

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
«Родник» муниципального образования – Шиловский муниципальный район  
Рязанской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО Центр «Родник»  
Протокол № 1 от 25.08.2025 г.



МБУ ДО Центр  
«Родник»  
Приказ № 98 от 25.08.2025 г.

Ю.В. Муравьева

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

### **«Мир без конфликтов»**

**Направленность: социально – гуманитарная**

**Возраст обучающихся: 12-15 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Объём программы - 72 часа**

**Составитель-разработчик:  
Маняткина Вера Александровна,  
педагог-психолог**

**р.п. Шилово  
2025**

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
1.1 Направленность	3
1.2 Роль и место программы в образовательной программе ОО	3
1.3 Адресат программы	4
1.4 Объем программы и режим занятий	4
1.5 Отличительная особенность	4
1.6 Формы обучения и работы	4
1.7 Особенности организации образовательного процесса	4
1.8 Формы подведения итогов	5
<b>2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>	6
2.1 Планируемые результаты	7
<b>3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	8
<b>4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА</b>	11
<b>5 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	16
5.1 Календарный учебный график	16
5.2 Оценочные материалы	16
5.3 Материально-техническое обеспечение	16
5.4 Кадровое обеспечение	17
5.5 Методическое обеспечение программы	17
<b>ЛИТЕРАТУРА</b>	17
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b>	19
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</b>	22
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3</b>	30
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4</b>	31
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 5</b>	32
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 6</b>	33

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа направлена на сплочение детского коллектива, повышение самооценки детей, снижению конфликтности, развитию у детей эмпатии, творческих способностей, наблюдательности, воспитание основ нравственности, профилактике агрессивности, конфликтности, замкнутости и тревожности.

Программа позволяет в ходе групповой работы свободно выражать свое мнение, способствуют установлению доверительных отношений и благоприятного психологического климата.

Региональный компонент в программе «Мир без конфликтов» заключается в том, чтобы познакомить подростков со способами, которыми раньше на Руси решали конфликты между друг другом и об изменениях в способах разрешения конфликтов, которые произошли со временем.

Вовлечение подростков в некоторые виды совместной деятельности, которые станут традиционными. Традициями могут выступать совместные посещения театров и музеев, участие в социальных акциях, добровольческой деятельности (Приложение 6).

### **1.1. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир без конфликтов» имеет социально-гуманитарную направленность.

Уровень Программы – ознакомительный.

### **1.2 Роль и место программы в образовательной программе ОО**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир без конфликтов» включена в образовательную программу Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Родник» муниципального образования – Шиловский муниципальный район Рязанской области.

Данная программа поможет детям быстрее адаптироваться к новым условиям жизни и новым требованиям, благодаря выстроенным упражнениям и тренингам на сплочение коллектива, на формирование положительного отношения к школе, доброжелательного отношения к окружающим, формирование учебной мотивации, повышение собственной самооценки, веры в себя и свои силы.

Таким образом, программа «Мир без конфликтов» связана с необходимостью обучения конструктивному разрешению конфликтов, что важно для психологического здоровья детей, развития их коммуникативной, познавательной и личностной сфер.

## **1.3 Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 12-15 лет.

Количество детей в группе – до 20 человек. Группа должна иметь постоянный состав.

**Принцип набора на обучение по программе осуществляется через автоматизированную информационную систему «Навигатор дополнительного образования Рязанской области» (<https://r62.navigator.deti/>).**

Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний.

## **1.4 Объём программы и режим занятий**

Срок реализации программы – 1 год.

Объём программы - 72 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия - 45 мин.

**Язык обучения: русский.**

## **1.5 Отличительные особенности реализации программы.**

Отличительная особенность программы «Мир без конфликтов» в том, что занятия проводятся с элементами тренинга. Особенность тренинговых занятий на сплочение коллектива заключается в том, что **непременным условием выполнения задания всегда является общий командный результат**, который достигается только усилиями всей группы.

Выполняя общую сложную задачу, участники группы откзываются друг другу в неформальной обстановке, учатся взаимодействовать, общаться, помогать партнёру. В результате уровень доверия между участниками существенно возрастает, улучшается качество и эффективность общения, появляется чувство безопасности нахождения в этом коллективе.

## **1.6 Формы обучения и работы**

**Форма обучения:** очная.

**Формы работы:**

- Групповое тестирование. Позволяет определить типологические особенности личности и их влияние на статус каждого участника группы.
- Тренинговые занятия. Направлены на создание атмосферы сплочённости и доверия, формирование толерантного отношения друг к другу.

## **1.7 Особенности организации образовательного процесса**

Программа составлена с учетом психолого-педагогических особенностей обучающихся. На программу принимаются все желающие. Реализация программы может проходить также на базе общеобразовательных учреждений р.п. Шилово. Количество детей в группе до 20 человек.

Программа включает в себя практические занятия, тренинги, анкетирования, диспуты, деловые и ролевые игры, разбор ситуаций, мозговой штурм, моделирование практических ситуаций.

**Воспитательный потенциал программы «Мир без конфликтов»** заключается в возможности формировать у учащихся чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности, а также воспитывать нравственные качества (**Приложение 6**).

**Цель воспитательной работы:** развитие личности, социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности.

**Задачи воспитательной работы:**

- Воспитание чувств патриотизма: гордости за свою родину, любовь к родному краю, уважение традиций.
- Воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим.
- Воспитание ценностного отношения к отечественной культуре.

**Ожидаемые результаты:**

- Воспитано чувство патриотизма: гордости за свою родину, любовь к родному краю, уважение традиций.
- Воспитано уважение к труду, результатам труда, уважение к старшим.
- Воспитано ценностное отношение к отечественной культуре.

**Формы поведения воспитательных мероприятий:**

- экскурсия;
- театрализованное представление;
- акция.

**Методы воспитательного воздействия:**

- интерактивные методы;
- метод диалога;
- дидактические игры и развивающие упражнения;
- исследовательские задания;
- творческие задания.

**Условия воспитания, анализ результатов:**

- повышение уровня воспитанности обучающихся.

Программа составлена таким образом, чтобы дети смогли не только уяснить и прослушать материал, но и на практике его отработать и закрепить.

## **1.8 Формы подведения итогов**

Основными способами **отслеживания результатов освоения** программы являются **входной контроль, промежуточная аттестация, текущий и итоговый контроль.**

**Входной контроль** - диагностика: Тест школьной тревожности Б.Н. Филлипс, методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс», методика «Социометрия» (Приложение 2)

**Промежуточная аттестация.**

Промежуточная аттестация проводится после изучения каждого раздела программы в форме практической работы (выставка рисунков, разбор ситуаций в группах, диагностические и ролевые игры и игры на сплочение коллектива, создание коллажа) с целью выявления результатов обучения и создания условий для коммуникации обучающихся в процессе групповой деятельности и дальнейшего осмысливания содержания программы.

