

ПРОГРАММА РАБОТЫ С ВНУТРЕННЕКОНФЛИКТНЫМ КЛАССОМ.

Коррекционно-развивающая программа, направленная на оптимизацию системы межличностных отношений в 5-7 классах, в которых сложились устойчивые конфликтные отношения

А.В. Микляева,
доктор психологических наук,
педагог-психолог

1. Пояснительная записка

Актуальность темы. В младшем подростковом возрасте отношения внутри школьного класса зачастую обостряются. По мере нарастания числа и интенсивности противоречий может в детском коллективе закрепиться конфликтная модель отношений. Целесообразно предпринимать действия по ее преодолению на начальных этапах, пока не нанесен существенный ущерб личностному развитию отдельных учащихся и развитию учебной группы в целом.

Теоретическое обоснование программы. Внутренне конфликтные классы целесообразно рассматривать как целостные организмы, а не группы конфликтных детей. Такие классы имеют яркие социально-психологические особенности, и, соответственно, требуют использования социально-психологических технологий для работы с ними. К особенностям внутренне конфликтного класса можно отнести:

- несбалансированность системы внутригрупповых отношений, закрепление отдельных учащихся в неконструктивных позициях «жертвы» или «преследователя»;
- признание учащимися существующей модели отношений в классе нормативной.
- низкий уровень групповой сплоченности
- несформированность навыков общения и преодоления конфликтов у учащихся.

Целью программы является создание условий для преодоления внутренней конфликтности школьного класса.

Задачи программы:

- создание условий для осознания учащимися имеющихся трудностей в отношении;
- создание условий для формирования мотивации к преодолению этих трудностей;
- создание условий для формулирования «антиконфликтного» контракта и обсуждения возможностей его соблюдения;
- создание условий для развития коммуникативной компетентности учащихся;
- создание условий для формирования / поддержания у учащихся ощущения собственной значимости в системе отношений в классе;
- создание условий для повышения сплоченности класса.

Ожидаемые результаты: преодоление внутренней конфликтности класса, которое проявляется в:

- снижении количества и остроты конфликтов;
- улучшении эмоционального климата в классе;
- повышении внутригрупповой сплоченности.

Форма работы. Программа предполагает групповую форму работы в формате тренинга.

Организация занятий. Программа рассчитана на 10 занятий по 1 академическому часу каждое (2-3 занятия в течение недели) и предназначена для проведения в 5-7 классах.

Методическое оснащение. Ведущим программы может быть психолог или педагог, знакомый с основами прикладной конфликтологии. Ведущему необходимы навыки создания безопасного психологического пространства в группе, выстраивания

субъект-субъектных отношений с подростками, осуществления консультационной работы и работы в области ведения групп.

Занятия проводятся в обычном учебном классе, имеющем стандартное оборудование (доска для записей, желательно аудио-, видео- и мультимедийное оборудование). Для большинства классных часов необходимы раздаточные материалы, канцелярские принадлежности.

Целевая группа. Программа предназначена для учащихся 5-7 классов общеобразовательных школ.

2. Учебно-тематический план:

Тематические блоки / темы	количество часов
Вводное занятие. Прояснение актуальной ситуации	1
Рефлексия сложившейся ситуации	1
Мотивирование к преодолению конфликтов	1
Формулирование «антиконфликтного кодекса»	1
Рефлексия промежуточных итогов	1
Повышение ценности учащихся в системе межличностных отношений	2
Развитие сплоченности класса	2
Рефлексия достигнутых результатов	1
Итого	10 часов

3. Оценка эффективности программы. Критерием эффективности программы является достижение поставленных целей и задач, которое может быть оценено:

1. на основе субъективных мнений (самоотчетов) подростков-участников программы;
2. на основе экспертных оценок со стороны ведущего программы и классного руководителя.

