

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 39"

Программа социально-психологического тренинга для несовершеннолетних
«Дружба без границ»

Возраст обучающихся: 8 – 9 лет.

Автор:

Гудкова Наталья Васильевна,
педагог – психолог высшей категории

Троицк 2025

Аннотация программы тренинга.

Программа тренинга составлена на основе психолого-педагогической программы коррекционно-развивающей направленности, направленной на социальную адаптацию и развитие коммуникативных навыков у несовершеннолетних. Программа ориентирована на обучающихся 2-3-х классов общеобразовательных учреждений, относящихся к «группе риска» с целью уменьшения конфликтности и формирования здоровых межличностных отношений.

Пояснительная записка

Актуальность программы тренинга. Конфликты, на сегодняшний день, являются важнейшей и актуальной проблемой современного общества. Подростающее поколение, с еще не зрелой психикой, не способны самостоятельно и конструктивно решать складывающиеся противоречивые ситуации. Данный цикл тренинговых занятий, позволяет обучить детей правильному взаимодействию в конфликтных ситуациях, способам конструктивного решения конфликтов и выхода из них без травмирующего опыта.

Дети формируются в постоянные группы, в них происходит общение и самоутверждение. Возникновение конфликтов, как раз одна из проблем формирования здоровых отношений в группе, это влияет на психоэмоциональное состояние и здоровье детей.

Программа тренинговых занятий «Дружба без границ» нацелена на развитие личностных, регулятивных, коммуникативных и познавательных действий, способствует развитию жизненно важных умений, таких как сотрудничество, коммуникабельность, способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии; умение принимать рациональные решения во взаимодействии с другими; решать лично и социально значимые проблемы и воплощать их в практику.

Основа программы: системно – деятельностный подход, программа ориентирована на развитие критического мышления школьника, инициативности, эмпатии, коммуникабельности и конструктивности в сотрудничестве, в решении конфликтов, которые бы позволили учащимся прогнозировать качество коммуникации, и в дальнейшем применять умение бесконфликтного выхода из нее.

Цели программы:

1. Развитие навыков дружбы

Научить детей понимать, что такое дружба, и развивать положительные

качества, которые делают дружеские отношения крепкими и надёжными.

2. Обучение навыкам коммуникации
Повысить уровень коммуникации среди детей, обучая их правильному выражению мыслей и чувств, а также активному слушанию.
3. Профилактика конфликтов
Ознакомить детей с возможными источниками конфликтов и способами их предотвращения, чтобы они могли лучше управлять своими эмоциями и поведением.
4. Формирование командного духа
Способствовать сплочению класса через совместные активности и игры, развивая чувство единства и поддержки.
5. Развитие эмпатии и понимания
Помочь детям развить способность понимать и чувствовать эмоции других, что важно для построения здоровых отношений.

Задачи программы:

1. Определить понятие дружбы
Обсудить с детьми, что такое дружба, и выявить ключевые качества, которые они ценят в своих друзьях.
2. Научить основам общения
Провести тренировки на развитие навыков эффективного общения, включая активное слушание и выражение своих мыслей.
3. Идентифицировать источники конфликтов
Определить возможные причины конфликтов в школьной среде и обсудить способы их предотвращения и разрешения.
4. Организовать совместные активности
Создать ситуации, где дети могут работать в командах, учась сотрудничать, делиться мнениями и принимать решения вместе.
5. Развивать навыки решения конфликтов
Научить детей конструктивно решать возникающие конфликты, предлагать и использовать различные стратегии разрешения.
6. Проводить рефлекссию
В конце каждого тренинга организовать обсуждение и анализ полученных знаний и опыта, чтобы дети могли осознать, что они узнали и как это можно применить в жизни.

Используемые методы и приемы работы: Игровые методы, групповые обсуждения, ролевые игры, творческие задания, рефлексия.

Сроки реализации программы: 6 занятий по 30-40 минут каждое, проводимых в течение одного месяца.

Ожидаемые результаты реализации программы: включают углубление понимания дружбы и ее ценности, развитие коммуникационных навыков, что позволит детям уверенно выражать свои мысли и активно слушать других, снижение конфликтов за счет применения стратегий их предотвращения и разрешения, укрепление командного духа через эффективное сотрудничество, а также развитие эмпатии, что способствует лучшему пониманию эмоций окружающих, что в целом приведет к созданию позитивной атмосферы в учебном коллективе.

Содержание программы тренинга

Дружба без границ: цикл тренингов по коммуникации

Количество занятий: 6 тренингов (по 30–40 минут каждое)

Тренинг 1: "Что такое дружба?"

Цель: Понять, кто такой настоящий друг, и какие качества ценны в дружбе.

1. Вводная беседа: "Что такое дружба?"

- Ведущий задает детям вопросы: "Кто такой настоящий друг?", "Какими качествами должен обладать друг?".
- Дети делятся своими мыслями, приводят примеры из своей жизни.
- Ведущий обсуждает с детьми понятия взаимопомощи, доверия и доброты в отношениях.