**Текущий контроль.**

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии и проходит в форме опроса по теме, педагогического наблюдения, беседы, с целью отслеживания достижения задач дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

**Итоговый контроль.**

Итоговый контроль осуществляется по итогам реализации программы в форме диагностики: Тест школьной тревожности Б.Н. Филлипс, методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс», методика «Социометрия» (Приложение 2), что помогает сделать выводы об изменениях в нравственно-психологическом климате коллектива и оценить эффективность программы по его сплочению.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** сплочение коллектива подростков, обучение конструктивному разрешению конфликтов.

**Задачи**

**Обучающие:**

- сформировать благоприятный психологический климат в классе;
- сформировать уверенность в себе;
- способствовать сплочению детского коллектива;
- сформировать у детей представление о внутреннем мире человека, о его месте в окружающем мире;
- сформировать умение сотрудничать и действовать сообща, согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи;
- сформировать ответственность за своё поведение;

**Развивающие:**

- развить у подростков навык саморефлексии и адекватной самооценки;
- развить уважение к себе и к окружающим;
- развить умение чувствовать и понимать другого;
- развить доброжелательность, интерес и умение строить доверительные отношения друг с другом;

- развить творческие способности и воображение;
- развить навыки общения и настойчивого поведения к противостоянию давления сверстников;
- развить умение аргументировать свою точку зрения;
- развить эмпатию и умение эмоционально сопереживать однокласснику.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать у обучающихся нравственно-ценостные ориентиры в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной адаптации и социализации в обществе;
- воспитание активной гражданской позиции, неравнодушного отношения к жизни;
- воспитывать ответственность за свои действия и поступки.

### **2.1. Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

- сформирован благоприятный психологический климат в классе;
- сформирована уверенность в себе;
- создан дружный детский коллектив;
- сформировано у детей представление о внутреннем мире человека, о его месте в окружающем мире;
- сформировано умение сотрудничать и действовать сообща, согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи;
- сформирована ответственность за своё поведение;

#### **Метапредметные результаты:**

- развит у подростков навык саморефлексии и адекватной самооценки;
- развито уважение к себе и к окружающим;
- развиты умения обучающихся адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- развита доброжелательность, интерес и умение строить доверительные отношения друг с другом;
- развиты творческие способности и воображение;
- развиты навыки общения и настойчивого поведения к противостоянию давления сверстников;
- развито умение аргументировать свою точку зрения;
- развита эмпатия и умение эмоционально сопереживать однокласснику.

#### **Личностные результаты:**

- воспитаны у обучающихся нравственно-ценостные ориентиры в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной адаптации и социализации в обществе;

- воспитана активная гражданская позиция, неравнодушное отношение к жизни;
- воспитана ответственность за свои действия и поступки.

### **Теоритическая подготовка:**

- у подростков сформирована информация о личности человека, коллективе, эмоциях;
- научатся конструктивному взаимодействию друг с другом;
- овладеют навыком высказывать и аргументировать свою позицию, при этом уважая мнение и позицию другого человека;
- научатся планировать свое время.

### **Практическая подготовка:**

- научатся конструктивному общению между собой и со взрослыми;
- научатся строить доверительные отношения друг с другом;
- научатся сотрудничать и действовать сообща, согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи;
- научатся активной гражданской позиции, неравнодушного отношения к жизни;
- научатся отстаиванию и защите своей точки зрения.

## **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1 Вводное занятие. Диагностика.	2	-	2	Входной контроль: - тест школьной тревожности Б.Н. Филлипс; - методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс»; -методика «Социометрия».
	Тема 1. «Вводное занятие. Входной контроль»	2	-	2	Диагностика
2.	Раздел 2 «Командообразование»	22	7	15	Контрольные вопросы по итогам раздела, Выставка рисунков «Портрет друга», Выставка работ «Прекрасный сад». <b>Промежуточный контроль: выставка работ.</b>
	Тема 1. «Знакомство. Принятие правил работы в группе».	2	1	1	Опрос по теме

	Тема 2. «Привет, индивидуальность!»	2	1	1	Опрос по теме
	Тема 3. «Я и другие»	2	-	2	Опрос по теме
	Тема 4. «Доверие в группе»	2	1	1	Опрос по теме
	Тема 5. «Формирование команды»	2	1	1	Опрос по теме
	Тема 6. «Мои сильные и слабые стороны»	2	1	1	Опрос по теме
	Тема 7. «Мы разные, но мы вместе»	2	-	2	Выставка рисунков «Портрет друга»
	Тема 8. «Ты мне нравишься»	2	-	2	Опрос по теме
	Тема 9. «Хорошие и плохие поступки»	2	1	1	Опрос по теме
	Тема 10. «Комplименты»	2	1	1	Опрос по теме
	Тема 11. «Прекрасный сад»	2	-	2	Выставка работ «Прекрасный сад»
<b>3.</b>	<b>Раздел 3 «Психология личности»</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	Контрольные вопросы по итогам раздела, Диагностическая игра «Мой идеальный класс», Тест Г. Айзенка «Определение типа темперамента» <b>Промежуточный контроль: Опросник Томаса-Килмана «Стили поведения в конфликтных ситуациях»</b>
	Тема 1. «Моя проблема в общении»	2	1	1	Опрос по теме
	Тема 2. «Мы с тобой похожи тем...»	2	-	2	Опрос по теме
	Тема 3. «Мой идеальный класс»	2	-	2	Диагностическая игра «Мой идеальный класс»
	Тема 4. «Мой темперамент»	4	2	2	Тест Г. Айзенка «Определение типа темперамента»
	Тема 5. «Что значит Я - подросток?»	2	1	1	Опрос по теме
	Тема 6. «Я в конфликтных ситуациях?»	4	2	2	Опросник Томаса-Килмана «Стили поведения в конфликтных ситуациях»
<b>4.</b>	<b>Раздел 4 «Эмоции и чувства»</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	Контрольные вопросы по итогам раздела,

					Опросник агрессивности Басса-Дарки, Выставка рисунков «Лист гнева», Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций. <b>Промежуточный контроль: Анкета – опросник «Настоящий друг» (Приложение 3), Создание коллажа «Дружба».</b>
	Тема 1. «Как узнать эмоцию?»	2	1	1	Опрос по теме
	Тема 2. «Мои эмоции»	2	1	1	Опрос по теме
	Тема 3. «Чувства «полезные» и «вредные»	2	1	1	Опрос по теме
	Тема 4. «Страна чувств»	2	1	1	Опрос по теме
	Тема 5. «Какие чувства мы скрываем»	2	1	1	Опрос по теме
	Тема 6. «Маска»	2	-	2	Опрос по теме
	Тема 7. «Я в «бумажном зеркале»	2	1	1	Опросник агрессивности Басса-Дарки
	Тема 8. «Страхи и страшилки»	2	1	1	Опрос по теме
	Тема 9. «Побеждаем все тревоги»	2	1	1	Опрос по теме
	Тема 10. «Злость и агрессия»	2	1	1	Опрос по теме
	Тема 11. «Как справится со злостью»	2	-	2	Выставка рисунков «Лист гнева»
	Тема 12. «Что такое эмпатия?»	2	1	1	Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций
	Тема 13. «Развиваем эмпатию»	2	-	2	Опрос по теме
	Тема 14. «Дружбой своей сильны»	2	-	2	Анкета – опросник «Настоящий друг», Коллаж «Дружба»
5.	Раздел 5 «Итоговое занятие. Диагностика».	4	-	4	Промежуточный контроль: Анкетирование по итогам проведения тренингов по программе