4. Список литературы. Задания и упражнения, используемые в программе, модифицированы на основе методик, представленных в следующей литературе:

- Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб., 2002.
- Бердышев И.С., Нечаева М.Г. Медико-психологические последствия жестокого обращения в детской среде. Вопросы диагностики и профилактики. Практическое пособие для врачей и социальных работников. СПб., 2005.
- Глазман О.Л. Психологические особенности участников буллинга // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. № 105.
- Гребенкин Е.В. Профилактика агрессии и насилия в школе. Ростов-на-Дону, 2006.
- Гуггенбюль А. Зловещее очарование насилия. СПб., 2002.
- Кривцова С.В. Буллинг в школе vs сплоченность равнодушных. М., 2011.
- Кутузова Д.А. Травля в школе: что это такое и что можно с этим делать // Журнал практического психолога. 2007. № 1.
- Млодик И.Ю. Школа и как в ней выжить: взгляд гуманистического психолога. М., 2011.
- Петрановская Л. Детки в клетке. Взгляд психолога на травлю в школе // http://www.semya-rastet.ru/razd/rebenka_travjat_v_shkole_chno_mozhno_sdelat/
- Руланн Э. Как остановить травлю в школе. М., 2012.
- Селиванова О.А., Шевцова Т.С., Профилактика агрессивности и жестокости в образовательном учреждении. Тюмень, 2011.
- Хасан Б.И., Сергоманов П.А. Разрешение конфликтов и ведение переговоров. Красноярск-Москва, 2001.

- Шульга Т.И., Слот В., Спаниард Х. Методика работы с детьми «группы риска». М., 2001
- Материалы газеты «Школьный психолог» за период с 1998 по 2015 г.г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Занятие 1. Вводное занятие. Прояснение актуальной ситуации

Цель занятия: создание условий для знакомства класса с форматом предстоящей работы, прояснение представлений детей о сложившейся ситуации.

Материалы: бумага для записей, цветные карандаши

Ход занятия: материалы для оформления «визиток», ватман, маркер, бумага для рисования, цветные карандаши

1. Приветствие ведущего, знакомство с классом, оформление «визиток» (5 минут)

2. Введение правил группы (10 минут). Формулирование правил групповой работы происходит на основе игры «Гомеостат». Упражнение выполняется молча. Класс становится в шеренгу, закрывает глаза, по сигналу ведущего каждый совершает прыжок вокруг своей оси в любую сторону. Задача: после прыжка оказаться смотрящими в одну сторону. После нескольких остановок игры обсуждается, кто виноват в полученных результатах. На основе обсуждения формулируются основные правила работы, которые фиксируются на ватмане.

3. Рисунок «Наш класс» (15 минут). Организуется индивидуальная работа: рисунок на тему «Наш класс». Рисунки не подписываются, сдаются ведущему. Затем ведущий показывает рисунки классу, обсуждается вопрос о том, какие отношения существуют в классе. Делается вывод о том, что для некоторых / многих эти отношения дискомфортны.

4. Работа в малых группах (10 минут). Ведущий произвольно делит класс на подгруппы, подгруппы обсуждают вопрос: «Чем мешают дискомфортные отношения в классе?». Результаты обсуждаются совместно. Делается вывод о том, что страдает и учеба, и настроение, и желание ходить в школу.

5. Завершение занятия (5 минут). Обсуждается вопрос: «Мои впечатления от занятия»

Занятие 2. Рефлексия сложившейся ситуации

Цель занятия: создание условий для рефлексии сложившейся в классе структуры отношений.

Материалы: правила работы группы (см. занятие 1), ватман, цветные карандаши, бумага для записей, ручки

Ход занятия:

1. Приветствие (1 минута)

2. Упражнение «Счет до ...» (5 минут). Класс работает молча и с закрытыми глазами. Задача: досчитать до 100, не нарушив условий игры: один участник называет цифру 1, второй – 2 и т.д. до тех пор, пока одну и ту же цифру не произнесут несколько голосов, в этом случае класс считается проигравшим. На материале неудачных попыток повторяются правила работы. Ситуация «нормализуется»: на самом деле, до 100 досчитать очень трудно, но к последним занятиям мы попробуем приблизиться к 100.

3. Упражнение «Я в пространстве группы» (20 минут). На полу располагается лист ватмана (он представляет собой «пространство группы»). Каждый выбирает любой цветной карандаш и может на листе очертить пространство любого размера и любой формы, которая для него обозначает его место в группе. Области могут перекрываться. Затем обсуждаются впечатления от общей картины.

