

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия
« 01 » « 06 » 2026 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код – наименование направления

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНИНГА ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

Руководитель	<u>Н.В. Басалаева</u> подпись, дата	зав. каф., канд. психол. наук должность, ученая степень	<u>Н.В. Басалаева</u> инициалы, фамилия
Выпускник	<u>Я.В. Виталёва</u> подпись, дата		<u>В.В. Хабибулина</u> инициалы, фамилия
Нормоконтролер	<u>Я.В. Виталёва</u> подпись, дата		<u>Я.В. Виталёва</u> инициалы, фамилия

Лесосибирск 2026

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Возможности использования тренинга для развития межличностных отношений младших подростков» содержит 107 страниц текстового документа, 40 использованных источников, 1 таблицу, 10 рисунков, 5 приложений.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ, МЛАДШИЕ ПОДРОСТКИ, КОЛЛЕКТИВ, РАЗВИТИЕ, ТРЕНИНГ.

Проблема развития межличностных отношений в младшем подростковом возрасте является одной из ключевых в современной психолого-педагогической науке. Наблюдается регресс в формировании классных коллективов: тенденция к разобщенности, предпочтение взаимодействия в замкнутых микрогруппах, снижение показателей взаимоприятия и рост конфликтности. В этой связи возникает потребность в поиске эффективных методов психолого-педагогической поддержки младших подростков, испытывающих проблемы межличностного взаимодействия. Одним из таких инструментов выступает тренинг, позволяющий в условиях специально организованного общения моделировать ситуации, способствующие развитию коммуникативных навыков, сплочению группы и коррекции межличностных отношений.

Целью исследования является изучение возможностей использования тренинга для развития межличностных отношений младших подростков.

Обобщая результаты первичной диагностики младших подростков, было выявлено, что 56 % испытуемых обладают ориентацией доминирования, 43 % – агрессией. Индекс групповой сплоченности находится ниже среднего уровня (30–40 %). При этом 33 % испытуемых входят в статусные группы «непринятые» и «отвергнутые». С целью развития межличностных отношений младших подростков нами разработана система занятий с использованием тренинга. Сопоставив результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу о том, что разработанная система занятий может быть эффективна для развития межличностных отношений младших подростков.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты изучения возможностей использования тренинга для развития межличностных отношений младших подростков	8
1.1 Межличностные отношения: понятие, виды, характеристика	8
1.2 Особенности проявления межличностных отношений младших подростков	13
1.3 Описание возможности использования тренинга для развития межличностных отношений младших подростков	18
2 Эмпирическое исследование межличностных отношений младших подростков и возможностей их развития в условиях тренинга	24
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	24
2.2 Разработка и описание системы занятий с использованием тренинга, направленной на развитие межличностных отношений младших подростков.....	36
2.3 Сопоставительный анализ первичной и повторной диагностики.....	44
Заключение.....	50
Список использованных источников.....	52
Приложение А Результаты первичной диагностики межличностных отношений младших подростков	57
Приложение Б Содержание системы занятий с использованием тренинга, направленной на развитие межличностных отношений младших подростков	64
Приложение В Результаты повторной диагностики экспериментальной группы	99
Приложение Г Результаты повторной диагностики контрольной группы..	103
Приложение Д Результаты статистического анализа Т-критерия Вилкоксона	107

ВВЕДЕНИЕ

Проблема развития межличностных отношений в младшем подростковом возрасте является одной из ключевых в современной психолого-педагогической науке. Смена социальной ситуации развития, появление новых учителей, требований совпадает с возрастным кризисом, что усугубляет трудности в установлении благоприятных отношений с одноклассниками. Наблюдается регресс в формировании классных коллективов: тенденция к разобщенности, предпочтение взаимодействия в замкнутых микрогруппах, снижение показателей взаимопринятия и рост конфликтности.

Основными причинами обращения к специалистам являются трудности в адаптации и проблемы в межличностном взаимодействии со сверстниками. Согласно данным ведомственного мониторинга Министерства просвещения Российской Федерации, публикуемого в Единой межведомственной информационно-статистической системе (ЕМИСС), за 2024 год численность обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте от 7 до 17 лет, охваченных психолого-педагогическим сопровождением, составила 5 367 890 человек, что эквивалентно 31,2 % от общего числа обучающихся. Это свидетельствует о ежегодном росте количества обучающихся, нуждающихся в психолого-педагогической поддержке [25].

В этой связи возникает потребность в поиске эффективных методов психолого-педагогической поддержки младших подростков, испытывающих проблемы межличностного взаимодействия. Одним из таких инструментов выступает тренинг, позволяющий в условиях специально организованного общения моделировать ситуации, способствующие развитию коммуникативных навыков, сплочению группы и коррекции межличностных отношений. Таким образом, изучение возможностей использования тренинга для развития межличностных отношений младших подростков представляется востребованным как в теоретическом, так и в практическом аспектах.

Целью исследования является изучение возможностей использования тренинга для развития межличностных отношений младших подростков.

Объект исследования: межличностные отношения как психологический феномен.

Предмет исследования: возможности использования тренинга для развития межличностных отношений младших подростков.

Гипотеза: мы предполагаем, что развитие межличностных отношений младших подростков возможно в условиях тренинга благодаря повышению групповой сплоченности и развитию навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме межличностных отношений;
2. Охарактеризовать особенности проявления межличностных отношений младших подростков;
3. Изучить и описать возможности использования тренинга для развития межличностных отношений младших подростков;
4. Организовать и провести экспериментальное исследование межличностных отношений младших подростков, проанализировать результаты;
5. Разработать и описать систему занятий с использованием тренинга, направленную на развитие межличностных отношений младших подростков, определить ее эффективность.

Методы исследования:

- анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические методы: тестирование (методика «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири)), социометрический метод (методика «Социометрия» (автор – Дж. Морено));

– методы качественной и количественной обработки данных, в том числе математической статистики (Т-критерий Вилкоксона).

Методологическую основу исследования составили труды отечественных ученых по проблеме межличностных отношений (Андреевой Г.М., Ильина И.П., Коломинского Я.Л., Мясищева В.Н., Обозова Н.Н. и др.) и зарубежных ученых (Морено Дж. и др.); работы Н.В. Булдаковой, Н.Н. Обозова, В.А. Сухомлинского, рассматривающие особенности проявления межличностных отношений младших подростков; труды Ю.М. Жукова, К. Левина, Л.А. Петровской, П.В. Растянникова, К. Рудестама, Л.А. Цветковой, описывающие специфику использования тренингов для развития межличностных отношений младших подростков.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МАОУ «Лицей №8» города Назарово в сентябре 2025 года – марте 2026 года. Выборка исследования представлена учащимися 5 «а» класса в количестве 20 человек и 5 «б» класса в количестве 19 человек. Возраст испытуемых 11-12 лет.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь – октябрь 2025 г.) – изучение теоретических аспектов межличностных отношений младших подростков, определение методов и выборки эмпирического исследования, проведение первичной диагностики межличностных отношений младших подростков.

2 этап (ноябрь 2025 г. – январь 2026 г.) – разработка и реализация системы занятий с использованием тренинга, направленной на развитие межличностных отношений младших подростков.

3 этап (февраль – июнь 2026 г.) – проведение повторной диагностики межличностных отношений младших подростков, анализ полученных результатов исследования, оценка эффективности работы с младшими подростками, формулирование выводов, оформление ВКР.

Результаты исследования представлены на VIII Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в

современном обществе» (Лесосибирск, 2025). По теме выпускной квалификационной работы опубликована 1 статья.

Практическая значимость выпускной работы заключается в анализе и систематизации материала по проблеме межличностных отношений младших подростков и возможностях использования тренинга для решения проблемы. Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы педагогами и педагогами-психологами в своей профессиональной практике. Кроме того, материал могут использовать студенты при подготовке к занятиям, написании рефератов, курсовых и выпускных квалификационных работ.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающих 40 наименований, 5 приложений. В работе содержится 1 таблица, 10 рисунков. Общий объем работы составляет 107 страниц.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНИНГА ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Межличностные отношения: понятие, виды, характеристика

Межличностные отношения являются важным условием жизни людей, поскольку они служат фундаментом для становления человека как личности, формирования качеств, всестороннего развития, и такой опыт определяет особенности отношения к себе, окружающим, миру.

Известно, что современное общество не может существовать без межличностных отношений, ведь они являются одним из важных составляющих развития личности, и подразумевают собой взаимодействие и объединение людей. Межличностные отношения формируются посредством общения, при котором происходит процесс восприятия и понимания людьми друг друга [32].

Г.М. Коджаспирова и А.Ю. Коджаспиров рассматривают «межличностные отношения» как, «система установок, ориентаций, ожиданий, стереотипов и прочих диспозиций, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга» [15, с. 15].

Особое внимание в социальной психологии уделяется изучению межличностных отношений, педагоги и психологи более детально разбирают способы и особенности взаимодействия людей, рассматривают, как личность и общество влияют на данные отношения.

Очевидно также, что межличностные отношения складываются между личностями, с учетом их индивидуальных, психологических особенностей, личных качеств и характера, что является основным отличием от социальных отношений. Одним словом, межличностные отношения можно представить как взаимосвязи и взаимовлияние людей, переживаемые человеком [37].

По сей день педагоги, психологи и ученые занимаются изучением межличностных отношений. Рассмотрим, как понимают и интерпретируют

исследователи темы данный термин. Стоит отметить, что развитие межличностных отношений зависит от условий: умения устанавливать контакты с людьми, находить общий язык, умения располагать к себе, влиять на людей, взаимодействовать, выстраивать отношения [6].

По мнению Е.П. Ильина [13], межличностные отношения – это отношения, которые формируются между людьми, и чаще всего сопровождаются выражением внутреннего мира человека и переживаниями эмоций. Автор выделяет 4 вида межличностных отношений:

1) официальные и неофициальные (официальные отношения не зависят от чувств и эмоций, оформляются документально и регламентируются законодательными и иными документами. Неофициальные формируются на основе личных интересов, чувств и не имеют официальных рамок);

2) деловые и личные (деловые отношения основаны на совместной работе, где у каждого есть свои обязанности. Личные сформированы на эмоциях и чувствах, которые люди испытывают друг к другу с взаимностью или невзаимностью);

3) рациональные и эмоциональные (рациональные отношения, исходя из своей пользы, строятся на основе разума и расчета. Эмоциональные отношения складываются на эмоциональном восприятии друг друга, при этом, не учитывая реальную информацию о человеке;

4) субординационные и паритетные (субординационные отношения – это неравноправные отношения между руководством и их подчиненными. Противоположными по смыслу являются паритетные – равноправие между людьми).

В ходе написания нашей работы, ставшее центральным понятием межличностных отношений, сформулировано Я.Л. Коломинским, который полагает, что межличностные отношения – это прежде всего внутреннее состояние человека, которое позволяет выразить отношение между людьми [16].

Я.Л. Коломинский выделил три ключевых компонента в структуре межличностных отношений, определяющих их дальнейшее развитие: когнитивный, эмоциональный и образный. По его определению, межличностное отношение представляет собой внутреннюю психологическую форму взаимного (или одностороннего) отражения людей друг в друге, где личность эмоционально, образно и познавательно «представлена» во внутреннем мире другого человека. Такое отношение формируется в процессе социального восприятия, совместной деятельности и общения. Само же общение в данной концепции трактуется как наблюдаемое поведение, в котором эти отношения проявляются и формируются [4].

Когнитивный компонент основан на познавательных психических процессах, благодаря которым подросток узнаёт и понимает психологические особенности другого человека.

Эмоциональный компонент выражается в переживаниях – положительных или отрицательных, в симпатиях или антипатиях, а также в способности к сочувствию и сопереживанию.

Образный компонент играет ведущую роль в регулировании взаимоотношений, осуществляя это посредством невербальных средств.

Существует множество факторов, влияющих на характер межличностных отношений: пол, национальность, возраст, опыт общения и взаимодействия с людьми, психическое и физическое состояние человека, его темперамент [4].

А.А. Бодалев определяет иные, но столь же значимые компоненты межличностных отношений: эмпатию, рефлекссию и аттракцию.

- Эмпатия – это способность глубоко чувствовать и понимать эмоциональное состояние другого человека.
- Рефлексия – это умение человека осознавать собственную позицию, а также позицию других людей, стремление постичь их мотивы и намерения. Чем полнее и точнее индивид воспринимает другого, тем богаче и разнообразнее становятся его дружеские связи.

- Аттракция представляет собой устойчивое позитивное чувство по отношению к другому человеку. Общение с собеседником протекает более эффективно, если партнёр испытывает к нему симпатию и дружелюбие.

Кроме того, Н.Н. Обозов определяет межличностные отношения как взаимную готовность людей к определенному взаимодействию, в условиях общения и совместной деятельности эмоциональных переживаний (положительных, индифферентных и отрицательных) [26].

Нижеописанную классификацию можно анализировать по ряду критериев: готовность личности к контакту, избирательность в выборе партнёра и, что особенно важно, степень глубины вовлечённости в отношения. Межличностные связи возникают (знакомство), укрепляются (приятельство), а затем могут длительно поддерживаться (товарищество и дружба). Прекращение отношений происходит в обратной последовательности: от дружеских к товарищеским, затем к приятельским и, наконец, к ослаблению связей вплоть до полного разрыва. Продолжительность каждой из этих стадий зависит от социальных норм и культурного контекста [14].

Специфика формирования межличностных отношений (их динамика, регулирующие механизмы, такие как эмпатия, и условия развития) обусловлена готовностью человека к общению.

В подтверждение вышесказанному Н.Н. Обозов [3] выделяет следующие этапы межличностных отношений:

1. Знакомство (возникает взаимное восприятие и оценка между людьми. Может быть случайным или вынужденным и не всегда предполагает продолжение контакта. Будет ли оно развиваться дальше, зависит от психологических и характерологических особенностей человека, общих интересов и социального статуса);

2. Приятельские отношения (происходит на рациональном и эмоциональном уровнях внутреннее отношение друг к другу. Характеризуются взаимной заинтересованностью, сходством взглядов и оказанием друг другу небольших услуг. Приятели общаются нечасто, делятся мнениями и сохраняют

доброжелательность. Такие связи легко прерываются под влиянием обстоятельств и в дальнейшем не восстанавливаются. В отличие от товарищества, в приятельстве нет заинтересованности в достижении совместных значимых целей);

3. Товарищеские (пообщавшись, люди могут оказывать поддержку друг другу и сходиться взглядами на определенные темы. Основой товарищества служит потребность в общении, совместной деятельности, самосовершенствовании, а также желание помочь другому. Мотивами в таких отношениях выступают общность интересов, взглядов и взаимное уважение.);

4. Дружеские (любовные) отношения (возникает взаимная симпатия, доверие, схожие интересы, и, как правило, откровенность. В подростковой среде отношения строятся на избирательности и доброжелательности).

В.Н. Мясищев предполагает, что межличностные отношения – это прежде всего целостная система индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности со сторонами объективной действительности [25].

При этом необходимо еще раз подчеркнуть, что основой межличностных отношений являются эмоциональные состояния субъектов при их взаимодействии. Человек проявляет себя как личность и в отношениях транслирует свои качества и умения в общении. И межличностные отношения складываются на основе чувств и эмоций по отношению друг к другу [21].

Г.М. Андреева в своих трудах пишет, что межличностные отношения – такие отношения, которые формируются в каждом виде общественных отношений. Согласно работам автора, межличностные отношения делятся на 3 уровня эмоциональных проявлений личности: аффекты, эмоции и чувства. И социальное взаимодействие взрослого определяется прошлым опытом и насколько удовлетворены потребности межличностной ориентации: включенности (желания устанавливать и сохранять отношения), контроля (потребности сохранения отношений через опору и силу), аффекта (желания нравиться и быть любимым) [2].