					<b>(Приложение 4)</b> <b>Итоговый контроль:</b> -тест школьной тревожности Б.Н. Филлипс; - методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс»; -методика «Социометрия».
	Тема 1. «Подведение итогов. Обратная связь»	2	-	2	Анкетирование по итогам проведения тренингов по программе (Приложение 4)
	Тема 2. «Итоговый контроль»	2	-	2	Диагностика: -тест школьной тревожности Б.Н. Филлипс; - методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс»; -методика «Социометрия»
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

**Раздел 1 Вводное занятие. Диагностика. – 2 часа.**

**Тема 1. «Вводное занятие. Входной контроль» - 2 часа.**

**Практическая работа:** Беседа о правилах и технике безопасности.

**Диагностика:** Уровень школьной тревожности, Степень конфликтности, сплоченности, удовлетворенности жизнью класса, Социометрия.

**Входной контроль:** Тест школьной тревожности Б.Н. Филлипс, методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс», методика «Социометрия» (Приложение 2)

**Раздел 2 «Командообразование» - 22 часа.**

**Тема 1. «Знакомство. Принятие правил работы в группе». - 2 часа.**

**Теория:** Правила работы в группе.

**Практическая работа:** Игра «Имена», Упражнение «Что я жду от тренинга?», Игра «Черные шнурки», Упражнение «Подари улыбку».

**Контроль:** опрос по теме.

**Тема 2. «Привет, индивидуальность!» - 2 часа.**

**Теория:** Понятия личность и индивидуальность. Личностные качества человека.

**Практическая работа:** Игра «Кто любит...», Упражнение «Интервью», Упражнение «Броуновское движение», Упражнение «Опишите друг друга».

**Контроль:** опрос по теме.

**Тема 3. «Я и другие» - 2 часа.**

**Практическая работа:** Игра «Путанка», Упражнение «Два берега», Игра «Пересядьте те кто...», Упражнение «Что я люблю, что не люблю», Упражнение «Дорисуй по кругу», Упражнение «Подарок».

**Контроль:** опрос по теме.

**Тема 4. «Доверие в группе» - 2 часа.**

**Теория:** Понятие «Доверие». Доверие в группах.

**Практическая работа:** Упражнение «Тело в дело», Упражнение «Паровоз», Упражнение «Помоги устоять».

**Контроль:** опрос по теме.

**Тема 5. «Формирование команды» - 2 часа.**

**Теория:** Принципы и факторы, которые способствуют успешной командной работе. Методы формирования команды.

**Практическая работа:** Упражнение «Поиск общего», Упражнение «Рисуем вдвоём», Упражнение «А я никогда», Упражнение «Угадай, кто это?», Упражнение «Удержи предмет».

**Контроль:** опрос по теме.

**Тема 6. «Мои сильные и слабые стороны» - 2 часа.**

**Теория:** Преимущества и недостатки своей личности.

**Практическая работа:** Игра «Черный и золотой стул», Упражнение «Покажи», Игра «Земля, вода, огонь, воздух».

**Контроль:** опрос по теме.

**Тема 7. «Мы разные, но мы вместе» - 2 часа.**

**Практическая работа:** Упражнение «Мастера пантомимы», Упражнение «Эники-беники», Игра «Кто быстрее», Упражнение «Молекулы», Игра «Пройди через кольцо».

**Контроль:** выставка рисунков «Портрет друга».

**Тема 8. «Ты мне нравишься» - 2 часа.**

**Практическая работа:** Игра «Ты мне нравишься за...», Игра «Ай-яй-яй», Упражнение «Кусок пирога», Упражнение «Поздоровайся локтями, спинами...», Упражнение «Дождь»

**Контроль:** опрос по теме.

**Тема 9. «Хорошие и плохие поступки» - 2 часа.**

**Теория: Хорошие и плохие поступки.**

**Практическая работа:** Анализ хороших и плохих поступков. Дидактическая игра «Хорошо или плохо», речевая игра «Скажи наоборот».

**Контроль:** опрос по теме.

**Тема 10. «Комplименты»** - 2 часа.

**Теория:** Вербальное и невербальное общение.

**Практическая работа:** Игра «Общение руками», Игра «Давайте говорить друг другу комплименты», отрывок из фильма «Лучше не бывает».

**Контроль:** опрос по теме.

**Тема 11. «Прекрасный сад»** - 2 часа.

**Практическая работа:** Коллективная работа «Прекрасный сад»

**Промежуточный контроль:** выставка работ.

**Раздел 3 «Психология личности» - 16 часов.**

**Тема 1. «Моя проблема в общении»** - 2 часа.

**Теория:** Проблемы в общении. Классификация трудностей межличностного общения. Причины возникновения трудностей в общении.

**Практическая работа:** Упражнение «Поздороваемся», работа в парах «В чем заключается моя основная проблема в общении (в школе, в классе)?».

**Контроль:** опрос по теме.

**Тема 2. «Мы с тобой похожи тем...»** - 2 часа.

**Практическая работа:** Упражнение «Мы с тобой похожи...», Упражнение «Мы с тобой отличаемся...», Упражнение «Я могу», Упражнение «Пазлы», Упражнение «Паровоз».

**Контроль:** опрос по теме.

**Тема 3. «Мой идеальный класс»** - 2 часа.

**Практическая работа:** Диагностическая игра.

**Контроль:** Диагностическая игра «Мой идеальный класс»

**Тема 4. «Мой темперамент»** - 4 часа.

**Теория:** Понятие «Темперамент». Типы темпераментов и его характеристики. Психологическая совместимость различных темпераментов и возникающие конфликты.

**Практическая работа:** Определение типов темперамента. Психологическая совместимость, взаимодействие с людьми с разным типом темперамента.

**Контроль:** Тест Г. Айзенка «Определение типа темперамента».

**Тема 5. «Что значит Я - подросток?»** - 2 часа.

**Теория:** Характеристика подросткового возраста. Подростковый кризис.

**Практическая работа:** Упражнение «Кто я?», Упражнение «Интервью», Упражнение «Неформальное общение», Упражнение «Самоподдержка».

**Контроль:** опрос по теме.

**Тема 6. «Я в конфликтных ситуациях?»** - 4 часа.

**Теория:** Понятие «Конфликт». Особенности возникновения. Как раньше решали конфликты на Руси. Изменения в способах разрешения конфликтов, которые произошли со временем. Стадии конфликта. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Конфликтность как черта характера. Правила поведения для предотвращения конфликтов.