4. Индивидуальная работа «Идеальная модель» (15 минут). Организуется индивидуальная работа. Каждый получает задание нарисовать «пространство класса» таким, каким бы оно его устраивало (анонимно). Рисунки раскладываются в центре круга, обсуждаются. Ведущий подчеркивает, что комфортные отношения в классе не

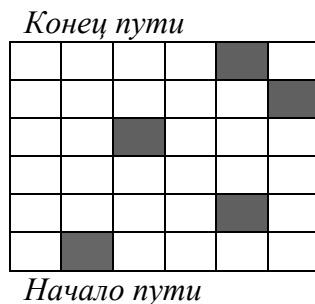
обязательно предполагают крепкую дружбу всех со всеми, но предполагают уменьшение количества ссор и более приятную обстановку.

5. Завершение занятия (4 минуты): обсуждение вопроса «что сегодня оказалось неожиданным?»

Занятие 3. Мотивирование к преодолению конфликтов

Цель занятия: создание условий для формирования мотивации к преодолению конфликтности отношений.

Материалы: правила работы группы (см. занятие 1), игровая карточка для упражнения «Болото», бумага для рисования и цветные карандаши (в случае, если этап 4 предполагает рисование).



Ход занятия:

1. Приветствие (1 минута)

2. Разминка «Яблоки-груши-сливы» (7 минут). Класс рассчитывается на «яблоки-груши-сливы». Игра организуется по принципу недостающего стула. Выбирается водящий. По команде водящего («Яблоки!», «Груши!» или «Сливы!») участники, составляющие соответствующую подгруппу, должны встать и поменяться местами. Задача водящего – занять стул. Оставшийся без стула становится водящим и дает следующую команду.

3. Упражнение «Болото» (30 минут). До начала упражнения на полу размечается игровое поле 6х6 квадратов (мелом или бумажным скотчем). Часть клеток представляют собой «кочки» (на них можно наступать), часть – «трясину» (на них наступать нельзя). У ведущего есть карточка с планом безопасного маршрута через болото. Класс делится на две подгруппы (случайным образом, без учета дружеских симпатий), подгруппы получают следующее задание: «Нашим группам предстоит перебраться через болото. Оно перед вами. Сделать это будет не просто. Прежде всего, выполнять это задание нужно молча. За каждое слово, произнесенное кем-либо из участников, будет наказана вся группа: упражнение придется начать выполнять заново. Болото вы будете переходить по кочкам. Их не видно, но вы узнаете о них от ведущего. Если клетка, на которую вы встали, — это кочка, ведущий промолчит. Если — трясина, ведущий скажет: «Буль!» — участника засасывает болото, и он возвращается на берег. Следующий участник пойдет по тем клеткам, про которые уже точно известно, что они — «кочки» (в строго определенном порядке!), и попробует найти следующую, новую «кочку». Он будет продвигаться вперед, пока не услышит «Буль!». «Утонув», он вернется на берег и уступит место следующему участнику. На поле может находиться только один человек из каждой подгруппы. Остальные — либо еще стоят на берегу, либо уже перебрались через болото. Помните: перебраться должна вся группа, а за нарушение правил все участники возвращаются на этот берег».

После проведения упражнения обсуждаются вопросы о том, что было причиной неудач на начальных этапах упражнения. Подчеркивается важность командной работы и неконструктивность конфликтов в ситуации командной деятельности.

4. Завершение работы (7 минут). Обсуждение: чего бы я хотел пожелать своему классу (не отдельным одноклассникам!). Если упражнение «Болото» завершилось быстро и осталось время, пожелания можно оформить в виде рисованных тематических открыток.

Занятие 4. Формулирование «антиконфликтного кодекса»

Цель занятия: создание условий для формирования мотивации к конструктивному общению с одноклассниками.

Материалы: правила работы группы (см. занятие 1), карточки для упражнения «Кто сказал мяу?», бумага для записей, ручки, таблички «учителя», «родители», «полицейские», ватман, маркер.

Ход занятия:

1. Приветствие (1 минута)

2. Разминка «Кто сказал мяу» (5 минут). Участники случайным образом вытаскивают карточку, на которой написано название животного (теленка, котенка и жеребенка). Карточку нельзя показывать другим участникам. По сигналу ведущего все начинают свободно перемещаться по помещению, издавая звуки соответствующего животного. Задача: собраться в три команды.