Эмпатия является одним из инструментов развития межличностных отношений. Чем выше эмпатия, тем благоприятнее становятся межличностные взаимоотношения, и наоборот, чем ниже, тем человеку труднее взаимодействовать и общаться, поскольку нет ощущения общности, признания друг друга [17].

Таким образом, вслед за Я.Л. Коломинским, мы определяем, что межличностные отношения – внутреннее состояние человека, которое позволяет выражать отношение между людьми.

1.2 Особенности проявления межличностных отношений младших подростков

Характерными чертами наступления подросткового возраста является формирование отношения к себе, окружающим, обществу, закладывание нравственных и моральных основ, формирование характера, личности ребенка, формы межличностных отношений [1]. Автор определяет следующие границы подросткового возраста: 10-15 лет, которые совпадают с обучением детей в средних классах школы, а младший подростковый возраст определяют с 10 до 12 лет [19]. Общепринятым считается, что младший подростковый возраст является наиболее сензитивным периодом для развития навыков общения [7].

Межличностные отношения младших подростков характеризуются резким смещением фокуса с учёбы на общение со сверстниками, высокой эмоциональностью, стремлением к самостоятельности и поиску признания. Отношения становятся более глубокими, интимными, формируются групповые нормы и «чувство взрослости», при этом сохраняется зависимость от оценки взрослых [6].

Ключевые особенности проявления межличностных отношений младших подростков:

1) ведущая роль общения: общение со сверстниками становится самой важной деятельностью, превосходящей учебную мотивацию. Группа сверстников – главное место «экспериментов» и самореализации;

2) интимизация и дружба: подростки ищут близких друзей, основанных на доверии, верности и общности интересов;

3) «чувство взрослости» и независимость: младшие подростки стремятся освободиться от опеки взрослых, проявляют жизнерадостность и живость, но могут конфликтовать из-за контроля;

4) групповые нормы: высока потребность в принятии группой («быть как все»), что порождает конформизм. Одновременно возникают сопернические отношения – желание превзойти других;

5) эмоциональность и конфликтность: отношения очень эмоциональны, из-за неопытности общения и поиска себя часто возникают конфликты, драчливость, но также развивается эмпатия;

6) дифференциация по статусу: в классе выделяются лидеры и отверженные. Отношения могут быть как дружескими, так и конфликтными, с элементами буллинга или, наоборот, глубокой привязанности.

Отношения младших подростков отличаются неустойчивостью: близкая дружба может быстро перейти в соперничество, а стремление к независимости – в конформизм. [23].

В младшем подростковом возрасте формируются две системы межличностных отношений: со взрослыми, и со сверстниками. Эти системы могут конфликтовать друг с другом, поскольку существуют противоречия по содержанию, нормам и правилам. И общение со взрослыми у подростков уходит на второй план [20].

В младшем подростковом возрасте формируется чувство «взрослости», подросток начинает предъявлять повышенные требования к себе и взрослым, остро реагирует, если с ним общаются как с маленьким ребенком, это является наиболее распространенной причиной конфликта [32].

Подросток чаще всего вызывает сопротивление, выражает свое недовольство в форме протеста, неповиновения, намеренных действий и поступков с целью мести. Отметим, что конфликты между подростком и взрослым чаще всего вызываются по причине разных мнений и взглядов на права и обязанности, правила. При этом возникнуть и обостриться конфликты могут по причине сохраненных детских качеств у подростка: обиды, недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям, недостаточная самостоятельность. Как отмечает В.А. Сухомлинский, подросток ждет помощи от взрослого, но боится просить об этом прямо, он испытывает противоречивые чувства, одновременно он хочет самостоятельности и независимости, бунтует против контроля, участия взрослого, опеки, и одновременно он тревожится и опасается, боится не справиться с новыми делами [34].

И межличностные конфликты могут привести к задержке развития подростка как личности. Такая задержка чаще всего это проявляется в форме апатии, нежелании общаться со взрослыми, мыслями «они меня не поймут». [30].

Если же конфликт возник, то взрослому благоразумнее оставаться в позиции взрослого и не переходить на крики, обвинения, требования, поменять стиль общения, относиться к нему как к взрослому, а не как к ребенку. А также важно дать ему свободу, дать понять, что подросток ответственен за свои слова, действия, поступки.

При соблюдении следующих критериев зависит развитие благоприятных межличностных отношений между подростком и взрослым: взаимное уважение, доверие и дружеское общение. Такие отношения позволяют чувствовать подростку себя «взрослым», для него важно иметь свое мнение, и чтобы взрослые его выслушивали и принимали, спрашивали у подростка совета. В свою очередь и подросток будет уважительно относиться к взрослому и обращаться к нему за советом [35].

Ни для кого не секрет, что подростки больше общаются и проводят времени со сверстниками, и, как правило, отношения с ними строятся на

равноправной основе. В отличие от общения с взрослыми, подросток больше доверяет сверстникам, верит, что его поймут, примут, одобряют его мысли и действия, найдут единомышленников по проблеме или занятиям. Характерной чертой младших подростков является коммуникативная потребность в принадлежности, участвовать в одной и более группах сверстников. Стоит еще раз подчеркнуть, в младшем подростковом возрасте дети чувствительны к высказываниям других о себе, остро реагируют на любые высказывания, обращают внимание, как на них смотрят. А ссоры, насмешки, серьезные разногласия, прекращения отношений воспринимаются как личная трагедия и глубоко переживают.

Для подростка важно находиться в группе, и чтобы его принимали и признавали, но еще не менее важным является близкое общение, очень узкий круг в виде лучшего и близкого друга. Первое, что движет при знакомстве и установлении межличностных отношений со сверстниками – интерес, желание дружить и сострадать друг другу. Подростки проводят много времени вместе и общаются на самые разные темы. Для них важно проявление моральных требований, таких как: взаимопонимание, поддержка, сопереживание, подростки раскрывают свои секреты, переживания, и важно знать, что они будут храниться, и никто другой не узнает об этом. Дружба имеет прямое влияние на развитие подростка как личности, его качеств, умственных, физических способностей, развитие психики и уровней эмоциональности [12].

Как и отмечалось выше, авторитетом являются не взрослые, а группа сверстников. Чтобы понимать и оценивать себя, для подростка важно сравнивать себя с похожими.

Безусловно, в любой группе, вне зависимости от возраста, пола и других признаков, есть лидер. И в младшем подростковом возрасте особенно важно дружить с лидером группы, особенно, если подросток не находится в центре внимания других участников группы. Он всеми силами стремится завоевать доверие лидера, тесные взаимоотношения с ним, и может сделать все возможное для этого, вплоть до нарушений социальных норм и пр.

Взаимодействуя с лидером группы подросток имеет свои привилегии и пользу: другие участники признают его в группе, и как правило, не выходят на конфликт. Для сверстников в группе важно взаимоуважение, равенство, честность, верность. Сверстники не принимают, осуждают и выгоняют из группы, если кто-то проявляет жадность, эгоизм, предательство, желание командовать приказным тоном [20].

Разумеется, вслед за общением с группой, появляется интерес к противоположному полу. Подростки начинают больше внимания уделять своему внешнему виду, одежде, походке, поведению, часто смотрят на себя в зеркало, ищут достоинства и довольно легко находят, по их мнению, недостатки и далее развиваются комплексы неполноценности. Как правило, мальчики проявляют свою симпатию «дерганием за косички», отбирают предметы, ставят подножки и т.д., а девочки, в свою очередь, негодуют и жалуются на мальчиков, хотя им приятно, что на них обращают внимание и знают, что понравились мальчикам [39]. В среднем, в 5-6 классах меняется отношение и формы проявления симпатий: демонстративное безразличие, застенчивость, игнорирование и пр. А девочки в этом возрасте быстрее мальчиков развиваются физически, обращают внимание практически на любое общение противоположных полов, взгляды, «сплетничают» с девочками, кто с кем дружит, кто кого любит и т.д. [33].

И лишь к наступлению 7-8х классов межличностные отношения между противоположными полами приобретают романтический характер, подростки заигрывают, девочки строят глазки, ходят на свидания, часто гуляют. И чаще всего при благоприятных отношениях, подросток стремится самосовершенствоваться, быть лучше.

Без общения подросток не сможет социализироваться, особенно без общения со сверстниками, единомышленниками. Очевидно, также, у каждого подростка межличностные отношения формируются и развиваются по-своему и меняются с возрастом. На успехи подростка, его интересов, желаний, влияет и особо положение в различных системах отношений, личных деловых и т.д.

Таким образом, младший подростковый возраст является ключевым периодом для развития межличностных отношений. В этом возрасте авторитетом для подростка становится группа сверстников, а не взрослые. Развитие межличностных отношений оказывает прямое влияние на становление личности подростка.

1.3 Описание возможности использования тренинга для развития межличностных отношений младших подростков

Тренинг представляет собой один из наиболее эффективных методов целенаправленного развития компетенций в сфере общения. Применительно к работе с младшими подростками он может быть определен как «средство активного социально-психологического обучения, направленное на развитие знаний, умений и накопления опыта в области межличностного общения, способствующее развитию эмпатии, навыков рефлексии, и отработке усвоенных средств общения в специально созданных безопасных условиях [29].

Основоположник тренингов Курт Левин, определяет тренинг как «метод социально-психологического обучения, направленный на развитие навыков общения, самопознания и понимания групповой динамики через опыт «здесь и сейчас» [15].

К. Рудестам отмечает, тренинг – это структурированная форма групповой психологической работы, направленная на развитие личности, коррекцию поведения и улучшение навыков общения через интерактивные методы и групповую динамику [24].

Важно отметить, что тренинг базируется на активном, экспериментальном подходе, где обучение происходит не через пассивное усвоение информации, а через личный опыт, моделирование реальных коммуникативных трудностей в безопасных условиях группы, их последующее обсуждение (рефлексию) и отработку новых поведенческих паттернов [8].

Тренинг обеспечивает безопасную среду для формирования дружеских связей, повышения эмпатии, коллектива и групповой сплоченности, развития навыков общения, снижения конфликтности, формирования навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций, а также формирования принятия и позитивного отношения между членами группы, что важно в период смены ведущей деятельности с учебной на интимно-личностное общение [27].

В научной литературе представлены различные классификации видов тренинга. Одной из наиболее распространенных является классификация по целевому критерию, предложенная Ю.М. Жуковым, Л.А. Петровской и П.В. Растянниковым [10]. В ее рамках выделяют:

1. Тренинги навыков (например, коммуникативный тренинг), направленные на формирование и оттачивание конкретных поведенческих умений (установление контакта, активное слушание, аргументация, разрешение и предотвращение конфликтных ситуаций).

2. Тренинги личностного роста, фокусирующиеся на самопознании, расширении самосознания, раскрытии личностного потенциала и преодолении внутренних барьеров в общении.

3. Тренинги сензитивности (тренинги межличностной чувствительности), цель которых – развитие способности к восприятию, пониманию и прогнозированию эмоциональных состояний и поступков других людей.

При работе с младшими подростками наиболее адекватным и часто используемым является комплексный подход, интегрирующий элементы всех перечисленных видов в рамках тренинга, нацеленного на развитие межличностных отношений [19].

В тренинге используется широкий спектр как методов взаимодействия (дискуссия, беседа, ролевые игры, «мозговой штурм», метод «рефлексивная мишень», «заверши фразу», «мозговая атака», разбор кейсов), так и средств (коллективные упражнения, настольные игры, и средства арт-терапии

(изотерапия, театр), музыкальная игра, квест, метафорические ассоциативные карты, и др.

Применение вышеописанных методов и средств способствует: содействию формирования коллектива и групповой сплоченности, формированию навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций, принятия и позитивного отношения друг к другу, высвобождению подавленных эмоций, актуализации внутренних ресурсов личности и диагностике её психоэмоционального состояния в контексте конкретной ситуации [40].

Ниже рассмотрим, как участие в тренинге может способствовать развитию межличностных отношений для уже существующей группы младших подростков [24].

1. Создание и укрепление «безопасного поля» общения. В группе сложены неформальные правила, иерархии, возможны конфликты и «недоговоренности». Тренинг помогает устанавливать равные для всех членов группы правила (конфиденциальность, «здесь и сейчас», безоценочность, право сказать «стоп»). Это позволяет создавать безопасную обстановку, выстраивать здоровые отношения, основанные на доверии, уважать личные границы. Даже те, кто в ссоре, могут на нейтральной территории снять напряжение, перестать враждовать, забыть обиды.

2. Разрушение стереотипов и открытие новых граней друг в друге. В устоявшейся группе подростки находятся в навязанных или самостоятельно выбранных ролях («отличник», «шутиха», «тихоня», «агрессор»). Тренинг через нестандартные упражнения и ситуации выводит их из этих ролей. Участники начинают видеть одноклассников с другой стороны: «задира» может быть чутким, а «тихоня» – генератором блестящих идей. Это снижает предвзятость, увеличивает эмпатию и расширяет спектр возможных взаимодействий.

3. Формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов. Группа учится не избегать или усугублять конфликты, а обсуждать их по определенным алгоритмам (использование «Я-высказываний», активное

слушание, поиск компромисса). Возникающие в будущем споры и разногласия будут решаться более эффективно и с меньшими эмоциональными потерями. Благодаря этому снижается напряженность и развитие конфликтных ситуаций.

4. Развитие групповой сплоченности и командного духа через достижение целей. Многие тренинговые упражнения направлены на совместное решение задач, где успех зависит от вклада каждого. Подростки переживают опыт взаимной поддержки и успеха, достигнутого вместе. Это формирует позитивную групповую идентичность («мы – классный класс», «мы – команда»), чувство принадлежности и взаимной ответственности. Снижается риск буллинга и изоляции отдельных членов.

5. Развитие коммуникативных навыков. В любой компании есть те, кто громко и много говорит, и те, кто молчит. Тренинг дает возможность и тем и другим развивать навыки общения. Кто много говорит, учатся слушать и слышать других, не перебивать, а те, кто молчит, учатся выражать себя, делиться своей точкой зрения, становятся более уверенными. В итоге группа учится лучше понимать друг друга и уровень коммуникативной культуры улучшается/повышается.

6. Профилактика деструктивных явлений (буллинг, моббинг, отвержение). Тренинг напрямую не называется «профилактикой буллинга», но работает на устранение его корней: непонимания, страха различий, низкой эмпатии, неумения выразить негативные чувства конструктивно. Повышается толерантность к индивидуальным особенностям. Группа учится открыто говорить о чувствах и трудностях, агрессия и травля становятся менее вероятными, так как появляются другие, социально одобряемые способы взаимодействия.

Рассмотрим более подробно, основные возможности использования тренинга для развития межличностных отношений младших подростков, которые конкретизируются в развитии следующих ключевых компетенций:

- коммуникативные навыки: тренинг позволяет целенаправленно отрабатывать как вербальные (четкое формулирование мыслей, использование

«Я-высказываний», задавание вопросов), так и невербальные компоненты общения (контакт глаз, поза, жесты). Особое внимание уделяется активному слушанию – умению слышать и адекватно понимать партнера [19]. Младшие подростки учатся вступать в контакт, поддерживать разговор, договариваться, находить общие темы;

- эмоциональный интеллект: через специальные упражнения (например, «Угадай эмоцию», «Дневник настроений») подростки учатся точнее распознавать, называть и понимать собственные эмоциональные состояния, а также считывать эмоции других людей, управлять гневом и другими эмоциями;

- навыки сотрудничества и разрешения конфликтов: групповые задания и проекты в тренинге требуют координации усилий, распределения ролей, ведения переговоров. Моделирование и проигрывание конфликтных ситуаций позволяет освоить конструктивные стратегии их разрешения (компромисс, сотрудничество) вместо деструктивных (агрессия, избегание). А также участники группы учатся строить отношения на основе взаимоуважения, равенства, честности;

- социальная уверенность: подростки учатся отстаивать свои границы, свое мнение, говорить «нет» в ситуациях группового давления, выражать несогласие в корректной форме [23].