**Практическая работа:** разбор конфликтных ситуаций.

**Промежуточный контроль:** Опросник Томаса-Килмана «Стили поведения в конфликтных ситуациях»

**Раздел 4 «Эмоции и чувства» - 28 часов.**

**Тема 1. «Как узнать эмоцию?»** - 2 часа.

**Теория:** Эмоции. Теории эмоций. Виды эмоций.

**Практическая работа:** Игра «Угадай эмоцию», Упражнение «Эмоциональная гимнастика», Упражнение «Эстафета чувств».

**Контроль:** опрос по теме.

**Тема 2. «Мои эмоции»** - 2 часа.

**Теория:** Базовые эмоции. Положительные и отрицательные эмоции. Влияние эмоций на настроение. Управление эмоциями.

**Практическая работа:** Распознавание эмоций и чувств, Игра «Буквы алфавита», разбор притчи Н. Пезешкина «Легкое лечение», Упражнение «Фантом»

**Контроль:** опрос по теме.

**Тема 3. «Чувства «полезные» и «вредные»** - 2 часа.

**Теория:** Понятие о чувствах человека. Взаимосвязь эмоций и чувств человека.

**Практическая работа:** Распознавание эмоций и чувств, Выражение эмоционального состояния, Работа в малых группах «Польза и вред эмоций», разбор ситуаций.

**Контроль:** опрос по теме.

**Тема 4. «Страна чувств»** - 2 часа.

**Теория:** Эмоции и чувства. Привычки и здоровье человека.

**Практическая работа:** разбор сказки Т.Зинкевич - Евстигнеева «Страна Чувств», рисунок по мотивам притчи, Упражнение «Волшебная страна чувств».

**Контроль:** опрос по теме.

**Тема 5. «Какие чувства мы скрываем»** - 2 часа.

**Теория:** Эмоции и чувства. Отличие чувств от эмоций человека.

**Практическая работа:** Упражнение «Подвиг искренности», Упражнение «Айсберг», разбор сказки В. Симонова «Емелино настроение».

**Контроль:** опрос по теме.

## **Тема 6. «Маска» - 2 часа.**

**Практическая работа:** Упражнение «Маска», Упражнение «Копилка ситуаций», Упражнение «Дом мечты», Игра «Угадай-ка», Упражнение «Дорисуй-ка», работа в парах «Эмоциональный портрет».

**Контроль:** опрос по теме.

## **Тема 7. «Я в «бумажном зеркале» - 2 часа.**

**Теория:** Понятие «Агрессия». Виды агрессии и их классификации. Способы преодоления агрессивного поведения.

**Практическая работа:** Упражнение «Бумажное зеркало».

**Контроль:** Опросник агрессивности Басса-Дарки.

## **Тема 8. «Страхи и страшилки» - 2 часа.**

**Теория:** Понятие «Страх». Природные и социальные подростковые страхи. Причины, приводящие к формированию страхов.

**Практическая работа:** разминка «Клопы», Упражнение «Страшилка», Разбор страшилок в парах, Упражнение «Чего боятся люди».

**Контроль:** опрос по теме.

## **Тема 9. «Побеждаем все тревоги» - 2 часа.**

**Теория:** Понятие «Тревожность». Причины появления страхов и тревоги. Симптомы повышенной тревожности. Приёмы самопомощи в стрессовых ситуациях.

**Практическая работа:** Игра «Гражданская оборона», Упражнение «Как справится со страхом», составление памятки по борьбе с тревогой и страхом.

**Контроль:** опрос по теме.

## **Тема 10. «Злость и агрессия» - 2 часа.**

**Теория:** Понятие «Злость». Причины злости и агрессии у подростков. Формы подростковой агрессии.

**Практическая работа:** Игра «Кошки-собаки», Упражнение «Как я зол», работа в группах «Как справиться со своей злостью».

**Контроль:** опрос по теме.

## **Тема 11. «Как справится со злостью» - 2 часа.**

**Практическая работа:** рисунок «Лист гнева», работа в группах над составление памятки «Способы спускания пары».

**Контроль:** выставка рисунков «Лист гнева».

## **Тема 12. «Что такое эмпатия?» - 2 часа.**

**Теория:** Понятие «Эмпатия». Формы эмпатии.

**Практическая работа:** Упражнение «Мигалки», анализ стихотворения Ю. Саакяна «Горе козла».

**Контроль:** Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций.

### **Тема 13. «Развиваем эмпатию» - 2 часа.**

**Практическая работа:** Упражнение «Лицом к лицу», Упражнение «Фотография», Игра «Кто сказал мяу?», Упражнение «Кто дотронулся?»

**Контроль:** опрос по теме.

### **Тема 14. «Дружбой своей сильны» - 2 часа.**

**Практическая работа:** Разбор притчи о добре (Приложение 5), Анкетирование, Создание коллажа.

**Промежуточный контроль:** Анкета – опросник «Настоящий друг» (Приложение 3), Создание коллажа «Дружба».

## **Раздел 5 «Итоговое занятие. Диагностика. » - 4 часа**

### **Тема 1. «Подведение итогов. Обратная связь» - 2 часа.**

**Практическая работа:** Подведение итогов: что понравилось и что не понравилось в программе «Мир без конфликтов». Рефлексия. Упражнение «Что такое?», Упражнение «Плот», Упражнение «Пожелания»,

**Промежуточный контроль:** Анкетирование по итогам проведения тренингов по программе (Приложение 4).

### **Тема 2. «Итоговый контроль» - 2 часа.**

**Практическая работа:** Диагностика: Уровень школьной тревожности, Степень конфликтности, сплоченности, удовлетворенности жизнью класса, Социометрия.

**Итоговый контроль:** Тест школьной тревожности Б.Н. Филлипс, методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс», методика «Социометрия».

## **5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **5.1 Календарный учебный график**

Дата начала и окончания учебных периодов – с сентября по май.

Количество учебных недель – 36.

Количество часов в год - 72

Сроки контрольных процедур – май.

(Приложение 1)

### **5.2 Оценочные материалы**

В качестве оценочного материала используется диагностика: Тест школьной тревожности Б.Н. Филлипс, методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс», методика «Социометрия» (Приложение 2), которая проводится в начале и в конце изучения программы .

Проведение одной и той же диагностики в начале и в конце программы на сплочение коллектива помогает отследить динамику развития коллектива и выявить его особенности на разных этапах. Также на основе результатов диагностики можно строить работу по формированию и

развитию коллектива в нужном русле, учитывая сильные и слабые стороны его членов.

Также для оценочных материалов используется:

- Тест Г. Айзенка «Определение типа темперамента»;
- Опросник Томаса - Килмана «Стили поведения в конфликтных ситуациях»;
- Опросник агрессивности Басса-Дарки;
- Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций;
- Анкета – опросник «Настоящий друг».

### **5.3 Материально – техническое обеспечение**

- кабинет на 20 рабочих мест: столы ученические – 10 шт., стулья ученические – 20 шт., классная доска – 1 шт.),

- рабочее место педагога: стол – 1шт; стул – 1 шт.

Оргтехника:

- интерактивная доска – 1 шт;
- ноутбук – 1 шт;
- проектор – 1 шт.

