**Попов Я.Г.**

**Методические приемы и содержание работы по развитию межличностных отношений подростков во внеурочной деятельности**

После проведения констатирующего этапа исследования и выяснения особенностей взаимоотношений подростков мы перешли к формирующему этапу работы с разработкой программы мероприятий, направленных непосредственно на преодоление этих трудностей и оптимизацию межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации (Приложение 1).

Цель мероприятий: развитие и оптимизация межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации.

Задачи:

1.развивать умение общаться с окружающими людьми при любых проявлениях настроения;

2.помочь выявить проблемы в развитии тех или иных межличностных отношений и найти пути решения;

3.развитие положительного отношения к собственному «Я» и уважение к другим.

Место проведения занятий: кабинет релаксации в общеобразовательной организации

Время проведения: 2 раза в неделю.

Работа проводится с группой (10-15 человек). Преимущества групповой работы в том, что общение в коллективе противодействует отчуждению и чувству одиночества, способствует получению обратной положительной связи от участников группы, в коллективе каждый участник может экспериментировать в рамках тренинга с различными стилями взаимоотношений.

Структура**:** Программа занятий разработана с учетом особенностей развития межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации [97, 58].

Этапы освоения программы:

1. Понимание получаемой информации.
2. Осознание потребности.
3. Донесение информации о содержании того или иного навыка.
4. Формирование межличностных отношений.
5. Отработка полученных навыков.
6. Перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь. Основные компоненты работы:
7. Потребностно - мотивационный – обеспечивает у участников потребность в самовоспитании.
8. Аксиологический - предполагает осознание участником ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте.
9. Образовательный — обеспечивает знаниями о: чувствах, эмоциях, конструктивных способах оптимизации межличностных отношений [99, 19].

Методы работы:

1. групповая форма;
2. ролевые игры;
3. элементы сказкотерапии;
4. элементы телесно-ориентированной терапии.

Рассмотрим тематическое планирование занятий, направленных на оптимизацию межличностных взаимоотношений подростков. Оно представлено в таблице 1.

Таблица 1. - Примерный тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Структура занятий |
| 1 | «Знакомство» | Выработка ритуала приветствия для дальнейшей работы. Разминка «Поиск сокровищ». Упражнение «Наши ожидания». Упражнение «Календарь настроения». Упражнение «Метафора проблемы». Игра «На что похоже мое настроение». Ритуал прощания. |
| Продолжение таблицы 1 |
| 2 | «Мир чувств и эмоций» | Разминка «Скажи – ка, дядя». Игра К. Фопеля «Радуга». Упражнение «Разговор со сменой позиций». Упражнение.«Впечатления». Ритуал прощания. |
| 3 | «Удивление» | Разминка «Перекусы». Упражнение«Вербальное и невербальное выражение удивления». Упражнение «Удивительные истории». Упражнение «Ассоциации».Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса». Упражнение«Комплименты». Прощание. |
| 4 | «Непонимание» | Разминка «Заросли». Упражнение«Зеркало». Упражнение «Когда мы не понимаем». Упражнение «Хочу - не хочу, но делаю... «. Сказка «Талант». Прощание. |
| 5 | «Обида» | Разминка «Подуй на свечу». Зачинсказки. Упражнение «Мне обидно, когда...»Обсуждение-игра «На что похожа обида». Упражнение «Сказка сказке рознь».Обсуждение «Этапы конструктивного избавления от обиды». Упражнение«Мусорное ведро». Прощание. |
| 6 | «Грусть» | Разминка. Упражнение «Передай движение». Упражнение «Сказка омилостивой судьбе». Обсуждение «Мне бывает грустно, когда...». Упражнение«Рисунок грусти». Упражнение «Танцы- противоположности». Упражнение«Веревка». Прощание. |
| 7 | «Гнев» | Разминка. Игра «Выведи из равновесия». Обсуждение. Игра |
| Продолжение таблицы 1 |
|  |  | «Кричалка». Упражнение «Рубка дров». Упражнение «Медитация». Упражнение«Сосредоточение на эмоциях и настроении». Упражнение «Ха!». Прощание. |
| 8 | «Замороженные чувства» | Разминка. Упражнение «Броуновское движение». Упражнение «Огонь – лед». Игра «Замороженный и реаниматор». |
|  |  | Упражнение «Звуковая гимнастика». Танец«Пять движений». Рефлексия. Прощание. |
|  | «Радость» | Упражнение «Мудрец из храма».Упражнение «Лабиринт». Упражнение«Слепой — поводырь». Упражнение «Групповое рисование по кругу». Упражнение «Джаз тела». Игра«Послание самому себе». Упражнение»Пожелание». Рефлексия «Мне сегодня». Прощание. |
| 10 | «Любовь» | Разминка. Игра «Импульс». Упражнение«Картина па спине». Упражнение«Спинка». Обсуждение «Как на языке мимики и жестов проявляется любовь». Упражнение «Улыбка». Упражнение«Сочини сказку». Упражнение «Рисунок будущего». Рефлексия. «Мне сегодня...»Прощание. Упражнение. «Чемодан пожеланий». |
| Примечание - [составлено автором] |

Занятие состояло из нескольких этапов и включало в себя:

1.Подготовку к занятию: ритуал приветствия, упражнение на сплочение группы, выход на новые понятия;

2.Введение в тему: обсуждение новых понятий;

3.Основную часть: формирование адекватного восприятия приемов работы и умений;

4.Завершение занятия: закрепление расширенного состояния самосознания своего «Я»;

5.Прощание: рефлексия и ритуал прощания.