Ключевое преимущество тренинга перед другими формами педагогического или психологического воздействия (лекции, беседы) заключается в создании безопасной образовательной среды [10]. В этой специально созданной атмосфере психологической поддержки и конфиденциальности (правила группы) подросток может позволить себе «примерять» новые, непривычные способы поведения, совершать ошибки, получать немедленную и доброжелательную обратную связь как от психолога, так и от сверстников. Этот опыт, будучи эмоционально прожитым и осмысленным, обладает высокой переносимостью в реальную школьную и внешкольную жизнь, способствуя качественному изменению стиля общения подростка [36].

Таким образом, тренинг является эффективным инструментом развития межличностных отношений младших подростков. Тренинг способствует формированию принятия и позитивного отношения подростков друг к другу, укреплению коллектива и развитию групповой сплоченности, формируются навыки конструктивного разрешения конфликтных ситуаций у младших подростков.

2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИХ РАЗВИТИЯ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИНГА

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

На базе «МАОУ «Лицей №8» города Назарово в период с сентября 2025 по июнь 2026 года нами было организовано экспериментальное исследование, целью которого выступило изучение межличностных отношений младших подростков. Выборка исследования представлена учащимися 5 «а» класса в количестве 20 человек и 5 «б» класса в количестве 19 человек. Возраст испытуемых – 11-12 лет.

Исходя из цели и задач исследования, нами были подобраны следующие методики: «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири), «Социометрия» (автор – Дж. Морено).

Экспериментальное исследование состояло из нескольких этапов:

I этап (сентябрь – октябрь 2025) – определение методов и выборки эмпирического исследования, проведение первичной диагностики межличностных отношений младших подростков.

II этап (ноябрь 2025 г. – январь 2026 г.) – разработка и реализация системы занятий с использованием тренинга, направленной на развитие межличностных отношений младших подростков.

III этап (февраль – июнь 2026 г.) – проведение повторной диагностики межличностных отношений младших подростков, анализ полученных результатов исследования, оценка эффективности работы с младшими подростками, формулирование выводов.

Рассмотрим содержание используемых диагностик:

1. Методика «Социометрия» (автор – Дж. Морено) [20].

Цель: оценка характера межличностных отношений в группе, межличностных эмоциональных связей, степени сплоченности-разобщенности в группе.

Данная методика проводится в виде анкетирования. Для исследования младшим подросткам было предложено ответить на 3 вопроса подготовленной для них анкеты. В каждом ответе учащийся может выбрать только 3х одноклассников. Бланк с вопросами представлен ниже, на рисунке 1.

Бланк опроса

Фамилия и имя _____

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

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

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

3. С кем из своего класса ты пошел бы в многодневный туристический поход?

Рисунок 1 – Бланк опроса для младших подростков

Среднее число определяется по формуле:

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

С помощью данной методики нами было определено, к какой статусной группе (звезда, предпочитаемый, принятый, непринятый, отвергнутый) относится каждый ученик.

2. Методика «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири) [9].

Цель: изучение взаимоотношений между учениками в классе, исследование представлений ученика о себе, преобладающего типа отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

Для этого младшим подросткам индивидуально было предложено 128 суждений, которые они выбирали, исходя из соответствия представления о себе. В каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов по интенсивности. Суждения, направленные на выяснение определенного типа отношений расположены по 4 группам. При обработке результатов по данной методике мы подсчитывали количество отношений каждого типа. Полученные баллы по каждому ответу переносили на диаграмму.

С помощью данной методики нами были определены, к какому типу отношений к людям в самооценке и взаимооценке относится каждый ученик.

С целью изучения взаимоотношений между учениками в классе, исследования представлений ученика о себе, выявление преобладающего типа отношений к людям в самооценке и взаимооценке мы использовали методику «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири). Данные, полученные вследствие анализа проведенного исследования, представлены в приложении А (таблица А.1).

С помощью данной методики мы определили типы межличностных отношений младших подростков и отобразили результаты исследования на рисунке 2.

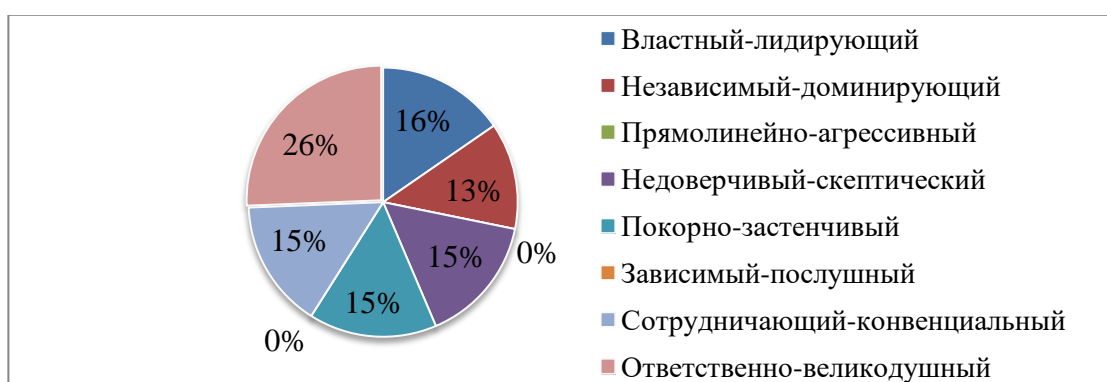


Рисунок 2 – Результаты первичной диагностики типов межличностных отношений младших подростков по методике «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири) на одну страницу с рисунком

Проанализировав результаты исследования, полученные по методике «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири), мы выявили следующие типы межличностных отношений у подростков.

У 16 % (6 человек) подростков диагностирован властный-лидирующий тип межличностных отношений, характеризующийся выраженным доминированием, спонтанной самореализацией, активным воздействием на окружение, стремлением подчинять себе других. Такой тип не терпит критику, подростки могут переоценивать свои возможности и силы, ориентируются на собственное мнение, реагируют «здесь и сейчас».

Кроме того, у 13 % (5 человек) подростков преобладает независимый-доминирующий тип межличностных отношений. Таким учащимся характерна эгоцентричность, чувство соперничества, самодовольства, мнение сверстников воспринимается критически, а собственное мнение рьяно отстаивают. Присутствует низкая подчиняемость.

Прямолинейно-агрессивный тип межличностных отношений у данных испытуемых не выявлен.

Следует отметить, что для 15 % (6 человек) подростков характерен недоверчивый-скептический тип межличностных отношений. Такой тип выражается в форме обидчивости, недоверчивости, подозрительности и недовольством, критикой по отношению к другим.

15 % (6 человек) испытуемых имеют покорно-застенчивый тип, им присуща покорность и повышенное чувство вины.

Зависимый-послушный тип межличностных отношений также не выявлен среди испытуемых группы.

15 % (6 человек) испытуемых обладают сотрудничающим-конвенциональным типом межличностных отношений. Такие подростки восприимчивы к эмоциональному настрою группы, дружелюбны и любезны со всеми, самооценка зависит от мнения авторитетов группы, стремятся «быть хорошими» для всех. При этом они обладают эмоциональной неустойчивостью, высоким уровнем тревожности.

Кроме того, 26 % (10 человек) испытуемых имеют ответственно-великодушный тип, такие люди мягкосердечны, ответственные, альтруистичны, добрые, бескорыстные, отзывчивые, мягкие и деликатные.

Мы определили доминирующие ориентации испытуемых: доминирование, подчинение, дружелюбие, агрессивность.

Проанализируем результаты исследования доминирующих ориентаций младших подростков экспериментальной и контрольной группы по методике «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири), представленные ниже, на рисунке 3.

Следует отметить, что 28 % (22 человека) испытуемых показали ориентацию на доминирование. Такие подростки значительно доминируют над другими членами межличностных отношений.

Кроме того, 22 % (17 человек) ориентированы на подчинение.

28 % (22 человека) – ориентированы на дружелюбие. Такие подростки способны доброжелательно относиться к кому-либо, уважать личность, доверять.

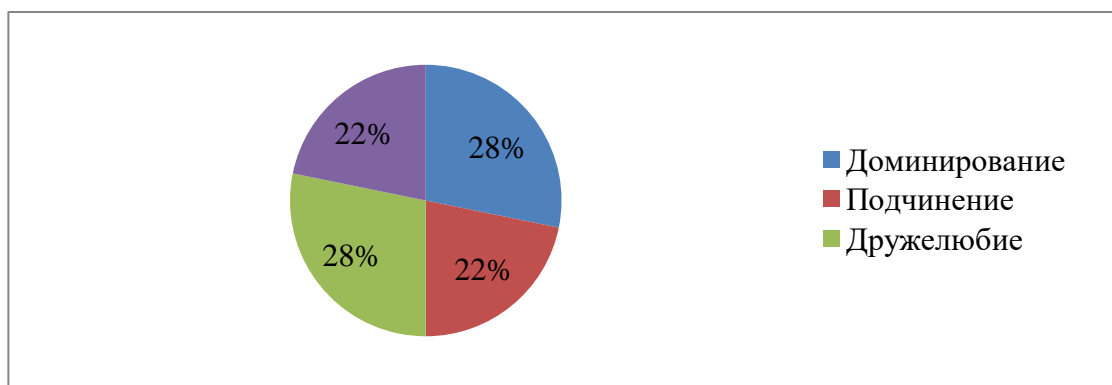


Рисунок 3 – Результаты первичной диагностики доминирующих ориентаций младших подростков по методике «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири)

Мы констатируем, что 22 % (17 человек) ориентированы на агрессию, подросткам свойственно негативное отношение и негативная оценка к

окружающим и предметам. Часть подростков желают доминировать над другими, но попытки безуспешны, начинают злиться и провоцировать одноклассников, из-за чего возникают новые конфликты. Другая часть подростков не стремится доминировать, спокойно относятся к подчинению, но не умеют сдерживать эмоции, если их в чем-либо обвиняют, говорят, что делают неправильно, вследствие чего рождаются конфликты и недоговоренности, обиды.

С целью определения характера межличностных отношений в группе, межличностных эмоциональных связей, степени сплоченности-разобщенности в группе нами проведена диагностика межличностных отношений младших подростков по методике «Социометрия» (автор – Дж. Морено). Данные, полученные вследствие анализа проведенного исследования, представлены в приложении А (таблица А. 2, А. 3 – результаты диагностики межличностных отношений младших подростков контрольной группы).

Ниже опишем результаты исследования 5 «а» класса. Среднее число полученных выборов одним испытуемым $74/20 = 3,7$. Выявление данной величины позволило разделить младших подростков на 5 статусных групп: звезды, предпочитаемые, принятые, непринятые, отвергнутые. Результаты деления испытуемых на статусные группы представлены на рисунке 4.

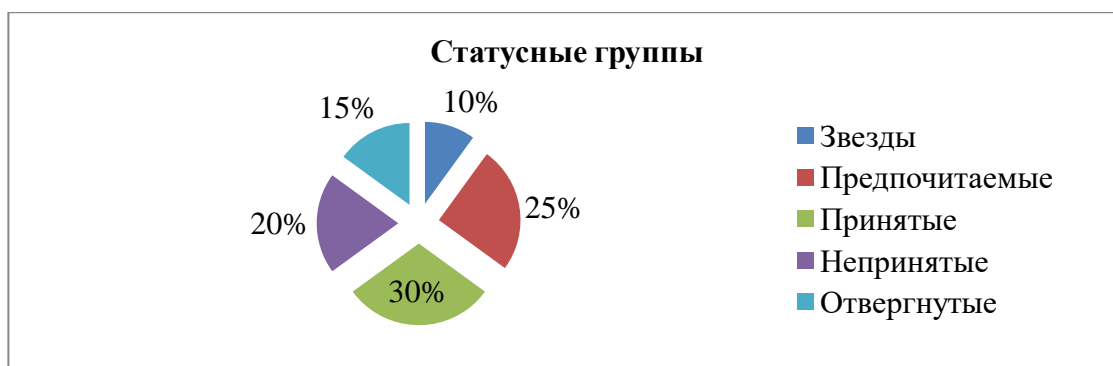


Рисунок 4 – Результаты первичной диагностики младших подростков 5 «а» класса по методике «Социометрия» (автор – Дж. Морено)

Проанализируем результаты исследования. Статусная группа «звезды» составила 10 % от общего числа испытуемых (2 человека – Елена З. и Олег К.) – получивших наибольшее количество выборов. Елену и Олега можно охарактеризовать как явных лидеров, за которыми идут другие. «Звезды» активны, практически всегда с хорошим настроением. Такие подростки легко знакомятся первыми, без труда находят общий язык с одноклассниками, учителями, знакомыми, целеустремленны и посещают различные объединения дополнительного образования.

Группа предпочитаемых учеников состоит из 5 учеников (Ангелина М., Александра М., Рашид М., Шамиль А., Ярослав А.) и составляет 25 % от общего числа выборов. Подростки тоже активны и успешны в обучении. Общительны, дружелюбны, но предпочитают более общаться в малых группах. У некоторых наблюдается скрытое лидерство.

В статусную группу «принятые» вошли 30 % учеников (6 человек – Игорь Е., Кирилл Ю., Данила Р., Александр С., Даша Т., Ольга О.). Стоит отметить, что все одноклассники разные, большинство успешны в учебе, увлекаются каким-либо хобби. Могут без труда общаться с одноклассниками, взрослыми, но предпочитают мини-группы.

В ходе диагностики было выявлено, что статусная группа «непринятые» составляет 20 % учащихся (4 человека - Вячеслав Д., Виктория Т., Максим Т., Яна Х.). Такие ученики могут учиться хорошо, способности на это есть, но по своим причинам выбирают пассивность в учении, редко проявляют инициативу. Часто бывают конфликты Вячеслава с Данилой и Дарьей по отдельности. Ученица Виктория замкнута, с одноклассники редко общается, и только по вопросам касаясь учебы. Яна стремится к общению с одноклассниками, но при любой фразе одноклассников в ее сторону, остро реагирует и переводит в конфликт. Представителям данной группы нелегко общаться с противоположным полом. Вячеслав Д. предпочитает больше сидеть в телефоне, бегать по коридору, опаздывать на уроки, чаще не делать домашнее задание. Виктория Т. наоборот спокойна, предпочитает проводить время с

учителем, внимательно слушает его, выполняет домашние задания, но при одноклассниках отстраняется от учителя. Яна Х. вспыльчива, при длительном выполнении задания теряет интерес, переключается на одноклассников и отвлекает.

Следует отметить, что к статусной группе «отвергнутые» отнесены 15 % (3 человека – Юлия П., Екатерина П., Николай П.). Юлия замкнута, стеснительна, находится в стороне от всех, и практически ни с кем из одноклассников не общается. Екатерина смотрит свысока на своих одноклассников, присутствует надменное и эгоистичное отношение к одноклассникам, делает то, что ей нравится и хочется, не учитывая мнения класса. Николай замкнут, стеснителен, говорит тихо и малоразборчиво. В случае, когда он отвечает на вопрос учителю и в классе появляется тишина, Николай нервничает, перебирает руками тетрадь, глаза «бегают», произношение становится еще хуже.

Мы констатируем, что в основном в группе преобладают «принятые» (30 % - 6 человек). В группе выявлены 4 ученика со статусом «непринятые» (20 %) и 3 ученика «отвергнутые» (15 %). Одну ученицу из этой группы никто не выбрал. В группе наблюдается наличие 3 микрогрупп. Чаще всего подростки общаются в своей микрогруппе.

В статусные группы «непринятые» и «отвергнутые» включены 7 человек – 35 %.

Таким образом, мы отмечаем, что полученные результаты в ходе диагностики демонстрируют имеющиеся сложности межличностных отношений младших подростков.