### **5.4 Кадровое обеспечение**

Занятие проводит педагог-психолог первой квалификационной категории. Образование – высшее.

### **5.5 Методическое обеспечение программы**

**Игры и упражнения на сплочение коллектива:**

<http://ou3.r-pol.obr55.ru/files/2021/01/>

[https://vk.com/wall-220825475\\_16](https://vk.com/wall-220825475_16)

<https://shkola79izhevsk->

[http://18.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/67/4192/Sbornik\\_igr\\_na\\_formirovanie\\_gruppovoy\\_splochennosti\\_mladshih\\_shkol\\_nikov\\_s\\_umstvennoy\\_otstalost\\_yu.pdf](http://18.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/67/4192/Sbornik_igr_na_formirovanie_gruppovoy_splochennosti_mladshih_shkol_nikov_s_umstvennoy_otstalost_yu.pdf)

**Игры на знакомство:**

<https://www.1urok.ru/categories/22/articles/53282>

<https://infourok.ru/podborka-igr-i-uprazhneniy-na-znakomstvo-i-splochenie-detskogo-kollektiva-v-pomosch-vozhatim-v-detskih-prishkolnih-letnih-lagery-3424376.html>

<https://serpantinidey.ru/post/314/igri-na-znakomstvo-dlya-detey-i-ne-tolko>

**Игры и упражнения на снятие тревожности:**

[https://psv4.userapi.com/s/v1/d/nZNmzgLjsodtw8kwmfiTHXcEv3rBFhF1s8VEy2PcXBtI5JHX1WSENIvH0M4kkgMOhBHyR3G5EJtOd8EVaQ6qPgPq9UZnjUOWYblCQ1p2IcPfFOL0jMcQJg/Art-uprazhnenia\\_psikhotrauma.pdf](https://psv4.userapi.com/s/v1/d/nZNmzgLjsodtw8kwmfiTHXcEv3rBFhF1s8VEy2PcXBtI5JHX1WSENIvH0M4kkgMOhBHyR3G5EJtOd8EVaQ6qPgPq9UZnjUOWYblCQ1p2IcPfFOL0jMcQJg/Art-uprazhnenia_psikhotrauma.pdf)

**Терапевтические сказки для подростков:**

[https://rubgimnaziya11.gosuslugi.ru/netcat\\_files/199/2576/psychologicheskaya\\_skazka\\_dlya\\_podrostkov.pdf](https://rubgimnaziya11.gosuslugi.ru/netcat_files/199/2576/psychologicheskaya_skazka_dlya_podrostkov.pdf)

<https://www.litres.ru/book/uliya-lavrenchenko/80-terapeuticheskikh-skazok-kotorye-tvoryat-chudes-a-67983965/chitat-onlayn/?page=2>

## 6. Литература

### Список литературы для педагогов:

1. Амонашвили Ш. А. Здравствуйте, дети! : пособие для учителя / Ш. А. Амонашвили. - М.: Просвещение, 1983.
2. Аникеева Н. П. Учителю о психологическом климате в коллективе / Н.П. Аникеева. - М.: Просвещение, 1999.
3. Вачков И. В. «Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы». М.: Эксмо, 2007.
4. Грачёва Л. В. «Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала». СПб.: Речь, 2005.
4. Грецов А. Г. «Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание». СПб.: «Питер», 2011.
6. Довыдов К. Д. Психологические особенности сплочённости коллектива / К. Д. Довыдов. - Кадры, 2005.
7. Коломенский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности): учеб.пособие / Я. Л. Коломенский. - Минск: ТетраСистемс, 2000.
8. Лидерс А. Г. «Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений». М.: «Академия», 2003.
9. Макаренко А.С. Коллектив и воспитание личности / А. С. Макаренко; сост. и автор вступ. ст. В.В. Кумарин. - Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1988.
10. Сухомлинский В. А. Методика воспитания коллектива / В. А. Сухомлинский. - М.: Просвещение, 1981.
11. Фопель К. «Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие». М.: Генезис, 2006. 12

### Список литературы для родителей:

1. Беломестных А.А. Влияние детского коллектива на формирование личностных характеристик младшего школьника // Россия Молодая. Кемерово: Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева, 2019.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Спб: Питер, 2008.
3. Возрастная и педагогическая психология // Под ред. М.В. Гамезо. М.: Просвещение, 2014.
4. Выготский Л.С. Психология развития. М.: Юрайт, 2018.
5. Корнилова Е.В. Особенности дружеских отношений у детей младшего школьного возраста // Актуальные вопросы современной науки. 2019.
6. Макаренко А.С. Воспитание гражданина. М.: Просвещение, 1988.

**Список литературы для детей:**

1. Т. Армстронг Т. «Ты можешь больше, чем ты думаешь».
2. Залога А. «Любовь к себе. 50 способов повысить самооценку».
3. Камал Р. «Люби себя. Словно от этого зависит твоя жизнь».
4. Кауфман Г., Рафаэль Л., Эспеланд П. «Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке».
5. Мак-Катчен М. «Прокачай самооценку».
6. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды. М.: Смысл, 2002.
7. Примаченко О. «К себе нежно. Книга о том, как ценить и беречь себя».
8. Урбанович Л. Н. Воспитание ценностного отношения к семье у старшеклассников во внеучебной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Л. Н. Урбанович. Смоленск, 2008.

**Приложение 1**

**Календарный учебный график**

№ п\\ п	Месяц	Форма занятия	Коли- чество часов	Тема проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Диагностика	2	Вводное занятие Входной контроль	Тест школьной тревожности Б.Н. Филлипс, методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс», методика «Социометрия»
2	Сентябрь	Занятия с элементами тренинга	2	«Знакомство. Принятие правил работы в группе.	Опрос по теме
3	Сентябрь	Занятия с элементами тренинга	2	«Привет, индивидуальность!»	Опрос по теме
4	Сентябрь	Занятия с элементами тренинга	2	«Я и другие»	Опрос по теме
5	Октябрь	Занятия с элементами тренинга	2	«Доверие в группе»	Опрос по теме
6	Октябрь	Занятия с элементами тренинга	2	«Формирование команды»	Опрос по теме
7	Октябрь	Занятия с элементами тренинга	2	«Мои сильные и слабые стороны»	Опрос по теме
8	Октябрь	Занятия с элементами тренинга	2	«Мы разные, но мы вместе»	Выставка рисунков «Портрет друга»