2. Упражнение "Цепочка дружбы"

- Дети садятся в круг и передают мячик, называя по очереди хорошие качества друга. Например: "Мой друг всегда помогает", "Мой друг честный". Это помогает детям осознать важность положительных качеств в отношениях.

3. Игра "Найди друга"

- Дети раздают друг другу листочки, на которых они должны написать, что им нравится в их друзьях или одноклассниках. Потом каждый листочек собирается, и ведущий зачитывает, а дети отгадывают, о ком идет речь. Это укрепляет чувство поддержки и теплоты в коллективе.

4. Творческая работа: "Коллаж дружбы"

- Класс делится на группы. Каждая группа получает лист бумаги и вырезки из журналов, фломастеры, клей. Задача — создать "Коллаж дружбы", отражающий, что значит дружба для их группы. Это учит детей работать вместе и договариваться.
5. Рефлексия: Обсуждение итогов. Ведущий спрашивает: "Что вы узнали о дружбе?", "Какие новые качества друга вы для себя открыли?".
-

Тренинг 2: "Как мы общаемся?"

Цель: Научить детей эффективному общению и умению слушать друг друга.

1. Вводная беседа: "Зачем нам нужно уметь общаться?"

- Обсуждение с детьми, почему важно правильно выражать свои мысли и умение слушать других.
- Ведущий объясняет, что неправильное понимание друг друга может привести к ссорам, и предлагает вместе обсудить, как этого избежать.

2. Игра "Испорченный телефон"

- Дети садятся в круг. Один из них придумывает фразу и шепчет её на ухо своему соседу. Сосед передает услышанное следующему, и так по цепочке. Последний участник вслух называет фразу. Затем сравнивают, насколько она отличается от оригинала.
- Это упражнение помогает детям понять важность точного общения.

3. Упражнение "Зеркало"

- Дети работают в парах. Один выполняет определенные движения, а второй старается точно их повторить, как зеркало. Потом они меняются ролями.
- Это упражнение развивает навыки внимательного наблюдения и подражания, что важно в дружеском общении.

4. Игра "Кто меня слушал?"

- Ведущий рассказывает детям короткую историю. После этого задает им вопросы по содержанию. Те, кто правильно ответил, получают жетоны. В конце подводятся итоги.

- Упражнение развивает у детей навык активного слушания и внимание к деталям.
5. Рефлексия: Вопросы для обсуждения: "Как важно слушать друг друга?", "Что случается, если мы не понимаем других правильно?".
-

Тренинг 3: "Что такое конфликт и как его избежать?"

Цель: Научить детей распознавать конфликты и находить мирные пути их разрешения.

1. Вводная беседа: "Что такое конфликт?"
 - Ведущий объясняет детям, что такое конфликт и почему он возникает. Обсуждают примеры конфликтов в школе или дома.
 - Вопросы для детей: "Когда вы в последний раз ссорились? Почему?", "Как вы помирились?".
2. Игра "Что я чувствую?"
 - Ведущий показывает карточки с изображениями эмоций (радость, злость, грусть и т.д.), дети пытаются угадать, что это за эмоция.
 - Далее обсуждают, как разные эмоции влияют на наши поступки и как важно распознавать свои и чужие чувства в конфликтах.
3. Сценарии "Как разрешить конфликт?"
 - Ведущий раздает детям заранее подготовленные карточки с конфликтными ситуациями (например, "Кто-то занял твоё место", "Друг не поделился игрушкой"). Дети разыгрывают сценки, а потом вместе обсуждают, как можно было решить ситуацию мирно.
 - Это учит детей конструктивно решать проблемы и находить компромиссы.
4. Упражнение "Моя реакция"
 - Дети описывают, как бы они поступили в разных конфликтных ситуациях (например, если их кто-то обидел или не захотел играть). Ведущий помогает им найти альтернативные решения, показывая, что конфликты можно решать по-другому.

5. Рефлексия: Обсуждение: "Как мы можем избегать конфликтов?", "Какие способы разрешения ссор вы теперь знаете?".
-

Тренинг 4: "Мы — команда"

Цель: Научить детей работать в команде и понимать ценность коллективных действий.

1. Вводная беседа: "Что значит быть командой?"

- Ведущий обсуждает с детьми, что такое команда и как важно уметь договариваться. Примеры из школьной жизни или игр на переменах.
- Вопросы: "Когда вы последний раз работали в команде?", "Какие трудности у вас возникли?"

2. Игра "Построение фигуры"

- Ведущий просит детей, держась за руки, построить различные фигуры (круг, треугольник, звезду). Главное — делать это вместе, не отпуская руки.
- Это упражнение помогает развить координацию и способность действовать совместно.

3. Игра "Передай предмет"

- Дети передают предмет по кругу, не выпуская его из круга и не говоря при этом. Это задание учит детей договариваться невербально и работать в команде.

4. Упражнение "Общий рисунок"

- Класс делится на небольшие группы, и каждая группа должна нарисовать общий рисунок, где все участники добавляют что-то своё. В конце группы презентуют свои работы.
- Упражнение развивает способность договариваться и делиться идеями.