Мы установили, что ученики, находящиеся в статусных группах «непринятые» и «отвергнутые», в большинстве случаев находятся отстраненно от всех. Вячеслав Д. и Дарья Т. состоят в конфронтационных отношениях друг с другом и Данилой Р. Виктория Т. редко общается с одноклассниками, но находится в дружеских отношениях с Александрой М. А Вячеслав Д. и

Юлия П. не имеют взаимных выборов. Коэффициент сплоченности группы равен 40 – это показатель чуть ниже уровня.

На первый взгляд заметна фактическая разобщенность группы на микрогруппы, «непринятые» и «отвергнутые» заметны сразу, причем находятся они чаще всего не рядом друг с другом.

Проведенный анализ результатов позволяет сделать вывод о том, что данную группу можно охарактеризовать как не сплоченную, поскольку имеются проблемы в межличностном общении. Подростки в классе более дружны в микрогруппах, есть лидеры, которые свободно могут находиться в различных микрогруппах. И средний индекс сплоченности также говорит о недостаточной благополучности межличностных отношений.

Далее опишем результаты исследования контрольной группы. На основе вычислительного показателя ($58/19 = 3$) все учащиеся были распределены по 5 статусным группам: звезды, предпочитаемые, принятые, непринятые, отвергнутые. Результаты разделения испытуемых на статусные группы представлены на рисунке 5.

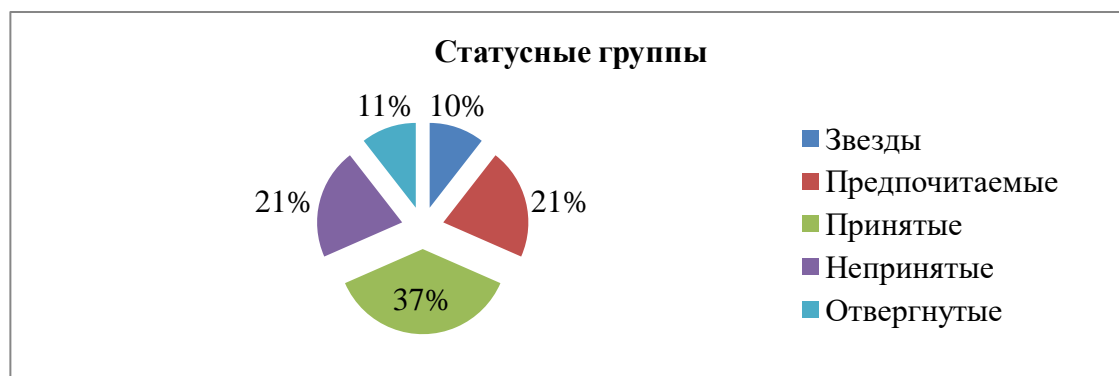


Рисунок 5 – Результаты первичной диагностики младших подростков 5 «а» класса по методике «Социометрия» (автор – Дж. Морено)

Проанализируем результаты исследования. Статусная группа «звезды» составила 10 % от общего числа испытуемых (2 человека – Мария К. и Илья Ш.) – получивших наибольшее количество выборов. Мария и Илья обладают лидерскими способностями. Они активны, без труда находят общий

язык с одноклассниками, учителями. Мария любит привлекать внимание, чтобы ею «любовались», говорит громко. Илья зачинщик, запросто может завести новую тему для обсуждения.

В ходе первичной диагностики было выявлено, что статусная группа «предпочитаемые» составляет 21 % учащихся и состоит из 4 учеников (Алина З., Борис Т., Рустам Х., Татьяна Б.). Подростки активны, общительны, но предпочитают общаться в малых группах.

Кроме того, в статусную группу «принятые» вошли 37 % учеников (7 человек – Анастасия М., Владимир К., Злата Е., Лилия П., Ренат Т., Семен А., Тимофей В.). Общаются в микрогруппах, легкообучаемы, но большинство противятся учебе и часто высказывают недовольство новому домашнему заданию.

Следует отметить, что группа «непринятые» составляет 21 % учащихся (4 человека – Дмитрий Л., Зоя А, Иван Е., Светлана Я.). Подростки могут успешно учиться, но чаще проявляют пассивность в учении, редко проявляют инициативу.

К статусной группе «отвергнутые» отнесены 11 % (2 человека – Карина Л., Константин Х.). Карина вспыльчива, часто демонстративное недовольное поведение. Константин общительный, но боится говорить первым, когда на него обращают внимание, краснеет и речь становится малоразборчивой.

Мы констатируем, что в основном в группе преобладают «принятые» (37 % - 7 человек). В группе выявлены 4 ученика со статусом «непринятые» (21 %) и 2 ученика «отвергнутые» (11 %). Одну ученицу из этой группы никто не выбрал. В группе наблюдается наличие 4 микрогрупп.

В статусные группы «непринятые» и «отвергнутые» включены 6 человек – 32 %. Проведённое исследование показало, что в классе отсутствует подлинное единство. Индекс сплочённости (30 %) указывает на низкий уровень взаимных симпатий и разобщённость учащихся.

Таким образом, мы отмечаем, что полученные результаты в ходе диагностики демонстрируют имеющиеся сложности межличностных отношений младших подростков.

Мы установили, что в 5 «а» классе преобладают конфликтные отношения. При коллективной работе «выясняют отношения», наблюдаются конфликты. Уровень групповой сплоченности низкий, из-за чего снижаются успеваемость и качество выполняемой деятельности. Учителей всерьез не воспринимают. Подростки жалуются на частую смену классных руководителей. При появлении нового учителя становятся временно дружны, общаются не только в микрогруппах, слаженно и активно взаимодействуют, чтобы «проверить» нового учителя. По словам классного руководителя и социального педагога, необходима целенаправленная работа по формированию и сплочению коллектива. Коэффициент сплоченности группы равен 30 – это показатель низкого уровня. И средний индекс сплоченности также говорит о недостаточной благополучности межличностных отношений.

Проведенный анализ результатов позволяет сделать вывод о том, что в 5 «б» классе наблюдается низкий уровень коллективной сплоченности, что связано с проблемами в межличностном общении. Случаются частые конфликты, но при выполнении общей коллективной работы учащиеся находят множество решений, хотя испытывают сложности с принятием общего решения. В данном классе также присутствует разделение на микрогруппы. Со стороны создается впечатление, что «непринятых» и «отвергнутых» гораздо больше, чем есть на самом деле.

Обобщая результаты диагностики, полученные по методикам «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири) и «Социометрия» (автор – Дж. Морено), в 5 «а» классе мы выделили 3 человека, относящихся к группе «отвергнутые», и 4 человека, принадлежащих к статусной группе «непринятые». При этом 9 испытуемых данного класса обладают ориентацией на доминирование, 6 – на агрессию. В 5 «б» классе к группе «отвергнутые» отнесены 2 человека, к статусной группе «непринятые» – 4 человека.

Ориентация на доминирование в этом классе характерна для 10 человек, ориентация на агрессию – для 9 человек.

Группы эквивалентны по составу, но различаются по уровням развития межличностных отношений и сформированности коллектива. В 5 «а» классе 65 % (12 человек) испытуемых отнесены к таким статусным группам, как «звезды», «предпочитаемые», «принятые». 35 % учащихся (7 человек) – к статусным группам «непринятые» и «отвергнутые». В 5 «б» классе 68 % (13 человек) вошли в статусные группы «звезды», «предпочитаемые», «принятые». 32 % испытуемых (6 человек) состоят в статусных группах «непринятые» и «отвергнутые».

Представленность типов межличностных отношений в контрольной и экспериментальной группах отражена на рисунке 6.

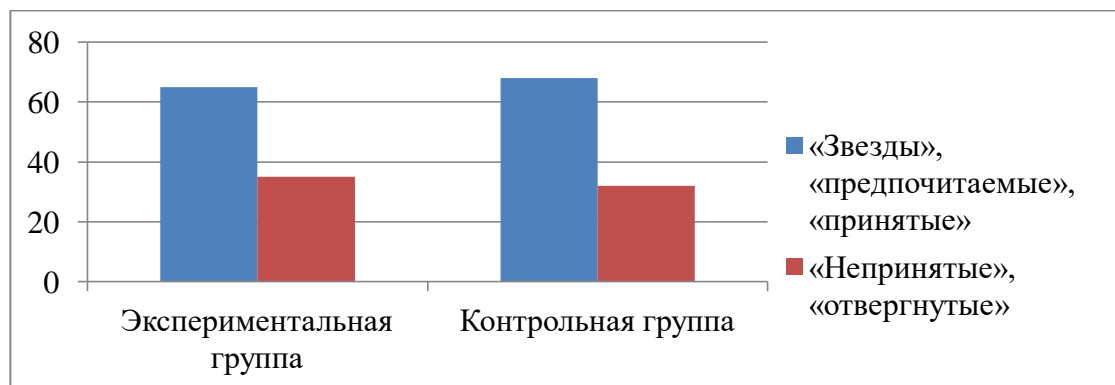


Рисунок 6 – Представленность типов межличностных отношений в экспериментальной и контрольной группах

(методики: «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири), «Социометрия» (автор – Дж. Морено))

Исходя из вышеописанной информации, для проведения исследования 5 «а» класс выбран в качестве экспериментальной группы, а 5 «б» – в качестве контрольной группы.

Для экспериментальной группы младших подростков реализована система занятий с использованием тренинга, направленная на развитие межличностных отношений младших подростков, описанная в параграфе 2.2.

2.2 Разработка и описание системы занятий с использованием тренинга, направленной на развитие межличностных отношений младших подростков

С целью развития межличностных отношений младших подростков нами разработана система занятий с использованием тренинга с учетом результатов первичной диагностики.

Цель занятий: создание условий для развития межличностных отношений младших подростков посредством проведения тренинга.

Задачи занятий:

- содействовать формированию коллектива и групповой сплоченности;
- развивать навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций;
- способствовать формированию принятия и позитивного отношения друг к другу.

Принципы реализации тренинга:

- принцип конфиденциальности;
- принцип единства диагностики и коррекции;
- принцип учета личностных и возрастных особенностей;
- принцип гуманизма.

При разработке занятий, направленных на развитие межличностных отношений младших подростков, использованы тренинги, игры и упражнения, предложенные А.С. Прутченковым, К.Э. Рудестам [7, 8].

Основой профилактической деятельности с младшими подростками является групповая работа. Во время проведения тренинга использовались такие методы, как: дискуссия, беседа, ролевые игры, метод мозгового штурма,

разбор кейсов; а также средства: настольные игры, средства арт-терапии (музыкальная игра, метафорические ассоциативные карты и др.) и др.

Формат тренинга содействует формированию коллектива и групповой сплоченности, формированию навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций, принятия и позитивного отношения друг к другу, высвобождению подавленных эмоций, открыться группе с разных сторон, развивать личностные и коммуникативные навыки, адекватно выражать свою точку зрения, разрешать и предотвращать конфликтные ситуации, делиться эмоциями.

Система занятий состоит из 11 встреч с учетом возрастных особенностей младших подростков. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Средняя продолжительность занятия 40 минут.

Занятие имеет следующую структуру: приветствие, основное содержание, заключение, рефлексия.

План занятий с использованием тренинга, направленный развитие межличностных отношений младших подростков, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Тематический план занятий с использованием тренинга, направленный развитие межличностных отношений младших подростков

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
1	«Давайте представимся»	Формирование доверительных отношений между участниками тренинга	1. Приветствие 2. Основное содержание занятия – упражнение «Паутина имен» – упражнение «Молекулы» – упражнение «Рисунок на спине» – упражнение «Поменяйтесь местами те, ...» 3. Заключение 4. Рефлексия – упражнение «Острова эмоций»

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
2	«Наша планета»	Содействие формированию групповой сплоченности младших подростков	1. Приветствие 2. Основное содержание занятия – «Объединение по качествам» – «Наша планета животных» – «Фигуры» 3. Заключение 4. Рефлексия – упражнение «Планета эмоций»
3	«Атака аргументов»	Формирование навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций и их предотвращения	1. Приветствие – упражнение «Свеча» 2. Основное содержание занятия – метод «Мозговая атака» – решение кейсовых задач, проигрывание ситуаций – музыкальная игра «Мадагаскар» – упражнение «Дом моей души» 3. Заключение 4. Рефлексия – метод «Заверши фразу»
4	«Скажи иначе»	Развитие коммуникативных навыков у младших подростков	1. Приветствие – упражнение «Ручки» 2. Основное содержание занятия – игра «Шляпа» 3. Заключение 4. Рефлексия – метод «Рефлексивная мишень»
	«Переигрывай»	Содействие формированию	1. Приветствие 2. Основное содержание занятия

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
5		<p>позитивного отношения друг к другу</p>	<p>– «Сценка» – упражнение «Шутливое письмо» – упражнение «Я к вам пишу» 3. Заключение 4. Рефлексия – упражнение «Маски»</p>
6	«Вырази эмоции»	<p>Обучение пониманию, распознаванию эмоций и управлению своими эмоциями</p>	<p>1. Приветствие – упражнение «Огонь-Лед» 2. Основное содержание занятия – метод «Мозговая атака» – «Эмоциональный телефон» – упражнение «Комплименты» 3. Заключение 4. Рефлексия – метод «МАК карты»</p>
7	«Мы - команда»	<p>Развитие у младших подростков чувства принадлежности к группе</p>	<p>1. Приветствие – упражнение «Звезда на дорожке» 2. Основное содержание занятия – игра «Аллиас» – игра «Мемы» 3. Заключение 4. Рефлексия – упражнение «Мемы»</p>
8	«Вот это ситуация!»	<p>Отработка навыков конструктивного общения и взаимодействия в группе участников тренинга</p>	<p>1. Приветствие – упражнение «Комплимент по кругу» 2. Основное содержание занятия – «Театр»</p>

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
			– решение кейсовых заданий – упражнение «Ау» 3. Заключение 4. Рефлексия – метод «Звездопад»
9	«Город жизни»	Повышение уровня групповой сплоченности и развитие навыков командного взаимодействия у участников тренинга	1. Приветствие 2. Основное содержание занятия – упражнение «Городок» – квест «Похищение камней жизни» 3. Заключение 4. Рефлексия
10	«Все друг за друга»	Развитие у участников умения анализировать конфликтные ситуации, находить компромиссы и предотвращать возникновение споров	1. Приветствие – упражнение «Добрый волшебник» 2. Основное содержание занятия – упражнение «Кораблекрушение на Луне» – решение кейсовых задач 3. Заключение 4. Рефлексия – упражнение «Эмоции»
11	«Конец – начало нового»	Подведение итогов занятий	1. Приветствие 2. Основное содержание занятия – упражнение «Правда или ложь» – упражнение «Спина к спине» – упражнение «Кушать подано» – упражнение «Ладощка» – упражнение «Круг доверия»

Окончание таблицы 1

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
			3. Заключение 4. Рефлексия – упражнение «Впечатления»

Полное содержание программы представлено в Приложении Б.

В качестве примера занятия рассмотрим занятие «Наша планета».

Цель: содействие формированию групповой сплоченности младших подростков.

Материалы и оборудование: листы бумаги, карандаши, ластик, фломастеры.

Ход занятия:

1 Приветствие

Психолог приветствует участников группы, настраивает на коллективную работу, рассказывает, чем сегодня будут заниматься на тренинге.

2 Основное содержание занятия

Упражнение: «Объединение по качествам».

Цель: содействие осознанию общих качеств и интересов участников.

Совместно с психологом выясняют, какими качествами может обладать человек. Психолог называет качество, участники группы объединяются по данному качеству в одну большую группу. Психолог подчеркивает это тем, что качества могут нас объединять.

Участники делится по парам и в течение 5 минут ищут друг у друга 5 общих качеств. Затем, когда нашли, делится на группу из 4 человек, т.е. пары объединяются еще с одной и ищут 4 общих качества, потом в группы из 10 человек и ищут 3 общих качества. И в заключении в одну общую группу и называют 1 общее качество.

По окончании выполнения задания коллективно отвечают на вопросы:

«В чем были трудности, что было легко? Что было сложнее, искать 5 общих качеств или 1-2?»