9	Ноябрь	Занятия с элементами тренинга	2	«Ты мне нравишься»	Опрос по теме
10	Ноябрь	Занятия с элементами тренинга	2	«Хорошие и плохие поступки»	Опрос по теме
11	Ноябрь	Занятия с элементами тренинга	2	«Комplименты»	Опрос по теме
12	Ноябрь	Занятия с элементами тренинга	2	«Прекрасный сад»	Выставка работ
13	Декабрь	Занятия с элементами тренинга	2	«Моя проблема в общении»	Опрос по теме
14	Декабрь	Занятия с элементами тренинга	2	«Мы с тобой похожи тем...»	Опрос по теме
15	Декабрь	Занятия с элементами тренинга	2	«Мой идеальный класс»	Диагностическая игра «Мой идеальный класс»
16	Январь	Занятия с элементами тренинга	4	Мой темперамент	Тест Г. Айзенка «Определение типа темперамента»
17	Январь	Занятия с элементами тренинга	2	«Что значит Я - подросток?»	Опрос по теме
18	Январь	Занятия с элементами тренинга	4	«Я в конфликтных ситуациях»	Определение стиля поведения в ситуации конфликта по методу Томаса - Килмана
19	Январь	Занятия с элементами тренинга	2	«Как узнать эмоцию?»	Опрос по теме
20	Февраль	Занятия с элементами тренинга	2	«Мои эмоции»	Опрос по теме
21	Февраль	Занятия с элементами тренинга	2	«Чувства «полезные» и «вредные»»	Опрос по теме
22	Февраль	Занятия с элементами тренинга	2	«Страна чувств»	Опрос по теме
23	Март	Занятия с элементами тренинга	2	«Какие чувства мы скрываем»	Опрос по теме

24	Март	Занятия с элементами тренинга	2	«Маска»	Опрос по теме
25	Март	Занятия с элементами тренинга	2	«Я в «бумажном зекале»»	Опросник Басса-Дарки
26	Март	Занятия с элементами тренинга	2	«Страхи и страшилки»	Опрос по теме
27	Апрель	Занятия с элементами тренинга	2	«Побеждаем все тревоги»	Опрос по теме
28	Апрель	Занятия с элементами тренинга	2	«Злость и агрессия»	Опрос по теме
29	Апрель	Занятия с элементами тренинга	2	«Как справится со злостью»	Выставка рисунков «Лист гнева»
30	Апрель	Занятия с элементами тренинга	2	«Что такое эмпатия?»	Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций
31	Май	Занятия с элементами тренинга	2	«Развиваем эмпатию»	Опрос по теме
32	Май	Занятия с элементами тренинга	2	«Дружбой своей сильны!»	Коллаж на тему «Дружба», Анкета-опросник «Настоящий друг»
33	Май	Занятия с элементами тренинга	2	«Подведение итогов. Обратная связь».	Анкетирование по итогам проведения тренингов по программе
34	Май	Диагностика	2	Итоговый контроль	Тест школьной тревожности Б.Н. Филлипс, методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс», методика «Социометрия».

## Приложение 2

### 1. Исследование уровня школьной тревожности учащихся тест Б. Н. Филлипса

Учащиеся работают на бланках.

**Оцениваемые УУД:**

1. Личностные УУД — устойчивое эмоциональное состояние в школе; освоенность социальных ролей в группах и сообществах.
2. Коммуникативные УУД — эмоциональное отношение к процессу сотрудничества.

**Цель исследования:** определение уровня тревожности учащегося, проявляющегося в различных учебных и социальных ситуациях школьного взаимодействия.

**Инструкция.** Сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы чувствуете себя в школе. Страйтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте в пустой ячейке рядом с номером вопроса, если согласны с ним, ответ «да» — «+», если не согласны, ответ «нет» — «-». Обратите внимание, в бланке ответов некоторые вопросы вынесены в последний столбик. Зачитывать утверждения я вам буду в этом порядке, последовательно по нумерации.

**Вопросы, выделенные жирным, зачитываются после последнего вопроса.**

**Текст опросника 2:**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорил?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
8. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?

10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнил?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравнивать в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться, выделиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогают ли твои родители в организации внеклассных мероприятий, как другие родители твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

48. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

### **Обработка и интерпретация результатов.**

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.
2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

<b>1</b>	Общая тревожность в школе	2,3,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58 Общая сумма=22
<b>2</b>	Переживание социального стресса	5,10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 Общая сумма = 11
<b>3</b>	Фruстрация потребности в достижение успеха	1, 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; Общая сумма = 13
<b>4</b>	Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; Общая сумма = 6
<b>5</b>	Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; Общая сумма = 6
<b>6</b>	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17.22; Общая сумма = 5
<b>7</b>	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14.18.23,28; Общая сумма = 5
<b>8</b>	Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32.35.41.44.47; Общая сумма = 8

### **КЛЮЧ К ВОПРОСАМ ТЕСТА**

<b>1 -</b>	<b>7 -</b>	<b>13 -</b>	<b>19 -</b>	<b>25 +</b>	<b>31 -</b>	<b>37 -</b>	<b>43 +</b>	<b>49 -</b>	<b>55 -</b>
<b>2 -</b>	<b>8 -</b>	<b>14 -</b>	<b>20 +</b>	<b>26 -</b>	<b>32 -</b>	<b>38 +</b>	<b>44 +</b>	<b>50 -</b>	<b>56 -</b>
<b>3 -</b>	<b>9 -</b>	<b>15 -</b>	<b>21 -</b>	<b>27 -</b>	<b>33 -</b>	<b>39 +</b>	<b>45 -</b>	<b>51 -</b>	<b>57 -</b>
<b>4 -</b>	<b>10 -</b>	<b>16 -</b>	<b>22 +</b>	<b>28 -</b>	<b>34 -</b>	<b>40 -</b>	<b>46 -</b>	<b>52 -</b>	<b>58 -</b>

5 -	11+	17 -	23 -	29 -	35 +	41 +	47 -	53 -	
6 -	12 -	18 -	24 +	30 +	36 +	42 -	48 -	54 -	

## Результаты

- 1) Число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).
- Для каждого респондента.
- 2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
- 3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.
- 4) Представление этих данных в виде диаграммы.
- 5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).
- 6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах. 7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста). Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

## Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности

- 1.Общая тревожность в школе** — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
- 2.Переживание социального стресса** — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками).
- 3.Фruстрация потребности в достижении успеха** — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
- 4.Страх самовыражения** — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
- 5. Страх ситуации проверки знаний** — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей.
- 6.Страх не соответствовать ожиданиям родителей** — ориентация на значимых других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых родителями, ожидание негативных оценок.
- 7.Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу** — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
- 8.Проблемы и страхи в отношениях с учителями** — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

- **Диагностика степени конфликтности, сплоченности, удовлетворенности жизнью класса методика Ю. З. Гильбуха «Мой класс».**

Учащиеся работают на бланках.

### Оцениваемые УУД:

1. Коммуникативные УУД — коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной и других видах деятельности.
2. Личностные УУД — освоение социальных норм, правил поведения, форм социальной жизни в группах.

**Цель исследования:** определение степени конфликтности, сплоченности, удовлетворенности жизнью класса.

**Инструкция.** Сейчас вам будут зачитываться утверждения, характеризующие ваш класс. Если вы согласны с утверждением, отвечаете «да», поставьте справа от номера утверждения «+»; если не согласны, отвечаете «нет» — «-».