3. Деловая игра «Разработка кодекса» (35 минут)

Этап 1. Получившиеся подгруппы случайным образом получают названия: «учителя», «родители» и «полиция» (это те, кто заинтересован в преодолении конфликтов в школе, обозначаются табличками). Задача: от лица своих персонажей составить перечень мер, которые могли бы помочь преодолеть конфликты в школьных классах (письменно).

Этап 2. Подгруппы представляют результаты своей работы. Все предложенные меры записываются. Затем классу предлагается вспомнить, что они не учителя, родители и полицейские, а те самые дети, для которых придуманы все эти меры (таблички убираются). Обсуждаются впечатления.

Этап 3. Подгруппам (предлагается продумать перечень мер, которые они готовы применить сами к себе и выполнять. По итогам составляется общий список, фиксируется на ватмане. Вносятся только те пункты, с которыми согласно большинство (не более 5-7 пунктов).

Этап 4. Итоговый список мер принимается открытым голосованием, участники могут расписаться на ватмане в знак согласия с текстом кодекса.

4. Завершение работы (4 минуты): обсуждение вопроса «на сколько процентов (или баллов) я чувствую себя готовым придерживаться этого кодекса в течение ближайших дней (до следующего занятия?)».

Занятие 5. Рефлексия промежуточных итогов

Цель занятия: создание условий для рефлексии изменений, произошедших в системе отношений.

Материалы: правила работы группы (см. занятие 1), карточки с заданиями для упражнения «Башня», картонные прямоугольники («кирпичи») красного, желтого, зеленого, синего и коричневого цветов (по 12 каждого цвета на каждую команду).

Ход занятия:

1. Приветствие (1 минута)

2. Разминка «Пальцы» (5 минут). Участники закрывают глаза и работают молча. По сигналу ведущего нужно выставить вперед руку (или обе руки) и показать любое количество пальцев (от 0 до 10). Затем все открывают глаза и оценивают результат. Задача: не договариваясь, показать как можно более близкое (в идеале одинаковое) количество пальцев.

3. Самооценка достижений (4 минуты). Ведущий напоминает содержание кодекса поведения, принятого на прошлом занятии, и просит участников оценить, насколько они лично придерживались его (показав количество пальцев от 0 до 5). При желании свой ответ можно прокомментировать. Переходом к следующему упражнению может быть предложение проверить объективность самооценки.

4. Упражнение «Башня» (30 минут)

Группа делится на подгруппы по 8-10 человек. Задача каждой подгруппы – построить башню, следуя определенным правилам. Разговаривать при этом нельзя. Правила:

1. в основании башни должно быть 6 кирпичей
2. в башне должно быть нечетное количество этажей
3. в пятом ряду не должно быть красных кирпичей
4. в третьем ряду обязательно должны быть два зеленых кирпича
5. желтые кирпичи непрочные, и их использовать нельзя вообще
6. на левой стене башни должны быть два балкончика
7. четвертый ряд должен быть из кирпичиков двух цветов, чередующихся по очереди
8. в четвертом ряду нельзя использовать синие кирпичи
9. при строительстве башни можно использовать только нечетное количество зеленых кирпичей
10. верхним этажом башни должен быть красный кирпич

Участники подгруппы получают одно из приведенных выше указаний таким образом, чтобы его не видели остальные. После этого они не имеют права произносить вслух не единого слова. Задание считается выполненным, если группа успела построить башню, точно соблюдая все правила. Ведущий строго следит за соблюдением правил. По итогам обсуждается эффективность совместной работы, подчеркивается прогресс в сравнении с предыдущими занятиями.

4. Завершение работы (5 минут): обсуждение вопроса «Какие положительные изменения я могу отметить в жизни нашего класса?»).

Занятие 6. Повышение ценности учащихся в системе межличностных отношений (1)

Цель занятия: создание условий для оптимизации системы межличностных отношений в классе.

Материалы: правила работы группы (см. занятие 1), карточки для упражнения «Добыча», скотч, клубок ниток

Ход занятия:

1. Приветствие (1 минута)

2. Разминка (10 минут) Упражнение «Броуновское движение». Участники свободно перемещаются по помещению. По сигналу ведущего (какое-то количество хлопков, от 2 до 7) ведущего необходимо объединиться в группы, взявшись за руки, таким образом, чтобы в каждой группе было столько человека, сколько хлопков прозвучало. Если число хлопков оказалось не кратным числу участников, классу нужно предложить придумать решение (например, «спрятать» кого-то из участников внутри своей группы и т.д.).