Упражнение «Наша планета животных».

Цель: содействие формированию сплоченной командной работы младших подростков.

Психолог предлагает создать свою планету, на которой будут жить выдуманные животные. Каждый участник на листе рисует животное, не существующее в природе, вырезает его. А теперь на ватмане необходимо нарисовать планету, форму тоже выбирают участники сами, но важно обсудить и прийти к общему решению, какой формы будет планета. Условие работы: необходимо нарисовать всем вместе один рисунок, обсудить и прийти к общему решению, назначить ответственных за рисование планеты. Планета готова, животные тоже, осталось заселить нашу планету. Для этого каждый приклеивает свое животное на планету, затем раскрашивает планету, рисует деревья, речку и т.д. Важное условие работы: не толкаться, не ругаться, слаженно и коллективно работать. Каждый участник придумает название своему животному, пишет название рядом с ним на планете.

Психолог погружает участников в полет фантазии: «Теперь давайте представим, что мы находимся на нашей планете животных, каждый из вас сейчас по очереди изобразит животное, которое вы сами нарисовали с помощью жестов, звуков и движений. По очереди каждый показывает свое животное, остальные должны угадать, что это за животное».

После угадывания обсуждаются особенности выбранных животных и их место на планете. «Было ли сложно придумывать свое животное? Каких животных взяли за основу своего? Понравилась работа в команде, удалась ли командная работа? Смогли ли вы договориться? Получилось сплоченно и слаженно работать? Понравилась планета и животные? Чем?»

Психолог подбадривает участников, говорит, что каждое животное уникальное, прекрасное, особенное. Поощряет работу в команде.

Упражнение «Фигуры».

Цель: содействие сплоченности группы через совместное творчество.

Психолог делит участников на 3 команды – 3 круга, стоящих отдаленно друг от друга. Называет фигуру и задача участников договориться словами и построить эту фигуру с помощью рук и тел. Психолог уточняет знание фигур и как они выглядят. Условие работы: участники должны работать вместе, чтобы достичь желаемой формы.

После создания каждой фигуры обсуждается, как они работали вместе, и что помогло им добиться результата. «У вас получилось построиться в фигуры? Получился ли квадрат?» А теперь задача усложняется, нужно построить фигуру, используя только жесты, разговаривать нельзя. Каждая команда выбирает свою фигуру. Важно договариваться и слаженно работать. Упражнение требует сотрудничества.

Были ли сложности? Задача становится еще сложнее: участники строят фигуры с закрытыми глазами, разговаривать можно (для усложнения можно запретить разговоры. Вариации: построить фигуру на выбор команды, молча и без жестов.).

3 Заключение

Психолог благодарит каждого за активное участие, подводит итог тренинга совместно с участниками.

4 Рефлексия

Упражнение «Планета эмоций».

Цель: осознание своих чувств участниками после тренинга.

Психолог погружает участников в рефлексию: «Представьте, что вы находитесь на планете, где каждая эмоция имеет свое место. Теперь давайте подумаем о том, какие эмоции мы испытывали во время нашего тренинга. Выберите свою «планету эмоций» и расскажите, почему вы выбрали именно ее».

Вопросы рефлексии:

«Какое чувство вы испытывали во время тренинга? Что вам больше всего понравилось в упражнениях? Что нового вы узнали о своих товарищах? Как вы думаете, как можно использовать полученные знания в будущем?»

Полное содержание системы занятий с использованием тренинга представлено в приложении Б.

Таким образом, система занятий с использованием тренинга, направленная на развитие межличностных отношений младших подростков, может способствовать улучшению развития межличностных отношений, формированию коллектива и групповой сплоченности.

2.3 Сопоставительный анализ первичной и повторной диагностики

После реализации системы занятий мы провели анализ результатов повторной диагностики, направленной на развитие межличностных отношений младших подростков. Результаты повторной диагностики экспериментальной и контрольной группы по методикам: «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири), «Социометрия» (автор – Дж. Морено) представлены в Приложении В и Г.

На основании результатов, полученных при первичной и повторной диагностике экспериментальной группы по методике «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири), нами сделаны следующие выводы.

Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики экспериментальной группы свидетельствует о положительной динамике. Количество испытуемых, ориентированных на доминирование, снизилось до 9 человек (22 %), на агрессию – до 6 учащихся (15 %). В то же время число ориентированных на подчинение выросло до 11 испытуемых 6 (28 %), а на дружелюбие – до 14 человек (35 %). Данные результаты представлены на рисунке 7. Таким образом, после проведенной работы у 5 испытуемых снизились показатели агрессии и доминирования. Учащиеся стали

более общительными, уменьшилось количество споров и конфликтов, улучшилось взаимодействие в общении и в командной работе.

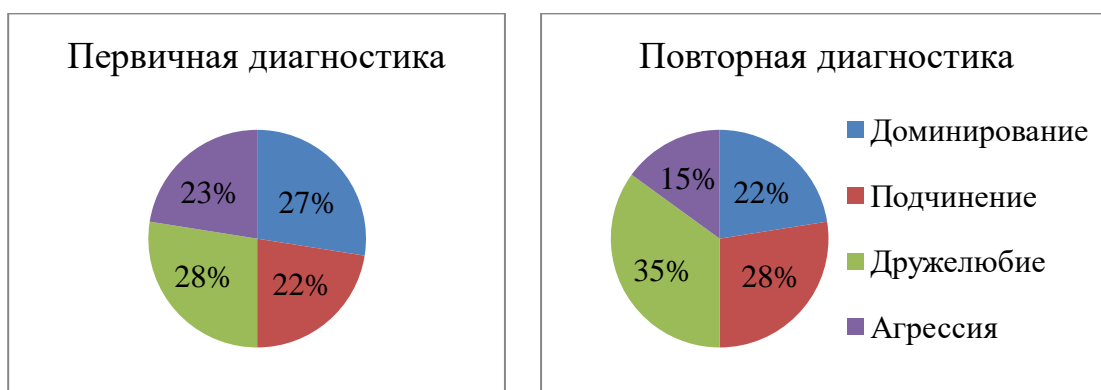


Рисунок 7 – Результаты первичной и повторной диагностики доминирующих ориентаций младших подростков экспериментальной группы по методике «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири)

Мы отмечаем, что реализация системы занятий способствовала положительной динамике межличностных отношений в экспериментальной группе. Отмечается активное формирование коллектива, повышение групповой сплочённости и улучшение эмоционального фона в классе. Учащиеся стали относиться друг к другу более позитивно. Испытуемые овладели навыками конструктивного решения конфликтных ситуаций. Командное взаимодействие стало слаженным: каждый участник чётко осознаёт свою роль и место при выполнении общего задания.

Также на основании результатов, полученных при первичной и повторной диагностике контрольной группы по методике «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири), нами были сделаны следующие выводы.

Сравнение результатов первичной и повторной диагностики контрольной группы показало отсутствие положительной динамики. При первичной диагностике ориентацию на доминирование и на дружелюбие показали по 11

человек (29 %), на подчинение и на агрессию – 8 (21 %) и 8 (21 %) соответственно. При повторной диагностике количество испытуемых с ориентацией на доминирование уменьшилось до 9 человек (26 %), на агрессию – увеличилось до 9 (24 %). Число ориентированных на подчинение выросло до 11 (29 %), а на дружелюбие – снизилось до 10 (26 %). Данные результаты продемонстрированы на рисунке 8. У одного испытуемого ориентация дружелюбие сменилась на агрессию. Таким образом, без реализованной системы занятий значимых улучшений межличностных отношений не произошло: сохраняются разобщённость, деление на микрогруппы, враждебность и частые конфликты.

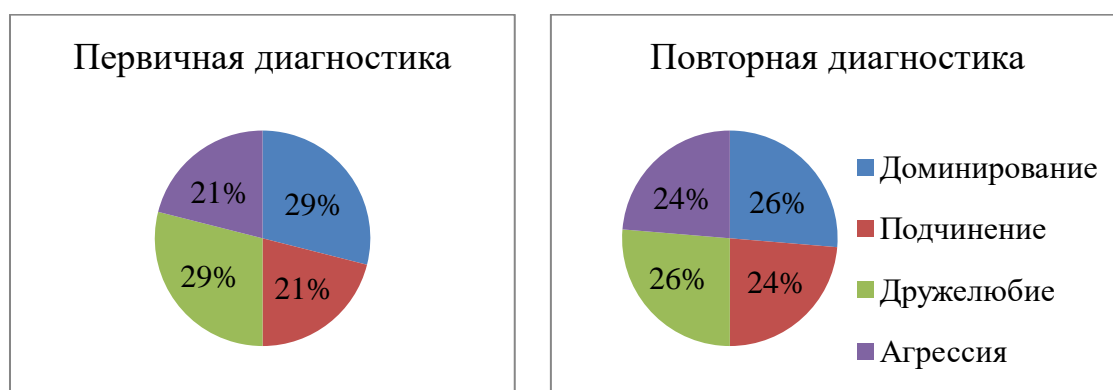


Рисунок 8 – Результаты первичной и повторной диагностики доминирующих ориентации младших подростков контрольной группы по методике «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири)

На основании результатов, полученных при первичной и повторной диагностике экспериментальной группы по методике «Социометрия» (автор – Дж. Морено), нами были сделаны следующие выводы.

Анализ результатов первичной и повторной диагностики экспериментальной группы показал положительную динамику. Количество «звёзд» увеличилось с 2 до 3 человек (15 %), «предпочитаемых» – с 4 до 5 (25 %), «принятых» – с 6 до 8 (40 %). При этом численность «непринятых» снизилась с 4 до 2 человек (10 %), а «отвергнутых» – с 3 до 2 (10 %).

Результаты первичной и повторной диагностики продемонстрированы на рисунке 9. Это говорит о том, что после реализованной системы занятий у 4 испытуемых улучшилось общение в группе: они стали более общительными, уменьшилось количество споров и конфликтов, повысились показатели взаимодействия при общении и в командной работе.

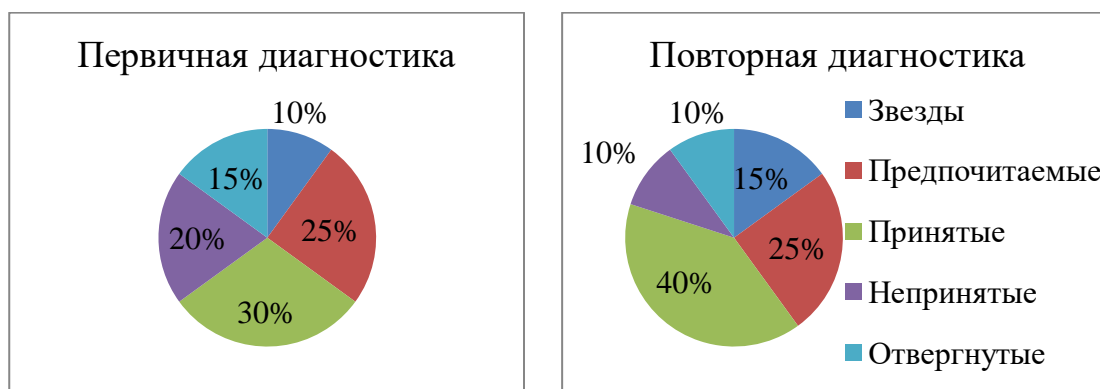


Рисунок 9 – Результаты первичной и повторной диагностики экспериментальной группы младших подростков по методике «Социометрия» (автор – Дж. Морено)

Ниже опишем сделанные нами выводы на основании результатов, полученных при первичной и повторной диагностике контрольной группы по методике «Социометрия» (автор – Дж. Морено).

Анализ результатов первичной и повторной диагностики контрольной группы показал незначительные изменения. Количество «принятых» снизилось с 7 до 6 человек (32 %), число «непринятых» выросло с 4 до 5 (26 %), а количество «отвергнутых» уменьшилось с 3 до 2 (10 %). Результаты первичной и повторной диагностики представлены на рисунке 10. Таким образом, положительной динамики не зафиксировано: группа по-прежнему разобщена. Учащиеся часто провоцируют друг друга на конфликты, навыки совместной работы развиты слабо.

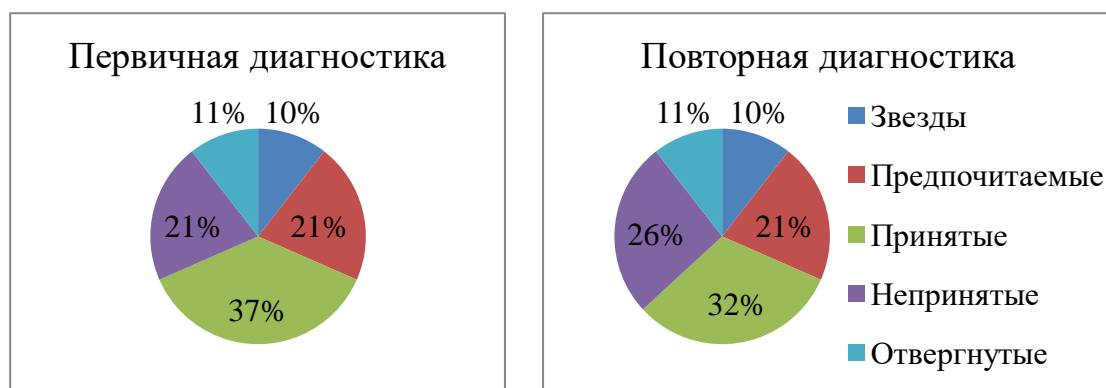


Рисунок 10 – Результаты первичной и повторной диагностики контрольной группы по методике «Социометрия» (автор – Дж. Морено)

На основании сопоставительного анализа результатов первичной и повторной диагностики экспериментальной и контрольной групп по методикам «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири) и «Социометрия» (автор – Дж. Морено) можно сделать следующие выводы.

В экспериментальной группе после реализации системы занятий с использованием тренинга произошли положительные изменения: снизилось количество подростков, ориентированных на доминирование и агрессию, при этом выросло число учащихся, ориентированных на дружелюбие и подчинение. Увеличилось количество «звёзд», «предпочитаемых» и «принятых», тогда как число «непринятых» и «отвергнутых» сократилось. Это свидетельствует о повышении уровня групповой сплочённости, улучшении эмоционального фона, овладении навыками конструктивного общения и командного взаимодействия.

В контрольной группе, где тренинг не проводился, сохраняются разобщённость, деление на микрогруппы, высокий уровень конфликтности и враждебности. Показатели дружелюбия снизились, а агрессии – выросли; изменения социометрического статуса учащихся носят незначительный и разнонаправленный характер. Вследствие чего для данной группы необходимо организовать профилактическую работу с использованием тренинга.

Значимость различий результатов первичной и повторной диагностики экспериментальной группы по методике «Диагностика межличностных

отношений» (автор – Т. Лири) доказана с помощью статистического анализа с использованием Т-критерия Вилкоксона. Нами выявлены статистически значимые различия по шкалам: «Доминирование» (1), «Подчинение» (2), «Дружелюбие» (3), «Агрессия» (4) при уровне значимости $p \leq 0,05$, что свидетельствует об эффективности системы занятий с использованием тренинга, направленной на развитие межличностных отношений младших подростков. Данные результаты отображены в приложении Д.

Таким образом, выдвинутая гипотеза подтвердилась: развитие межличностных отношений младших подростков возможно в условиях тренинга благодаря повышению групповой сплоченности и развитию навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, вслед за Я.Л. Коломинским, мы понимаем межличностные отношения, как внутреннее состояние человека, которое позволяет выражать отношение между людьми.

Характеризуя особенности межличностных отношений, мы пришли к выводу о том, что младший подростковый возраст является ключевым периодом для их развития. В этом возрасте авторитетом для подростка в сфере межличностных отношений становится группа сверстников, а не взрослые.