**Текст опросника:**

1. Ребятам нравится учиться в нашем классе.
2. Дети в классе всегда дерутся друг с другом.
3. В нашем классе каждый ученик — мой друг.
4. Некоторые ученики в нашем классе несчастливы.
5. Некоторые дети в нашем классе являются середнячками.
6. С некоторыми детьми в нашем классе я не дружу.
7. Ребята нашего класса с удовольствием ходят в школу.
8. Многие дети в нашем классе любят драться.
9. Все ученики в нашем классе — друзья.
10. Некоторые ученики не любят свой класс.
11. Отдельные ученики всегда стремятся настоять на своем.
12. Все ученики в нашем классе хорошо относятся друг к другу.
13. Наш класс веселый.
14. Дети в нашем классе много ссорятся.
15. Дети в нашем классе любят друг друга как друзья.

**Бланк ответов**

1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.
13.	14.	15.

**Обработка результатов**

Подсчет результатов проводится по столбцам с помощью ключа-планшета. При совпадении ответа с ключом начисляется соответствующее количество баллов за каждый вопрос.

Определение уровня удовлетворенности жизнью класса, сплоченности, конфликтности производится суммированием набранных баллов по каждому столбцу отдельно:

- У — удовлетворенность жизнью класса — 1-й столбец;
- К — конфликтность — 2-й столбец;
- С — сплоченность — 3-й столбец.

**Ключ – планшет**

1. +3	2. -1	3. -1
4. -1	5. +3	6. -3
7. -1	8. +3	9. +2
10. -3	11. -1	12. +3
13. -2	14. -1	15. +3

Максимальный балл по шкалам	Градация баллов по уровню развития		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
У	10	8-10	5-7
К	9	7-9	4-6
С	12	9-12	6-8

## • МЕТОДИКА СОЦИОМЕТРИЯ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ПОДРОСТКОВ

Социометрия – это методика для школьников, которой пользуются психологи, изучая межличностные отношения в классе. Как инструмент психоdiagностики социометрия была предложена Дж. Морено, который рекомендовал методику для младших школьников.

Суть тестирования сводится к анализу социально-психологического статуса индивида в группе, который положительно коррелирует со взаимными выборами членов сообщества и общим числом выборов, сделанных самим испытуемым. На основе полученных результатов психолог составляет рекомендации для оптимизации социально-психологической структуры коллектива.

Для школьников социометрия (как одна из основных методик диагностики коллектива) позволяет выявить:

- лидера в классе;
- изгоев и отвергаемых в классе;
- наличие асоциальных группировок в классе;
- степень сплоченности классного коллектива;
- степень доверия участников коллектива друг к другу.

### ОСОБЕННОСТИ

Дж. Морено писал о том, что при проведении методики социометрии для младших школьников должны соблюдаться следующие особенности диагностической процедуры:

- Методика должна применяться только для учеников одного класса. Лица, не являющиеся членами данного классного коллектива, к участию в тестировании не допускаются.
- Перед проведением методики следует провести беседу с классом, в ходе которой разъяснить важность искренности при ответах, значимость мнения каждого ученика для формулирования правильных выводов. Чтобы школьники не боялись написать свои секреты, педагог сообщает им о строгой конфиденциальности при обработке результатов теста.
- При организации тестирования нужно создать такие условия, которые исключали бы возможность списывания ответов у соседа по парте.
- При проведении тестирования следует убедиться, что каждый вопрос анкеты будет понят однозначно. Если испытуемый неправильно понял вопрос, велика вероятность, что вместо перечисления симпатий он напишет в бланке свои антипатии.
- При анализе результатов тестирования следует учитывать длительность существования детского коллектива. Бессмысленно проводить методику в первом полугодии с первоклассниками, так как межличностные отношения за столь короткий период еще не успели сложиться.

### СТАДИИ ПРОВЕДЕНИЯ СОЦИОМЕТРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Социометрическое исследование имеет строго регламентированную схему проведения.

#### 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Цель подготовительного этапа – создать у членов коллектива мотивацию на искренние ответы на вопросы теста. Для того, чтобы достичь этой цели, педагог должен четко сформулировать для испытуемых цель предстоящей диагностики.

Кроме того, на подготовительном этапе педагог объясняет правила заполнения анкеты, ограничивает количество положительных и отрицательных выборов.

#### 2. АНКЕТИРОВАНИЕ

Следующим этапом социометрии является непосредственно само анкетирование. Для его проведения педагогу нужно подготовить бланк ответов для каждого испытуемого.

Обязательными принципами этой стадии являются:

- однозначность формулировок вопросов;
- ограниченность количества вопросов;
- возможность свободной формы ответов испытуемых;
- конфиденциальность.

Примерный перечень вопросов анкеты для школьников может выглядеть так:

1. С кем ты хотел бы сидеть за одной партой?
2. С кем из одноклассников ты не хотел бы сидеть за одной партой?
3. Перечисли тех одноклассников, кого ты пригласишь на свой день рождения?
4. Кого из одноклассников ты ни за что не пригласишь на свой день рождения?
5. С кем из одноклассников ты станешь готовиться к контрольной работе?
6. С кем из одноклассников ты ни за что не стал бы готовиться к контрольной работе?
7. С кем из класса ты пошел бы в многодневный туристический поход?
8. С кем из класса ты никогда не пошел бы в многодневный туристический поход?
9. Если ваш класс будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться в новом коллективе?
10. Если ваш класс будут расформировывать, с кем бы ты ни за что не хотел продолжить совместно учиться в новом коллективе?
11. и т.п.

Педагог сам определяет список вопросов (обычно не более 5) в зависимости от особенностей класса.

Для того, чтобы была возможность правильно обработать анкеты, нужно напомнить респондентам, что листок необходимо подписать.

### 3. ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

При обработке результатов социометрии составляют таблицу (см. Приложение). В ней в столбцах и строках в алфавитном порядке пишут список испытуемых. В столбцах таблицы фиксируется суммарное количество выборов, полученное каждым испытуемым. В строках таблицы указывается, кто именно из членов группы сделал тот или иной выбор. Взаимные положительные и взаимные отрицательные выборы участников группы обводятся в кружок.

В последних строках таблицы подсчитывается общее количество положительных и отрицательных выборов, полученных каждым участником социометрической процедуры. Чтобы определить социально-психологический статус каждого участника группы, нужно разделить количество положительных выборов у того или иного испытуемого на общее количество участников диагностики без учета самого индивида, для которого в данный момент рассчитывается социально-психологический коэффициент.

Бланк социометрического опроса (образец)

Ф. И. О.

Класс

Ответьте на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии членов вашего класса с учетом отсутствующих.

1. Если ваш класс будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться в новом коллективе?

- а)
- б)
- в)

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

- а)
- б)
- в)

3. С кем из одноклассников ты станешь готовиться к контрольной работе?

