступая, например, перед зеркалом, постоянно меняя выражение лица, жесты, пантомимику (положение тела). Одновременно пытайтесь предсказать реакцию, которую вы можете вызвать у окружающих.

Упражнение 4. (выполняется, как правило, после упражнения 3). Перенесите упражнение 3 в ситуацию реального общения со сверстниками, одновременно наблюдая за собой и за действиями собеседников, соотнося свои реакции с реакциями окружающих людей. В этом случае особенно важно использовать такие движения и действия, которые демонстрируют хорошее отношение к человеку.