Тренинг является эффективным инструментом развития межличностных отношений младших подростков. Тренинг способствует формированию принятия и позитивного отношения подростков друг к другу, укреплению коллектива и развитию групповой сплоченности, формируются навыки конструктивного разрешения конфликтных ситуаций у младших подростков.

С целью развития межличностных отношений младших подростков проведено экспериментальное исследование на базе «МАОУ «Лицей №8» города Назарово в сентябре 2025 - июне 2026 года. Выборка исследования представлена учащимися 5 «а» класса в количестве 20 человек и 5 «б» класса в количестве 19 человек. Возраст испытуемых – 11-12 лет. В качестве диагностического материала нами использованы следующие методики: «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири), «Социометрия» (автор – Дж. Морено).

Проанализировав результаты исследования, полученные по методике «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири), мы выявили, что 28 % (22 человека) ориентированы на доминирование, 22 % (17 человек) – на подчинение. И 28 % (22 человека) ориентированы на дружелюбие, 22 % (17 человек) – на агрессию.

Анализируя результаты первичной диагностики по методике «Социометрия» (автор – Дж. Морено), мы пришли к выводу, что большинство учеников исследуемой выборки активно взаимодействуют друг с другом, но

чаще общаются в микрогруппах. Однако часть учеников испытывают трудности в общении: отстраненно держатся в классе, предпочитают выполнять задания индивидуально, а при коллективном задании не проявляют инициативу и не включаются в процесс, из-за чего возникают конфликты.

На основе результатов первичной диагностики межличностных отношений выделены экспериментальная группа (обучающиеся 5 «а» класса в количестве 20 человек) и контрольная группа (обучающиеся 5 «б» класса в количестве 19 человек).

С целью развития межличностных отношений младших подростков разработана система занятий с использованием тренинга, которая реализована с учащимися экспериментальной группы. Обобщая результаты первичной и повторной диагностики младших подростков экспериментальной группы, мы отмечаем, что по методике «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири) изменился характер межличностного взаимодействия среди обучающихся. Участие в тренинге способствовало развитию групповой сплоченности в классе, формированию коллектива.

Для оценки эффективности тренинга проведен статистический анализ результатов первичной и повторной диагностики с применением Т-критерия Вилкоксона. Получены статистически значимые различия по всем исследуемым показателям методики «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири): «Доминирование», «Подчинение», «Дружелюбие», «Агрессия» при уровне значимости $p \leq 0,05$. Это свидетельствует о том, что использование тренинга позволило достичь значимых позитивных изменений в межличностных отношениях младших подростков.

Таким образом, можно сделать вывод о подтверждении выдвинутой нами гипотезы: развитие межличностных отношений младших подростков возможно в условиях тренинга благодаря повышению групповой сплоченности и развитию навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: учебное пособие / Г. С. Абрамова. 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2014. – 811 с.
2. Андреева, Г. М. Зарубежная социальная психология XX столетия : теоретические подходы : учебное пособие / Г. М. Андреева, Н. Н. Богомолова, Л. А. Петровская. – Москва : Аспект Пресс, 2009. – 288 с. – ISBN 978-5-7567-0138-8.
3. Андриенко, Е. В. Социальная психология : учебное пособие / Е. В. Андриенко. – 8-е изд. – Москва : Академия, 2013. – 264 с. – ISBN 978-5-44-680137-4.
4. Аронова, Е. Ю. Современные образовательные технологии : психология и педагогика : [монография] / Е. Ю. Аронова ; Центр развития научного сотрудничества. – Новосибирск : Сиб-принт, 2008. – 422 с. – ISBN 978-5-94301-067-5.
5. Байбородова, Л. В. Особенности межличностного общения в младшем подростковом возрасте / Л. В. Байбородова, И. Г. Харисова // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26, № 3. – С. 69-81.
6. Бардалеева, Н. В. Формирование межличностных отношений младших школьников с повышенным уровнем тревожности / Н. В. Бардалеева // Молодой ученый. – 2022. – № 2 (397). – С. 172-175.
7. Белисова, А. А. Понятие межличностных отношений и их развитие / А. А. Белисова, С. В. Васерман, Е. А. Кронштатова [и др.] // Теория и практика современной науки. – 2018. – № 4 (34). – С. 610-614.
8. Булдакова, Н. В. Формирование коммуникативности у младших подростков / Н. В. Булдакова, Е. Л. Южанина // Концепт. – 2020. – № 1. – С. 5-6.
9. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие / И. В. Вачков. – 4-е изд. – Москва : Ось-89, 2022. – 256 с. – ISBN 978-5-98534-456-7.

10. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности: учебник для вузов / О. П. Елисеев. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 390 с. – ISBN 978-5-534-10962-7.
11. Жуков, Ю. М. Технологии социально-психологического тренинга: теория и практика / Ю. М. Жуков, Л. А. Петровская, П. В. Растянников. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 320 с. – ISBN 978-5-4461-1448-9.
12. Ибодуллаева, И. Эмоциональный и социальный интеллект в подростковом возрасте / И. Ибодуллаева // Восточный ренессанс: инновационные, образовательные, естественные и социальные науки. – 2022. – № (20). – С. 909-915.
13. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений : учебное пособие / Е. П. Ильин ; под редакцией О. Кувакина. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 576 с. – ISBN 978-5-496-00218-9.
14. Калинин, В. С. Взаимосвязь модели психического и межличностных отношений в младшем подростковом возрасте / В. С. Калинин // Психология психических состояний : сборник статей. – Казань : Издательство Казанского университета, 2023. – Выпуск 17. – С. 149-154.
15. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2011. – 176 с.
16. Коломинский, Я. Л. Социальная психология школьного класса: науч.-метод. пособие / Я. Л. Коломинский. – Москва : АСТ, 2010. – 448 с.
17. Корягина, Н. А. Социально-психологический тренинг: теория и практика / Н. А. Корягина, Е. В. Михайлова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 320 с. – ISBN 978-5-534-15678-2.
18. Корягина, Н. А. Социальная психология : теория и практика : учебник и практикум / Н. А. Корягина, Е. В. Михайлова. – Москва : Юрайт, 2024. – 492 с. – ISBN 978-5-534-16490-9.
19. Лебедева, О. В. Факторы, влияющие на формирование этических норм у младших подростков / О. В. Лебедева, О. Г. Коларькова, Л. Х. Тагирова

// Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 1 (78). – С. 331-334.

20. Леонтьев, А. А. Психология общения : учебное пособие / А. А. Леонтьев. – Москва : Смысл : Academia, 2005. – 365 с.

21. Макаров, М. С. Микроклимат школы и его влияние на социализацию подростков / М. С. Макаров // Воспитание школьников – 2006. – № 2. – С. 68.

22. Макшанов, С. И. Психогимнастика в тренинге / С. И. Макшанов, Н. Ю. Хрящева. – Санкт-Петербург : Речь, 2021. – 192 с. – ISBN 978-5-9268-3456-8.

23. Малинина, М. А. Сравнительный анализ характеристик опыта эмоционального насилия, межличностных отношений и копинг-стратегий у юношей и девушек / М. А. Малинина // Психология, образование: актуальные и приоритетные направления исследований : материалы международной конференции. – Тверь : Тверской государственный университет, 2023. – С. 354-358.

24. Морено, Дж. Методика «Социометрия» / Дж. Морено // Псифактор : [сайт]. – URL: https://psyfactor.org/lib/sociometriya_moreno.htm (дата обращения: 15.04.2023).

25. Мясищев, В. Н. Психология отношений : избранные психологические труды / В. Н. Мясищев – 4-е изд. – Воронеж : МОДЭК, 2011. – 398 с. – ISBN 978-5-89502-790-5.

26. Обозов, Н. Н. Межличностные отношения / Н. Н. Обозов. – Киев : Лыбидь, 1990. – 192 с. – ISBN 5-11-001480-9.

27. Петровская, Л. А. Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. – Москва : МГУ, 2023. – 210 с. – ISBN 978-5-19-011823-6.

28. Поливанова, К. Н. Психология возрастных кризисов : учебное пособие для вузов / К. Н. Поливанова. – Москва : Академия, 2020. – 184 с. – ISBN 978-5-4468-7452-1.

29. Рудестам, К. Э. Групповая психотерапия : [монография] / К. Э. Рудестам. – Москва : Прогресс, 1993. – 368 с. – URL: <https://www.rulit.me/books/grupповaya-psihoterapiya-read-440615-1.html> (дата обращения: 10.02.2026).

30. Садыкова, А. И. Специфика дружеских отношений застенчивых подростков : дипломная работа / А. И. Садыкова. – Москва : МГУ имени М.В. Ломоносова, 2022. – 85 с.

31. Сведения о численности детей, охваченных психолого-педагогическим сопровождением // Единая межведомственная информационно-статистическая система (ЕМИСС) : [сайт]. – Федеральная служба государственной статистики. – 2024. – URL: <https://www.fedstat.ru/indicator/60781> (дата обращения: 27.02.2026).

32. Сосновский, Б. А. Общая и социальная психология : учебник / Б. А. Сосновский [и др.] ; под редакцией Б. А. Сосновского. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 481 с. – ISBN 978-5-534-18268-2.

33. Сташевская, П. Э. Межличностные потребности юношей и девушек, склонных к недоверчиво-скептическому и независимо-доминирующему типам межличностного поведения / П. Э. Сташевская // Новатор-2023 : материалы форума. – Барановичи : БарГУ, 2023. – Ч. 1. – С. 316-317.

34. Смирнова, Е. О. Вклад в практику воспитания / Л. Н. Галигузова, С. Ю. Мещерякова // Национальный психологический журнал. – 2022. – № 3 (47). – С. 52–59.

35. Терехова, В. А. Психолого-педагогическая коррекция межличностного взаимодействия младших подростков: программа и результаты / В. А. Терехова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2018. – № 6. – С. 180–196.

36. Фопель, К. Сплоченность и толерантность в группе : психологические игры и упражнения : пер. с нем. / К. Фопель. – Москва : Генезис, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-98563-689-1.

37. Халитова, С. А. Теоретические аспекты изучения межличностных отношений в социальной психологии / С. А. Халитова // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2022. – № 4 (64). – С. 5-7.

38. Цветкова, Л. А. Групповая работа с детьми и подростками : учебно-методическое пособие / Л. А. Цветкова. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет, 2017. – 148 с. – ISBN 978-5-288-05794-6.

39. Чернышева, Е. В. Психолого-педагогический тренинг как средство развития межличностных отношений подростков / Е. В. Чернышева // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2017. – № 3 (116). – С. 43–47.

40. Чеснокова, Е. Н. Использование тренинга в коррекции межличностных конфликтов в подростковой среде / Е. Н. Чеснокова, Е. В. Суворова // Вестник практической психологии образования. – 2025. – Т. 22, № 1. – С. 42-49.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты первичной диагностики межличностных отношений младших подростков

Таблица А. 1 – Результаты первичной диагностики межличностных отношений младших подростков экспериментальной и контрольной группы по методике «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири)

Имя Ф.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Александра М.	5	3	3	1	5	6	7	7
Александр С.	5	6	1	4	9	3	8	6
Алина З.	6	3	2	5	9	6	6	11
Анастасия М.	10	8	4	3	5	6	7	4
Ангелина М.	14	6	8	8	4	9	12	10
Борис Г.	5	3	2	1	5	6	7	6
Виктория Т.	6	5	5	4	8	9	8	13
Владимир К.	4	6	4	5	4	5	2	2
Вячеслав Д.	10	13	5	6	2	3	2	2
Данила Р.	10	8	4	3	5	6	7	4
Дарья Т.	5	7	4	7	6	7	7	8
Дмитрий Л.	14	6	8	7	4	9	12	10

Продолжение приложения А

Имя Ф.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Екатерина П.	3	11	6	12	2	4	0	0
Елена З.	7	6	3	4	9	4	5	4
Злата Е.	6	5	1	4	9	3	8	6
Зоя А.	3	10	6	12	2	4	1	0
Иван Е.	1	5	3	2	1	3	2	2
Игорь Е.	1	5	3	1	1	3	3	1
Инна У.	3	11	6	13	2	2	0	0
Карина Л.	3	11	6	11	2	4	0	1
Кирилл Ю.	5	3	2	5	10	6	6	11
Константин Х.	3	11	6	12	2	4	0	0
Лилия П.	6	5	5	4	8	8	9	13
Мария К.	5	3	3	1	5	6	7	7
Максим Т.	3	10	6	11	2	6	0	0
Николай П.	3	11	6	11	2	5	0	0
Олег К.	5	3	3	1	5	6	7	7
Ольга О.	5	6	1	4	9	3	8	6

Продолжение приложения А

Имя Ф.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Рашид М.	4	6	4	5	4	5	2	2
Ренат Т.	10	13	5	6	2	3	2	2
Рустам Х.	6	5	5	4	8	9	8	13
Семен А.	7	6	3	4	9	4	5	4
Светлана Я.	11	12	5	6	2	2	3	2
Татьяна Б.	5	7	4	7	6	7	7	8
Тимофей В.	7	6	3	4	8	4	6	4
Шамиль А.	6	3	2	5	9	6	6	11
Юлия П.	3	11	6	12	2	3	0	1
Яна Х.	5	3	2	5	10	6	6	11
Ярослав А.	5	3	3	1	5	6	7	7

Продолжение приложения А

Таблица А.2 – Результаты диагностики межличностных отношений младших подростков экспериментальной группы по методике «Социометрия» (автор – Дж. Морено)

Имя Ф.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Александра М.		+	+	+					+	+										
Александр С.	+								+	+	+					+				
Ангелина М.	+								+								+			+
Виктория Т.	+		+						+	+	+									
Вячеслав Д.			+			+	+		+											
Данила Р.			+						+					+						+
Дарья Т.			+		+	+			+											
Екатерина П.													+	+		+			+	
Елена З.						+	+							+						
Игорь Е.	+	+									+						+			
Кирилл Ю.		+								+						+				+
Максим Т.															+					

Продолжение приложения А

Имя Ф.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Николай П.							+	+						+			+			
Олег К.						+									+		+		+	
Ольга О.												+			+					+
Рашид М.		+									+			+						+
Шамиль А.					+		+							+						
Юлия П.	+								+							+	+			
Яна Х.				+										+		+				
Ярослав А.												+			+					
Количество выборов	5	4	5	2	2	4	4	1	8	4	4	2	1	7	4	5	5	0	2	5
Количество взаимных выборов	4	4	1	1	1	2	2	1	2	3	3	0	1	3	1	2	1	0	1	2

Продолжение приложения А

Таблица А.3 – Результаты диагностики межличностных отношений младших подростков контрольной группы по методике «Социометрия» (автор – Дж. Морено)

Имя Ф.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Анастасия М.		+							+									+	
Алина З.				+		+							+						
Борис Т.			+									+							+
Владимир К.	+						+								+				
Дмитрий Л.						+		+	+										
Зоя А.		+			+									+					
Злата Е.									+				+					+	
Иван Е.	+						+							+			+		
Илья Ш.				+									+		+				
Карина Л.		+							+		+								+
Константин Х.	+												+		+				
Лилия П.			+																+

Окончание приложения А

Имя Ф.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Мария К.							+		+								+		
Ренат Т.								+					+			+		+	
Рустам Х.				+										+			+		
Светлана Я.			+									+							
Семен А.					+				+									+	
Татьяна Б.		+											+		+				
Тимофей В.			+									+				+			
Количество выборов	3	4	4	3	2	2	3	2	6	0	1	3	6	3	4	2	3	4	3
Количество взаимных выборов	0	1	2	1	2	2	1	1	0	0	0	3	2	1	1	0	0	0	2

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Содержание системы занятий с использованием тренинга, направленной на развитие межличностных отношений младших подростков

1 занятие «Давайте представимся»

Цель: формирование доверительных отношений между участниками тренинга.

Материалы и оборудование: клубок ниток, листы бумаги А4, ручки, карточки «Острова эмоций» (остров радости, усталости, спокойствия, сомнения, вдохновения), магниты «камешки».