3. Упражнение «Добыча» (10 минут). Ведущий раздает каждому по 5-8 карточек с написанными на них положительными качествами личности. По сигналу нужно закрепить на спинах товарищей (удобнее всего при помощи скотча) все карточки, не более чем по одной каждому однокласснику. По следующему сигналу ведущего игра прекращается, участники снимают со спины «добычу». Задача ведущего – следить, чтобы не осталось участника, который не получил бы ни одной карточки (для этой цели ведущий может принимать участие в игре на общих основаниях, распоряжаясь собственными карточками по ситуации). Обсуждаются впечатления от процесса раздачи и получения карточек.

4. Упражнение «Клубок комплиментов» (20 минут). Упражнение выполняется в кругу. Первый участник бросает клубок любому однокласснику, предварительно наматывая на палец начало нитки, и говорит ему какой-нибудь комплимент. Получивший клубок обматывает палец ниткой и кидает клубок дальше. Так образуется паутина. Важно, чтобы клубок побывал у всех участников. Потом клубок отправляется в обратный путь: перекидывая клубок, каждый благодарит своего одноклассника за тот комплимент, который он сделал на предыдущем этапе игры.

5. Завершение занятия (4 минуты). Обсуждается, что каждый участник думает о себе в данный момент.

Занятие 7. Повышение ценности учащихся в системе межличностных отношений (2)

Цель занятия: создание условий для оптимизации системы межличностных отношений в классе.

Материалы: правила работы группы (см. занятие 1), ватман, бумага для записей, ручки, бумажные салфетки нескольких цветов

Ход занятия:

1. Приветствие (1 минута)

2. Разминка «Вот я какой!» (15 минут). Участники тренинга получают от ведущего салфетки (разного цвета). Ведущий предлагает им разорвать салфетку на столько частей, на сколько они посчитают необходимым. Затем ведущий говорит, что по правилам игры каждый участник должен услышать в свой адрес от других одноклассников столько своих положительных качеств, сколько у него оторванных клочков салфетки.

3. Упражнение «Суперодноклассник» (25 минут)

Класс делится на группы по 6-8 человек (по цвету салфеток из предыдущего упражнения). Каждая группа получает задание составить портрет «суперодноклассника», с которым класс был бы дружным и успешным в любых начинаниях (учебе, конкурсах, соревнованиях и т.д.). Сделать это нужно с соблюдением двух условий: во-первых, каждое качество должно принадлежать кому-то из участников подгруппы, и, во-вторых, у каждого участника подгруппы нужно заимствовать хотя бы одно качество. Результаты работы представляются всему классу. В итоге ведущий отмечает, что у каждого нашлась какая-то сильная сторона. Если группа не может найти сильной стороны личности того или иного участника, задача ведущего — помочь им, организовав мини-обсуждение.

4. Завершение занятия (4 минуты): обсуждение того, что оказалось неожиданным, что удивило

Занятие 8. Развитие сплоченности класса (1)

Цель занятия: создание условий для повышения внутригрупповой сплоченности.

Материалы: правила (см. занятие 1), глубокая тарелка с водой

Ход занятия:

1. Приветствие (1 минута)

2. Разминка «Хлопки по коленкам» (9 минут). Участники садятся в круг, левую руку кладут на правое колено соседа слева, правую — на левое колено соседа справа. Образуется круг из рук. Задача: передавать хлопки по кругу, не сбивая порядок расположения рук. Движение можно запустить обратно, хлопнув по колену соседа дважды. Допустившие ошибку могут выбывать из игры или оставаться в ней (по согласованию с классом).

3. Упражнение «Эстафета» (15 минут). Ребята встают в шеренгу и очень быстро передают тарелку, наполненную водой, друг другу, при этом тот, кто передал тарелку, бежит в конец шеренги. Таким образом, шеренга должна переместиться от начала на 40–50 метров. Если вода прольется, то команда начинает все сначала. Это упражнение делается несколько раз, с задачей улучшить время выполнения задания.