- а)
- б)
- в)

### Обработка данных и интерпретация результатов

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

Матрица социометрических положительных выборов

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

Кол-во выборов (M) 0 4 3 2 3 6 5 2 4 1  
Кол-во взаимных 0 3 2 2 3 3 3 1 3 0  
выборов

Напротив фамилии каждого испытуемого заносятся данные о сделанных им выборах. Например, если Ученик1 отдал свой первый выбор в эксперименте по первому критерию Ученику2, то цифра 1 ставится на пересечении первой строки и второго столбца. Второй выбор Ученик1 отдал Ученику3, поэтому цифра 2 записывается в квадрате на пересечении первой строки и третьего столбца. Если испытуемые сделали взаимные выборы, то соответствующие цифры этих выборов выделяются другим цветом. Внизу матрицы подсчитывается количество выборов, полученных каждым испытуемым (по вертикали сверху вниз), в том числе и взаимных выборов.

Далее можно вычислить социометрический статус каждого учащегося, который определяется по формуле:

$$C = M/n-1$$

где C – социометрический статус учащегося; M – общее число полученных испытуемых положительных выборов (если учитывать отрицательные выборы, то их сумма вычитается от суммы положительных); n – число испытуемых.

Например, социометрический статус Ученика2 будет равен  $4 : 9 = 0,44$

В зависимости от количества полученных социометрических положительных выборов можно классифицировать испытуемых на пять статусных групп

Классификация испытуемых по итогам социометрического эксперимента

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

Среднее число полученных выборов одним испытуемым (К) вычисляется по формуле:

$K = \frac{\text{Общее число сделанных выборов}}{\text{Общее количество испытуемых}}$ .

Для нашего примера  $K = 30 : 10 = 3$ .

В соответствии с данными матрицы испытуемых можно отнести к следующим группам:

- «Звезды» – ученик6.;
- «Предпочитаемые» – ученик7.;
- «Принятые» – ученики 2,3,4,5,8,9;
- «Непринятые» – нет;
- «Отвергнутые» –ученики 1,10

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная методика позволяет специалисту не только узнать особенности психологического комфорта отдельно взятой личности, но и рассчитать индекс благоприятности климата в коллективе в целом.

## Приложение 3

### Анкета-опросник «Настоящий друг»

(Прутченков А.С. Наедине с собой. М. 1996, с. 154)

1. Делится новостями о своих успехах.
2. Оказывает эмоциональную поддержку.
3. Добровольно помогает в случае нужды.
4. Стремиться, чтобы другу было приятно в его обществе.
5. Не завидует другу.
6. Защищает друга в его отсутствие.
7. Терпим к остальным друзьям своего друга.
8. Хранит доверенные ему тайны.
9. Не критикует друга публично.
10. Не ревнует друга к остальным людям.
11. Стремится не быть назойливым.
12. Не поучает, как нужно жить.
13. Уважает внутренний мир друга.
14. Не использует доверенную тайну в своих целях.
15. Не стремиться переделать друга по своему образцу.
16. Не предает в трудную минуту.
17. Доверяет свои самые сокровенные мысли.
18. Понимает состояние и настроение друга.
19. Уверен в своем друге.
20. Искренен в общении.
21. Первым прощает ошибки друга.
22. Радуется успехам и достижениям друга.
23. Не забывает поздравить друга.
24. Помнит о друге, когда того нет рядом.
25. Может сказать другу то, что думает.

### Обработка и интерпритация результатов:

За каждый ответ «да» поставьте себе 2 балла, за ответ «не знаю» – по 1баллу, а за ответ «нет» – 0 баллов. Сложите полученные очки.

От 0 до 14 баллов. Вы еще не оценили до конца всех прелестей и достоинств дружбы. Скорее всего, вы не доверяете людям, поэтому с вами трудно дружить.

От 15 до 35 баллов. У вас есть опыт дружбы, но есть и ошибки. Хорошо, что вы верите в настоящую дружбу и готовы дружить.

От 35 до 50 баллов. Вы настоящий друг, верный и преданный. С вами тепло и радостно, ваши друзья чувствуют себя спокойно и надежно, доверяют вам, и вы платите им тем же.

#### Приложение 4

#### Анкета

1. Как Вы оцениваете проведённый тренинг? (1 – «плохо», 5 – «отлично»)

1    2    3    4    5

2. Что в тренинге Вам понравилось больше всего? \_\_\_\_\_

---

---

---

3. Что в тренинге Вам не понравилось? \_\_\_\_\_

---

---

---

4. Был ли тренинг полезным для Вас?

ДА

НЕТ

5. Чем тренинг был полезен? \_\_\_\_\_

---

---

---

6. Хотелось бы Вам в дальнейшем принимать участие в тренингах?

ДА

НЕТ

7. Ваши пожелания ведущему тренинга.

---

---

---

## Приложение 5

### Причча о добре.

Продавец стоял за прилавком магазина и рассеянно смотрел на улицу. Одна маленькая девочка подошла к магазину и буквально прилипла к витрине. Когда она увидела то, что искала, её глаза заблестели от восторга...

Она вошла внутрь и попросила, чтобы ей показали бусы из бирюзы. — Это для моей сестры. Вы можете красиво завернуть их? — спросила девочка. Хозяин с недоверием посмотрел на малышку и спросил: — А сколько у тебя денег? Девочка вытащила из кармана платочек, развернула его и высыпала на прилавок горсть мелочи. С надеждой в голосе она спросила: — Этого хватит? Там было всего несколько мелких монет. Девочка с гордостью продолжала: — Знаете, я хочу сделать подарок своей старшей сестре. С тех пор, как умерла наша мама, сестра заботится о нас, а на себя у неё не остается времени. Сегодня у неё день рождения и я уверена, что она будет счастлива получить такие бусы, они очень подойдут под цвет её глаз.

Мужчина взял бусы, прошел вглубь магазина, принес футляр, положил в него бирюзу, обернул лентой и завязал бант. — Держи! — сказал он девочке. — И неси осторожно! Девочка выбежала и вприпрыжку понеслась к дому. Рабочий день подходил к концу, когда порог того же магазина переступила молодая девушка. Она положила на прилавок знакомый продавцу футляр и отдельно оберточную бумагу и развязанный бант. — Эти бусы были куплены здесь? Сколько они стоили? — А! — сказал хозяин магазина, — стоимость любого изделия в моем магазине — это всегда конфиденциальный договор между мной и клиентом. Девушка заявила: — Но у моей сестры было только несколько монет. Бусы из настоящей бирюзы, так ведь? Они должны стоить очень дорого. Это нам не по карману.

Мужчина взял футляр, с большой нежностью и теплотой восстановил упаковку, вручил девушке и сказал: — Она заплатила самую высокую цену... Больше, чем мог заплатить любой взрослый: она отдала всё, что имела. Тишина заполнила маленький магазинчик, и две слезы скатились по лицу девушки, сжимающей в дрожащей руке небольшой сверток...

## **Приложение 6**

### **План воспитательной работы**

<b>№п/п</b>	<b>Название события, мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Форма проведения</b>
1.	Посещение выставки Шиловского районного краеведческого музея	Ноябрь	Экскурсия
2.	Посещение музея Боевой славы МБОУ «Шиловская СОШ №1»	Январь	Экскурсия
3.	«Широкая Масленица»	Март	Театрализованное представление
4.	«Георгиевская ленточка»	Май	Акция