Ход занятия:

1. Приветствие

Психолог приветствует учеников, знакомится, рассказывает, для чего здесь собрались, методы работы, чем сегодня будем заниматься. Озвучивает несколько правил:

- участники тренинга не перебивают друг друга;
- относятся друг другу доброжелательно, с уважением, без осуждения;
- не сидим в телефонах.

Участникам необходимо придумать еще несколько правил.

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Паутина имен».

Цель: снижение напряжения в группе.

Психолог предлагает встать/сесть всем в круг. Рассказывает, что с помощью данного упражнения будем знакомиться друг с другом. Ученик называет свое имя, любимое блюдо, любимый фильм/мультфильм, любимого актера, затем оставляет нитку себе, а разматывающийся клубок кидает соседу напротив.

Важно, чтобы каждый ученик оказался в этой паутине и крепко держал нить.

После выполнения задания ученики отвечают на ряд вопросов: Понравилось ли задание? Узнали новое о своих одноклассниках? Есть общие интересы? Что вы чувствовали, когда говорили про себя? Что вы чувствовали, когда слушали другого участника?

Упражнение «Молекулы».

Цель: снятие психоэмоционального и физического напряжения, создание непринужденной атмосферы.

Психолог объясняет исходное положение «атомы»: все участники свободно располагаются по площадке. Это «атомы», которые находятся в хаотическом движении. Они могут ходить, бегать, слегка жужжать или просто медленно перемещаться, не задевая друг друга.

Психолог в определенный момент произносит ключевую фразу: «атомы – в молекулы! Участники соединяются в молекулы по... (называет число)». Например: «Соединяемся в молекулы по трое!».

Психолог объясняет объединение «молекулы»: услышав команду, участники должны быстро найти себе партнеров и объединиться в группы (молекулы), в которых будет ровно столько человек, сколько назвал психолог (например, 2, 3, 4 или 5).

Психолог повторяет игру, снова дает сигнал: «атомы!» – все снова разбегаются и хаотично двигаются до следующей команды.

Упражнение «Рисунок на спине».

Цель: создание условий для формирования доверительных отношений между участниками.

Группа делится на 2 команды и встает в 2 колонны. Крайний с конца рисует несложный рисунок на листе на спине товарища, и каждый передает рисунок, рисуя на листе на спине спереди стоящего одноклассника. Когда очередь доходит до 1го сначала колонны, он копирует рисунок со спины, какие передали участники. По окончанию задания сравнивается изначальный рисунок с итоговым. Участники и психолог обсуждают, получилось ли «скопировать»

рисунок, в чем были трудности, какие были ощущения, кому на спине рисовали рисунок.

Далее задание можно усложнить, участники изображают рисунок пальцем на спине одноклассника, крайний с колонны воспроизводит рисунок уже на бумаге. Сравнивается изначальный и конечный рисунок, обсуждают полученные результаты.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, ...».

Цель: создание условий для формирования доверительных отношений в группе.

Участники сидят на стульях в кругу, одного стула не хватает (психолог стоит в центре). Психолог, а затем другие участники произносит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто... (сегодня улыбался / любит кофе / боится пауков / пришел в джинсах)».

Психолог объясняет: все участники, к кому относится высказывание, должны быстро встать и пересесть на другой свободный стул (обмениваться местами с соседями нельзя, нужно бежать через круг). Тот, кто остался без стула (не успел), становится новым водящим и предлагает свой признак. И так несколько раз.

3. Заключение

Психолог благодарит каждого за активное участие, подводит итог тренинга совместно с участниками.

4. Рефлексия

Упражнение «Острова эмоций».

Цель: создание условий для осознания и открытого выражения своих эмоциональных состояний.

Психолог предлагает участникам представить, что их чувства после тренинга – это карта, по которой они могут путешествовать. Перед ними – острова эмоций: остров радости, усталости, спокойствия, сомнения, вдохновения.

Психолог предлагает участникам по очереди подойти к доске и прикрепить камушек-магнит на тот остров, который лучше всего отражает их состояние в данный момент.

Психолог спрашивает, почему участники оказались именно на этом острове. Психолог задает уточняющие вопросы, но без давления: «Что для тебя было самым важным на этом острове? Что помогло тебе приплыть сюда?». Психолог обращает внимание на то, как распределились участники, подчеркивая, что все эмоции естественны и важны, и что в группе есть место для каждого из этих состояний.

2 занятие «Наша планета»

Цель: содействие формированию групповой сплоченности младших подростков.

Материалы и оборудование: листы бумаги, карандаши, ластик, фломастеры.

Ход занятия:

1 Приветствие

Психолог приветствует участников группы, настраивает на коллективную работу, рассказывает, чем сегодня будут заниматься на тренинге.

2 Основное содержание занятия

Упражнение: «Объединение по качествам».

Цель: содействие осознанию общих качеств и интересов участников.

Совместно с психологом выясняют, какими качествами может обладать человек. Психолог называет качество, участники группы объединяются по данному качеству в одну большую группу. Психолог подчеркивает это тем, что качества могут нас объединять.

Участники делятся по парам и в течение 5 минут ищут друг у друга 5 общих качеств. Затем, когда нашли, делятся на группу из 4 человек, т.е. пары объединяются еще с одной и ищут 4 общих качества, потом в группы из 10

человек и ищут 3 общих качества. И в заключении в одну общую группу и называют 1 общее качество.

По окончании выполнения задания коллективно отвечают на вопросы: «В чем были трудности, что было легко? Что было сложнее, искать 5 общих качеств или 1-2?»

Упражнение «Наша планета животных».

Цель: содействие формированию сплоченной командной работы младших подростков.

Психолог предлагает создать свою планету, на которой будут жить выдуманные животные. Каждый участник на листе рисует животное, не существующее в природе, вырезает его. А теперь на ватмане необходимо нарисовать планету, форму тоже выбирают участники сами, но важно обсудить и прийти к общему решению, какой формы будет планета. Условие работы: необходимо нарисовать всем вместе один рисунок, обсудить и прийти к общему решению, назначить ответственных за рисование планеты. Планета готова, животные тоже, осталось заселить нашу планету. Для этого каждый приклеивает свое животное на планету, затем раскрашивает планету, рисует деревья, речку и т.д. Важное условие работы: не толкаться, не ругаться, слаженно и коллективно работать. Каждый участник придумает название своему животному, пишет название рядом с ним на планете.

Психолог погружает участников в полет фантазии: «Теперь давайте представим, что мы находимся на нашей планете животных, каждый из вас сейчас по очереди изобразит животное, которое вы сами нарисовали с помощью жестов, звуков и движений. По очереди каждый показывает свое животное, остальные должны угадать, что это за животное».

После угадывания обсуждаются особенности выбранных животных и их место на планете. «Было ли сложно придумывать свое животное? Каких животных взяли за основу своего? Понравилась работа в команде, удалась ли командная работа? Смогли ли вы договориться? Получилось сплоченно и слаженно работать? Понравилась планета и животные? Чем?»

Психолог подбадривает участников, говорит, что каждое животное уникальное, прекрасное, особенное. Поощряет работу в команде.

Упражнение «Фигуры».

Цель: содействие сплоченности группы через совместное творчество.

Психолог делит участников на 3 команды – 3 круга, стоящих отдаленно друг от друга. Называет фигуру и задача участников договориться словами и построить эту фигуру с помощью рук и тел. Психолог уточняет знание фигур и как они выглядят. Условие работы: участники должны работать вместе, чтобы достичь желаемой формы.

После создания каждой фигуры обсуждается, как они работали вместе, и что помогло им добиться результата. «У вас получилось построиться в фигуры? Получился ли квадрат?» А теперь задача усложняется, нужно построить фигуру, используя только жесты, разговаривать нельзя. Каждая команда выбирает свою фигуру. Важно договариваться и слаженно работать. Упражнение требует сотрудничества.

Были ли сложности? Задача становится еще сложнее: участники строят фигуры с закрытыми глазами, разговаривать можно (для усложнения можно запретить разговоры. Вариации: построить фигуру на выбор команды, молча и без жестов.).

3 Заключение

Психолог благодарит каждого за активное участие, подводит итог тренинга совместно с участниками.

4 Рефлексия

Упражнение «Планета эмоций».

Цель: осознание своих чувств участниками после тренинга.

Психолог погружает участников в рефлекссию: «Представьте, что вы находитесь на планете, где каждая эмоция имеет свое место. Теперь давайте подумаем о том, какие эмоции мы испытывали во время нашего тренинга. Выберите свою «планету эмоций» и расскажите, почему вы выбрали именно ее».

Вопросы рефлексии:

«Какое чувство вы испытывали во время тренинга? Что вам больше всего понравилось в упражнениях? Что нового вы узнали о своих товарищах? Как вы думаете, как можно использовать полученные знания в будущем?»

3 занятие «Атака аргументов»

Цель: формирование навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций и их предотвращения.

Материалы и оборудование: свеча на батарейке, доска, маркеры, листы бумаги, ручки, карточки с кейсами (ситуациями), карточки с незаконченными фразами.

Ход занятия:

1. Приветствие

Психолог приветствует участников группы, настраивает на коллективную работу, делится планом тренинга.

Упражнение «Свеча».

Цель: развитие умения грамотно выражать эмоции, чувства, и слушать друг друга.

Психолог объясняет участникам, что сейчас они будут учиться говорить о своих чувствах и переживаниях открыто, но по правилам. В центре круга ставится свеча на батарейках. Тот, у кого в руках свеча, получает право говорить. Остальные могут только слушать, не перебивая и не комментируя. Свеча передается по кругу. Говорить можно только правду и только о своих чувствах, особенно если что-то задело или обидело во время тренинга или в отношениях с другими участниками.

Психолог задает вопросы для размышления:

«Что ты чувствовал, когда говорил, а когда слушал других? Было ли страшно говорить откровенно? Что помогло справиться? Что нового вы узнали друг о друге? Помогает ли это избегать ссор в будущем? Как умение слушать, не перебивая, помогает найти выход из конфликта?»

2. Основное содержание занятия (30 минут)

Метод «Мозговая атака».

Цель: формирование навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Психолог объясняет: «Ребята, сейчас я задам вопрос, а ваша задача – предлагать любые варианты ответа, даже самые необычные. Главное правило – не критиковать чужие идеи, мы просто собираем всё, что приходит в голову. Я буду записывать всё на доске. Вопрос такой: Что нужно делать, чтобы во время спора не поссориться окончательно и не подражаться?»

Психолог повторяет вслух ответы участников (например: «выдохнуть и посчитать до 10», «выслушать другого», «не обзываться», «предложить помириться»). Психолог записывает все идеи.

Психолог задает вопросы для выбора лучших решений:

«Какие из этих правил самые важные? Давайте выберем 5 главных. Почему вы считаете, что это правило сработает? Можно ли применять эти правила в жизни? Согласны ли вы с этим списком?»

В конце группа голосованием утверждает общий список «Правил честного спора».

Упражнение: решение кейсовых задач, проигрывание ситуаций.

Цель: отработка на практике навыков выхода из конфликтных ситуаций.

Психолог раздает карточки с историями, в которых ребята поссорились. Задача учеников: прочитать историю, обсудить и показать сценку, но не просто ссору, а два варианта: (как всё испортить и поссориться ещё сильнее (неправильный выход)). Как решить дело миром, используя правила группы (правильный выход). Следуя правилам, составленным группой, в предыдущем упражнении.

Кейсы (ситуации):

Ситуация 1: Два друга не могут поделить компьютер, чтобы поиграть. Один уже час играет, второй требует дать поиграть ему.

Ситуация 2: На перемене один случайно задел другого рюкзаком, из-за чего у второго упали и разбились наушники.

Ситуация 3: Команда проиграла в соревнованиях, и ребята начинают обвинять друг друга в неудаче.

После показа сценок психолог задает вопросы всей группе:

«Какие правила использовали ребята, чтобы помириться? Что чувствовал тот, кого обидели в первом варианте? А во втором? Как вы думаете, удалось ли им предотвратить драку? Почему? Кто еще мог бы им помочь, если бы они сами не справились?»

Музыкальная игра «Мадагаскар».

Цель: снятие напряжения, положительный настрой на дальнейшую работу.

Психолог проводит физкультурную разминку. Под музыку двигается, ученики должны повторять.

Упражнение «Дом моей души».

Цель: создание условий для снятия психоэмоционального напряжения.

Под музыку психолог ведет участников в воображаемое путешествие: расслабление тела, ощущение легкости и свободы, полет души над прекрасными пейзажами. Затем участники мысленно строят свой идеальный дом в любимом месте, представляя его детали и окружающий пейзаж, запоминая свои чувства к этому дому. В завершение – медленное возвращение в реальность.

3. Заключение

Участники подводят итоги тренинга, повторяют, что усвоили и запомнили.

4. Рефлексия

Метод «Заверши фразу».

Цель: развитие способности к самоанализу и формирование позитивных установок по окончанию занятия.

Психолог зачитывает незаконченные фразы, участники по кругу завершают их устно:

«Когда меня кто-то обижает, я обычно... Если я вижу, что назревает ссора, я стараюсь... Чтобы помириться после ссоры, нужно... Самое трудное в споре для меня – это... Я понимаю, что конфликт решен, когда...»

Психолог задает вопросы для обсуждения:

«Какие ответы вам показались самыми полезными или мудрыми? Трудно ли было сразу находить ответ? О чем это говорит? Что нового вы узнали о себе или о других, слушая ответы? Какие фразы подсказывают нам, как можно избежать ссоры, а какие – наоборот?»

4 занятие «Скажи иначе»

Цель: развитие коммуникативных навыков у младших подростков.

Материалы и оборудование: листы бумаги разрезанные, ручки, шляпа, мишень из бумаги, прикрепленная на доске, фломастеры.

Ход занятия:

1. Приветствие

Психолог приветствует участников, настраивает на предстоящую работу, объясняет план работы.

Упражнение «Ручки».

Цель: снятие напряжения и создание положительного настроения на дальнейшее взаимодействие.

Все участники встают по кругу. Психолог предлагает подросткам совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь, и не произнося ни слова, выбросить одинаковое количество пальцев на обеих руках. Психолог считает до трех и на счет 3 все одновременно выбрасывают пальцы.

Психолог задает вопросы после упражнения:

«Что было приятнее: просто пожать руку или когда добавили дополнительное движение? Удалось ли почувствовать, кто как к вам относится, по рукопожатию?»

2. Основное содержание занятия

Игра «Шляпа».

Цель: развитие вербальной и невербальной коммуникации участников.

Психолог объясняет суть командной игры: объяснить максимальное количество слов из «шляпы» за ограниченное время (словами, используя синонимы, антонимы, ассоциации, жестами и одним словом).

Участники пишут по 5 любых слов на каждом отдельном листке, складывают листки пополам и кладут в шляпу. Слова существительные. Цензура (запрещены маты, 18+). Не писать научные слова, которые могут не знать большинство, а также не писать малопопулярных актеров/писателей и знаменитостей.

1 раунд

Объяснить участникам своей команды как можно больше слов, взятых из шляпы с помощью синонимов, антонимов или ассоциаций, не используя однокоренные слова, за 1 минуту. Разрешено класть обратно слово в шляпу, если сложно объяснить и брать другое. Запрещено прямо показывать на предмет, находящийся в комнате. И так пока не закончатся все слова в шляпе. Далее все листки собирают, перемешивают и кладут обратно в шляпу.

2 раунд

Объяснить команде те же слова из шляпы с помощью жестов за 1 минуту. Запрещены звуки, произношение слов. Разрешено класть обратно слово в шляпу, если сложно объяснить, и брать другое. Запрещено прямо показывать на предмет, находящийся в комнате. И так пока не закончатся все слова в шляпе. Далее все листки собирают, перемешивают и кладут обратно в шляпу.

3 раунд.