После проведения формирующего этапа исследования мы провели повторную диагностику уровня взаимоотношений подростков в условиях общеобразовательной организации. Нами использовались те же диагностические методики и работа проведена с той же группой респондентов, что и во время констатирующего этапа исследования.

Диагностическое задание №1

По результатам первой методики в экспериментальной группе мы выяснили, что отношения в группе изменились в лучшую стороны. Дети стали более общительными друг с другом. Прослеживается наличие коммуникации между сложившихся микрогрупп. Популярных и предпочитаемых детей стало больше, чем детей, входящих в группы отверженных и изолированных: 56% - 44%.

Нами получены следующие результаты:

«Популярные» (звезды) из всей группы составили 20% (5 человек). Эти подростки получили наибольшее количество положительных выборов. Эти дети общительны, хорошо учатся. Популярны среди своих одноклассников, умеют устанавливать контакт. Очень часто помогают своим одноклассникам, понимают их и стремятся вовлечь в общие дела.

«Предпочитаемые» - составили 36% (9 человек). Это подростки, которые получили две трети положительных выборов. С ними одноклассники предпочитают общаться, вместе организовывают совместные творческие дела. Члены из этой группы стараются учиться хорошо, адекватно себя ведут с одноклассниками и педагогами. Уровень взаимоотношений у них равный со всеми в классе.

«Пренебрегаемые» - составили 36% (9 человек). В эту группу вошли дети, которые получили наименьшее количество положительных выборов. В классе к ним обращаются в крайнем случае. В основном их стараются не замечать. У детей этой группы наблюдаются неформальные наклонности, эксцентричное поведение, всплески раздражения и агрессии по отношению к окружающим что не способствует высокому уровню коммуникации с окружающими.

«Изолированные» - составили 8% (2 человека). Это дети, которые не получили ни одного положительного выбора. Одноклассники не стремятся к

общению с этими детьми. Дети замкнуты, необщительны. Предпочитают компанию самих себя. В делах класса не проявляют инициативы, но если педагог дает задание, то выполняют его.

Все данные нами обработаны и занесены в протоколы. Анализ результатов представлен на рисунке 5.

Популярные Предпочтительные Пренебрегаемые Изолированные

8%

20%

36%

36%

Примечание - [составлено автором]

Рисунок 5. - Актуальный уровень взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации по результатам контрольного среза (экспериментальная группа)

Обобщая результаты проведенного исследования в экспериментальной группе, мы увидели. что картина в экспериментальной группе изменилась, хотя и не очень значительно. Данные показывают, что в группе дети стали более общительными друг с другом. Проявляют взаимоуважение и стремление помочь друг другу. Стали менее агрессивными по отношению к членам коллектива. Популярных детей стало на 4% больше и составило 20%, количество предпочитаемых также выросло и составило 36% в отличие от 28% на констатирующем этапе исследования. Количество же пренебрегаемых и изолированных после проведенной работы снизилось и составило по итогам исследования 36% и 8% соответственно. Сравнительные данные результатов представлены нами в таблице 2 и на рисунке 6.

Таблица 2. –Сравнительные результаты взаимоотношений подростков (констатирующий и контрольный этап)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа детей | Констатирующий этап | Контрольный этап |
| Популярные | 16% | 20% |
| Предпочитаемые | 28% | 36% |
| Пренебрегаемые | 44% | 36% |
| Изолированные | 12% | 8% |
| Примечание - [составлено автором] |

Примечание - [составлено автором]

Рисунок 6. – Обобщенные результаты взаимоотношений подростков в условиях образовательной организации (экспериментальная группа)

Результаты первой методики на контрольном этапе исследования показали, что отношения в группе так и остались неблагополучными, так как детей, входящих в группу популярных и предпочитаемых меньше, чем детей, входящих в группы отверженных и изолированных: 48% - 52%.

Обобщая результаты проведенного исследования в контрольной группе, мы увидели, что картина практически не изменилась. Данные показывают, что популярных детей осталось то же количество и лишь количество предпочитаемых выросло и составило 28% в отличие от 24% на констатирующем этапе исследования. Количество же пренебрегаемых снизилось и составило по итогам исследования 36% соответственно.

С подростками необходимо проводить работу по оптимизации межличностных отношений в условиях образовательной организации. Как показало исследование, наша работа изменила уровень взаимоотношений среди участников экспериментальной группы. Они стали более терпимыми по отношению к одноклассниками, не проявляют враждебности и агрессии, тогда как подростки из контрольной группы остались при тех же формах общения.

 Также присутствует наличие микрогрупп по интересам, где подростки общаются обобщенные своим лидером. В экспериментальной же группе подростки ищут новые пути взаимодействия с одноклассниками. Как мы видим, нам удалось подтвердить гипотезу исследования, что только целенаправленная и систематическая работа поможет оптимизировать межличностные отношения среди подростков в условиях образовательной организации.

**Список литературы**

 1. Жуков Ю.М. Диагностика и развитие компетентности в общении . – Киров: КГУ, 2018. – 142 с.

 2. Кривцова С.В. Подросток на перекрестке эпох. - М.: Генезис, 2018. – 288 с.

 3. Верба И.К. Психология эффективного общения. – Хабаровск: Изд-во Дальневосточного университета, 2018. – 115 с.

 4. Аникеев Н.П. Психологический климат в коллективе: учебное пособие. –

 М.: Дрофа, 2019. – 319 с.

 5. Раис Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: Питер, 2017. – 624 с.

 6. Соловьева О.В. Обратная связь в межличностном общении. - М.: Флинта, 2016. – 112 с.