4. Упражнение «Шеренга» (15 минут). Участники стоят в 2 шеренгах, повернувшись лицом в одну сторону. Ведущий встает около одного из концов шеренг. Задание: «Все задания мы будем выполнять молча. Надо стремиться выполнить каждое из заданий как можно быстрее и в то же время как можно точнее. Задание первое: надо расположиться в шеренге так, чтобы здесь, около меня стоял самый высокий из нас, а на противоположном конце шеренге тот, у кого самый небольшой среди нас рост. Начали». После того, как задание выполнено, определяется шеренга-победитель и происходит взаимная проверка правильности выполнения задания. Перед следующим заданием состав шеренг меняется.

На следующих этапах игры используются такие варианты заданий: темные – светлые волосы, темные – светлые глаза, 1 января, конец – 31 декабря (надо расположиться по датам рождения) и др.

5. Обсуждение результатов занятия (5 минут): за что я могу похвалить сегодня свой класс?

Занятие 9. Развитие сплоченности класса (2)

Цель занятия: создание условий для повышения внутригрупповой сплоченности.

Материалы: правила (см. занятие 1), бумага для записей, ручки, ткань или бумага 3х3 м (например, склеенные газеты)

Ход занятия:

1. Приветствие (1 минута)

2. Упражнение «Рисунок на спине» (9 минут). Класс делится на две подгруппы, которые образуют шеренги «в затылок» таким образом, чтобы первые стояли лицом к доске. Участник, стоящий в шеренге последним, задумывает рисунок, фиксирует его на листе бумаги и «рисует» пальцем на спине впереди стоящего. Тот «рисует» полученный рисунок стоящему впереди него и т.д. Таким образом рисунок получает первый участник, который фиксирует его на доске. Рисунок на доске сопоставляется с исходным. После этого стоявший первым участник уходит в конец шеренги и запускает новый рисунок.

3. Упражнение «Стулья» (15 минут). Класс получает задание: «Необходимо по сигналу молча бесшумно встать со своим стулом так, чтобы в итоге у группы получился треугольник (круг, девятка, буква А). Как только все займут свое место, необходимо одновременно поставить стулья и сесть. Не должно быть ни одного звука, ни одного скрипа, стулья не должны сталкиваться. Представьте, что вы переставляете декорации во время короткой паузы в спектакле. Зрители не должны слышать ни звука». Результаты каждый раз обсуждаются, предлагается в перерывах между заданиями обсуждать способы улучшения качества выполнения задания.

4. Упражнение «Общий брезент» (15 минут). Весь класс должен разместиться (встать) на кусок брезента (или лист бумаги) размером 3х3 м. После достижения группой поставленной цели брезент складывают пополам (несколько раз). Он уменьшается, но задание остается тем же. Оказывается, что можно разместиться на куске брезента размером с тетрадный лист: если каждый наступит на него только одним носком, все крепко возьмутся за руки и откинутся назад.

5. Обсуждение результатов занятия (5 минут): за что я могу поблагодарить сегодня своих одноклассников?

Занятие 10. Рефлексия достигнутых результатов

Цель занятия: создание условий для рефлексии результатов занятий.

Материалы: правила (см. занятие 1), материалы, необходимые для проведения обсуждения «Чем мне нравится мой класс» (формат выбирается ведущим на основе предпочтений и возможностей класса).

Ход занятия:

1. Приветствие (1 минута)

2. Упражнение «Счет до ...» (9 минут). См. занятие 2. Результаты сравниваются с теми, которые были достигнуты во втором занятии, делается вывод о несомненном прогрессе.

3. Упражнение «Фотография» (20 минут). Группа получает задание создать групповой кадр (условно обозначить пространство), расположившись так, чтобы всем было в нем комфортно. Затем участники анализируют свое состояние, могут переместиться. После окончания перемещений ведущий просит группу подготовиться к съемке и «фотографирует». На втором этапе предлагается представить, какая фотография получилась бы до начала занятий (фотография изображается). Обсуждаются изменения

4. «Чем мне нравится мой класс» (10 минут). В любой форме, приемлемой для класса, обсуждается вопрос «чем мне нравится мой класс». Варианты: «Копилка» (анонимно), коллаж (например, «Ладони» с записанными ответами), «Благодарственная открытка моему классу» и т.д.

5. Заключительное слово ведущего (5 минут)