5. Рефлексия: Обсуждение: "Что такое работать в команде?", "Как мы можем поддерживать друг друга?".
-

Тренинг 5: "Мир дружбы и сотрудничества"

Цель: Закрепление знаний о дружбе, общении и способах решения конфликтов.

1. Упражнение "Найди друга"

- Дети по очереди пишут на листочках, за что они ценят своих друзей и одноклассников. Потом листочки собираются, и каждый ученик должен угадать, о ком идет речь.
- Это упражнение укрепляет дружеские связи и учит замечать положительные качества других.

2. Игра "Общий рисунок"

- Вся группа создает большой совместный рисунок "Мир дружбы", где каждый ребенок добавляет свой элемент. Это символизирует общую работу над созданием гармонии в классе.

3. Обсуждение: "Что мы узнали о дружбе?"

- Ведущий задает вопросы: "Какие качества помогают быть хорошим другом?", "Как мы можем поддерживать друг друга?". Дети делятся своими открытиями.

Тренинг 6: "Секреты хорошей команды"

Цель: Укрепление навыков взаимодействия и сотрудничества.

1. Игра "Решаем вместе"

- Описание: Класс делится на несколько команд. Каждая команда получает задачу (например, сложную головоломку, логическую задачу или творческое задание). Задача — решить её совместными усилиями.
- Цели упражнения:
 - Развить навыки командного взаимодействия и коммуникации.
 - Научить детей слушать друг друга, учитывать мнения и идеи всех членов команды.
 - Поддержать дух сотрудничества и взаимопомощи.
- Процесс:
 - 0. Разделение на команды: Учитель делит класс на команды по 4-6 человек.

1. Выдача задач: Каждой команде выдается одна задача, которая требует совместного мышления.
2. Обсуждение и решение: Команды обсуждают свои идеи и подходят к решению задачи. Учитель может задавать подсказки, если дети застряли.
3. Презентация: Каждая команда представляет своё решение и делится процессом, которым они шли к результату.
4. Обсуждение: В классе обсуждаются способы, которыми команды работали вместе, и что можно улучшить в будущем.

2. Упражнение "Заботливые рукопожатия"

- Описание: Участники становятся в круг и берутся за руки. Затем они должны запутаться, не отпуская рук, и после этого попытаться распутаться, не разрывая связи.
- Цели упражнения:
 - Укрепление командного духа и доверия между участниками.
 - Развитие навыков совместной работы и поиска решений в сложных ситуациях.
- Процесс:
 0. Участники становятся в круг и берутся за руки с двумя разными людьми.
 1. По команде учителя они должны запутаться, но при этом не отпускать руки.
 2. Затем команды должны работать вместе, чтобы распутаться, при этом общаясь и предлагая идеи, как это сделать.

3. Рефлексия "Мы – команда"

- Описание: В конце тренинга провести рефлекссию, чтобы дети могли обсудить, что они узнали о командной работе и как это можно применить в своей жизни.
- Цели упражнения:
 - Повысить осознание важности сотрудничества.
 - Помочь детям определить личные сильные стороны и навыки, которые они могут развивать в команде.

Процесс:

0. Каждому участнику предлагается поделиться одной мыслью о том, что они узнали о командной работе.

1. Обсуждаются примеры ситуаций из повседневной жизни, где можно применить эти навыки.
2. Завершить упражнение позитивной нотой, подчеркнув важность дружбы и поддержки в команде.

Этот тренинг поможет детям развить важные навыки, которые пригодятся им не только в школе, но и в дальнейшей жизни.

Методическое обеспечение программы тренинга

1. Материально-техническое обеспечение: для проведения занятий необходимо просторное помещение (не меньше 30 кв. м), с наличием сидячих мест по количеству участников (стулья), аудиоаппаратура, бумага А 4, карандаши, маркерная доска, маркеры, мяч, мультимедийная сенсорная панель, магнитофон, фотоаппарат, ноутбук, колонки.

2. Методы организации тренинговых занятий:

- объяснительно-иллюстративный метод – тренер сообщает готовую информацию разными средствами, а учащиеся её воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.
- репродуктивный метод – повторение способа деятельности по заданию преподавателя. Этот метод применим при освоении различных коммуникативных техник. Учащиеся проигрывают коммуникативные ситуации с повторением реплик, движений, эмоциональных состояний.
- проблемный метод – перед учащимися ставится проблемная ситуация, и тренер, совместно решая её, показывает образцы научного познания, познавательных действий.
- частично-поисковый или эвристический метод – тренер расчленяет проблему на подпроблемы, а учащиеся осуществляют отдельные шаги поиска её решения. При этом каждый шаг предполагает творческую деятельность, но целостное решение проблемы может отсутствовать.
- активные методы обучения – каждый учащийся проживает процесс тренинговых занятий в роли активного его участника, будь это ролевая игра, групповая дискуссия или командообразование. По своей сути работа в тренинге для каждого учащегося и является хорошим платформой по отработке различных значимых для дальнейшей жизни навыков.