Объяснить участникам команды слова из шляпы с помощью 1 слова за 1 минуту. Запрещено класть обратно слово в шляпу, если сложно объяснить, и

брать новое. Только 1 попытка. Если команда угадала, участник берет следующий листок и также объясняет слово с 1 попытки. Это 1 слово должно быть ассоциацией слова, написанного на листке, такое, чтобы команда догадалась.

Запрещено прямо показывать на предмет, находящийся в комнате. Говорить больше 1 слова, объяснять жестами. И так пока не закончатся все слова в шляпе. Победит команда, набравшая большее количество очков.

Психолог задает вопросы после игры:

«Кому было труднее: объяснять или отгадывать? Почему? Какие слова было сложно объяснить? Что помогло вас понять друг друга? Пригодится ли это умение – подбирать понятные слова – в жизни? Где именно?»

3. Заключение

Участники подводят итоги тренинга, повторяют, что усвоили и запомнили.

4. Рефлексия

Метод «Рефлексивная мишень».

Цель: осознание и оценка каждым участником уровня своей активности и эмоционального состояния.

Психолог объясняет: «На доске нарисована мишень с 4 секторами. Каждый сектор – это оценка нашего занятия. 1 сектор – «понятно / непонятно». 2 – «интересно / скучно». 3 – «я был активным / я был пассивным». 4 – «пригодится в жизни / не пригодится». Каждый ученик по очереди ставит точки-пули в тех местах мишени, которые соответствуют его мнению. Чем ближе к центру мишени – тем выше оценка».

Психолог задает вопросы после того, как все поставили отметки:

«Посмотрите на мишень. Что у нас получилось? Какой сектор самый «пробитый» (ближе к центру)? Что нового и полезного вы сегодня узнали о том, как лучше понимать других людей?»

5 занятие «Переигрывай»

Цель: содействие формированию позитивного отношения друг к другу.

Материалы и оборудование: распечатанные сценки, листы бумаги, ручки, маски-заготовки.

Ход занятия:

1. Приветствие

Психолог объясняет участникам, что сейчас они будут приветствовать друг друга необычным способом. Нужно встать в круг и по очереди поворачиваться к соседу слева. Приветствие должно состоять из двух частей: сначала нужно назвать соседа по имени, а потом добавить к имени комплимент или доброе пожелание на сегодняшний день. Например: «Катя, солнечного тебе дня» или «Саша, я рад, что ты здесь». Каждый участник должен получить такое приветствие от своего соседа.

Психолог задает вопросы после упражнения:

«Легко ли было придумать приятные слова другому человеку? Какие чувства возникли, когда сам услышал комплимент? Было ли неловко и почему?»

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Сценка».

Цель: развитие навыков сотрудничества, умения договариваться и действовать сообща.

1 задание:

Психолог объясняет 1 задание: участники распределяются на роли (одушевленные и неодушевленные: котенок, ветер, солнце и т.д.). Ведущий-психолог читает, актеры-участники изображают):

Сценка: «Сегодня котенок впервые вышел из дому. Было теплое летнее утро, солнце раскидывало свои лучи во все стороны. Котенок уселся на крылечко и стал щуриться на солнце. Вдруг его внимание привлекли две сороки, которые прилетели и сели на забор. Котенок медленно сполз с крылечка и стал подкрадываться к птицам. Сороки стрекотали не умолкая.

Котенок высоко подпрыгнул, но сороки улетели. Ничего не вышло. Котенок стал оглядываться по сторонам в поисках новых приключений. Дул легкий ветерок и гнал по земле бумажку. Бумажка громко шуршала. Котенок схватил ее, поцарапал немного, покусал и, не найдя в ней ничего интересного, отпустил. Бумажка улетела, подгоняемая ветром. И тут котенок увидел петуха. Высоко поднимая ноги, тот важно шел по двору. Затем остановился, захлопал крыльями и пропел свою звонкую песню. Со всех сторон к петуху бросились куры. Недолго думая, котенок бросился в стаю и схватил одну курицу за хвост. Но так больно клюнула котенка, что он заорал истошным криком и побежал обратно на крыльцо. Тут его поджидала новая опасность. Соседский щенок, припадая на передние лапы, громко залаял на котенка, а потом попытался его укусить. Котенок в ответ громко зашипел, выпустил когти и ударил собаку по носу. Щенок убежал, жалобно поскуливая. Котенок почувствовал себя победителем. Он началлизывать рану, нанесенную курицей. Потом он почесал задней лапой за ухом, растянулся на крылечке во весь свой рост и заснул. Что ему снилось, мы не знаем, но он почему-то все время дергал лапой и шевелил усами во сне. Так закончилось первое знакомство котенка с улицей (аплодисменты)».

Психолог расспрашивает участников, понравилось ли им быть актерами, что именно, какие были сложности.

2 задание:

Психолог объясняет участникам, что сейчас они разделятся на две или три небольшие команды. Каждая команда получит карточку с названием простой ситуации. Например: «В автобусе», «На перемене в школе», «В парке аттракционов». Задача команды – за пять минут придумать и показать всем остальным короткую сценку. Но есть важное условие: в сценке обязательно должен быть счастливый и добрый конец, и все участники команды должны сыграть какую-то роль. После подготовки команды по очереди показывают свои сценки.

Психолог задает вопросы после выступлений:

«Что понравилось в сценках других команд? Легко ли было договариваться друг с другом внутри своей команды? Что помогло придумать добрый финал? Какие чувства вызвало выступление перед другими?»

Упражнение «Шутливое письмо».

Цель: создание позитивного настроения в группе.

Психолог предлагает участникам выбрать человека, на которого они недавно злились, или с кем у них возникли трудности в отношениях. Каждому участнику предлагается написать шутливое письмо этому человеку, в котором с максимальным юмором и преувеличением выразить все свои чувства и «раздуть» его провинности до небес. Цель: сделать текст настолько веселым, чтобы у участников возникло желание посмеяться над возникшей проблемой или конфликтом. Но! Не упоминаем внешность, даже внешние черты, только ситуация, фраза.

По завершении задания, желающие могут поделиться своими письмами и прочитать вслух. После прочтения все участники участвуют в игре «снежки»: сворачивают свои письма в комки и бросаются ими друг в друга в течение нескольких минут, прежде чем все комки отправятся в корзину.

Упражнение «Я к вам пишу».

Цель: формирование позитивного отношения к каждому члену группы через письменное выражение поддержки, добрых пожеланий и признания ценности другого человека.

Психолог объясняет правила игры с посланиями. Каждому участнику раздается чистый лист бумаги. Нужно подписать в правом нижнем углу листа свое имя. После этого все передают свой листок соседу справа. Получив чужой листок, каждый участник пишет на нем несколько приятных слов тому человеку, чье имя стоит внизу. Можно написать пожелание, комплимент, сказать спасибо или просто отметить что-то хорошее. Затем листок снова передается соседу справа. Теперь на новом листке нужно написать послание следующему адресату. Процесс продолжается до тех пор, пока каждый не

получит обратно свой собственный листок, заполненный пожеланиями от всех участников круга.

Психолог задает вопросы, когда все прочитали свои послания:

«Какие чувства возникли, когда вы читали то, что написали другие» Было ли приятно, удивило ли что-то в полученных сообщениях? Трудно ли было писать приятные слова другим и почему? Что важного вы поняли про свою группу благодаря этому упражнению?»

3. Заключение

Психолог объясняет участникам, что занятие подходит к завершению. Он говорит о том, как важно замечать в других людях положительное и уметь говорить им об этом.

4. Рефлексия

Упражнение «Маски».

Цель: осознание и выражение своего эмоционального состояния после занятия, сравнение внутренних ощущений с их внешним проявлением.

Психолог объясняет участникам, что сейчас у них будет возможность показать свое настроение без слов. На столе разложены бумажные маски-заготовки. Каждый участник подходит и выбирает себе маску. С помощью карандашей или фломастеров нужно нарисовать на маске то выражение лица, которое лучше всего отражает его состояние прямо сейчас, после нашего занятия. Когда все маски готовы, участники по очереди надевают их и молча показывают всем остальным. Остальные могут попробовать угадать, какое настроение изобразил одноклассник.

Психолог задает вопросы после показа масок:

«Легко ли было нарисовать свое настроение? Совпало ли то, что вы нарисовали, с тем, что вы чувствуете на самом деле? Что нового и положительного вы сегодня узнали о своих одноклассниках?»

6 занятие «Вырази эмоции»

Цель: обучение пониманию, распознаванию эмоций и управлению своими эмоциями.

Материалы и оборудование: листы бумаги, ручки, доска, маркер, метафорические ассоциативные карты.

Ход занятия:

1. Приветствие

Психолог приветствует участников группы, настраивает на коллективную работу, делится планом тренинга.

Упражнение «Огонь-лед».

Цель: снижение мышечного и эмоционального напряжения в начале занятия, и подготовка тела к активному взаимодействию.

Психолог объясняет участникам, что сейчас они поиграют в игру на внимание и управление своим телом. Все встают в круг и свободно двигаются. Когда психолог громко произносит слово «огонь», нужно начать двигаться очень активно, быстро, напряженно, можно трясти руками, ногами, всем телом, изображая языки пламени. Как только психолог говорит «лед», все должны мгновенно замереть в той позе, в которой их застала команда, и сильно-сильно напрячь каждую мышцу, будто превратились в ледяную скульптуру. Команды чередуются несколько раз, темп может ускоряться.

Психолог задает вопросы после упражнения:

«Что чувствовало тело, когда было «огнем», а что – когда «льдом»? Какое состояние приятнее? Легко ли было быстро переключаться с движения на замирание, помогает ли такая смена напряжения расслабиться в конце?»

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Мозговая атака».

Цель: развитие умения различать положительные и отрицательные эмоции, и управлять своими чувствами в сложных ситуациях.

Психолог объясняет участникам, что сейчас они вместе будут думать над важным вопросом. На доске записываются два столбика: «Эмоции, которые мне мешают» и «Эмоции, которые мне помогают». Психолог просит вспомнить

и назвать любые эмоции, которые потом распределяются по столбикам. Затем психолог задает главный вопрос для мозговой атаки: «Что можно сделать с плохими, тяжелыми эмоциями, чтобы они нам не вредили и быстрее проходили?». Участники выкрикивают любые идеи: покричать в подушку, порвать бумагу, порисовать, рассказать другу, посчитать до десяти, выпить воды, умыться, послушать музыку. Психолог записывает все варианты на доске, не критикуя их. После сбора идей группа голосованием выбирает несколько самых лучших и реальных способов.

Психолог задает вопросы в процессе обсуждения:

«Почему эту эмоцию мы отнесли к помогающим, а эту – к мешающим? Какой из предложенных способов уже пробовали и он работал? Можно ли злиться, но при этом никого не бить и не обижать? Как?»

Упражнение «Эмоциональный телефон».

Цель: развитие навыков распознавания эмоций по невербальным признакам (голос, интонация, выражение лица) и умения точно передавать свое эмоциональное состояние другому человеку.

Психолог объясняет правила игры «Испорченный телефон» с использованием карточек эмоций. Все участники выстраиваются в колонну или садятся в линию друг за другом. Последнему в ряду психолог показывает карточку с названием эмоции (например, радость, удивление, грусть, страх, злость, обида). Этот участник должен повернуть к себе соседа спереди и без слов, только с помощью мимики и интонации (можно издать звук, но нельзя называть эмоцию словами) изобразить эту эмоцию. Сосед, так же без слов передает эмоцию следующему. И так до первого участника. Первый участник называет эмоцию, которая до него «дошла», и сравнивает с исходной карточкой.

Психолог задает вопросы после упражнения:

«Почему эмоции иногда путались? По каким признакам вы догадывались, что вам показывают? Кому было легко, а кому трудно показывать эмоции? Почему? Что важнее в общении: слова или выражение лица?»

Упражнение «Комплименты».

Цель: развитие умения замечать положительное в других.

Психолог объясняет участникам, что сейчас они будут учиться говорить друг другу приятное, потому что добрые слова помогают справиться с плохим настроением и укрепить дружбу. Все встают в круг. Психолог предлагает каждому по очереди повернуться к своему соседу слева, посмотреть ему в глаза и сказать искренний комплимент. Это может быть похвала за внешность, за качество характера, за умение что-то делать. Сосед, получивший комплимент, должен поблагодарить и сказать «спасибо». Затем следующий участник говорит комплимент своему соседу, и так по кругу.

Психолог задает вопросы после упражнения:

«Какие чувства вы испытали, когда получали комплименты? Что было труднее: говорить приятное или принимать похвалу? Может ли комплимент помочь, если кто-то злится или грустит? Приятно ли было слышать про себя что-то хорошее от других?»

3. Заключение

Психолог объясняет участникам, что сегодня они много говорили об эмоциях. Они узнали, что все эмоции важны, даже злость и грусть, но важно уметь с ними обращаться. Научились замечать эмоции у других и узнали несколько способов успокоиться в трудную минуту. Психолог напоминает несколько способов управления эмоциями, которые выбрала группа в ходе работы, и предлагает попробовать применить их в жизни до следующей встречи.

4. Рефлексия

Метод метафорических ассоциативных карт.

Цель: осознание и вербализация своего эмоционального состояния после занятия через работу с метафорическими образами.

Психолог объясняет участникам, что сейчас настало время подвести итоги и понять, что каждый из них чувствует после занятия. Для этого они

будут использовать специальные карты с картинками. Эти карты необычные – каждый может увидеть в них что-то свое.

Участники выбирают по одной карте, которая больше всего похожа на его настроение сейчас, после занятия. Садятся в круг. Каждый по очереди показывает карту и рассказывает о своем выборе. Психолог внимательно слушает и поддерживает каждого, не оценивая ответы.

Психолог задает вопросы тем, кто готов отвечать, или помогает наводящими вопросами при затруднении:

«Что именно в этой картинке откликается твоему настроению? Если бы твои эмоции после занятия были цветом, какой цвет ты видишь на карте? Есть ли на этой карте что-то, что напоминает о сегодняшних упражнениях? Что тебе хочется сделать с этой картинкой: оставить себе на память, положить обратно или подарить кому-то? Какое у тебя сейчас настроение, глядя на эту карту?»

7 занятие «Мы - команда»

Цель: развитие у младших подростков чувства принадлежности к группе.

Материалы и оборудование: настольная игра «Аллиас», настольная игра «Мемы».

Ход занятия:

1. Приветствие

Упражнение «Звезда на дорожке».

Цель: создание условий для формирования положительного настроения на работу.

Психолог объясняет участникам, что сейчас они будут приветствовать друг друга необычным способом. Все встают в круг. Психолог предлагает каждому по очереди выходить в центр круга и здороваться со всеми сразу, но без слов, только с помощью жестов, мимики и движений. Можно помахать рукой, поклониться, изобразить приветственный танец или придумать свой способ. Остальные участники должны точно так же, без слов, ответить на

приветствие, повторяя движение или показывая, что принимают приветствие. Так по очереди каждый побывает в центре и поздоровается со всей группой.

Психолог задает вопросы после упражнения:

«Легко ли было придумать свое приветствие? Что чувствовали, когда все на вас смотрели, а что – когда все вместе отвечали? Понравилось ли быть в центре внимания и чувствовать поддержку остальных? Удалось ли почувствовать себя частью круга?»

2. Основное содержание занятия

Игра «Аллиас» (Alias / Скажи иначе).

Цель: развитие навыков совместной деятельности, умения понимать друг друга с полуслова, действовать в команде и чувствовать ответственность за общий результат.

Психолог объясняет участникам, что сейчас они разделятся на две команды. Игра называется «Аллиас» или «Скажи иначе». Раскладывается «поле», на старт ставит по 1 фишки каждой команды. Выбрасывается кубик, у чьей команды выпало наибольшее число, та ходит первой. Участник команды бросает кубик, какое число выпало, такой номер и читает в карточке. Каждая команда получит карточки со словами. Задача одного игрока из команды – объяснить своим товарищам как можно больше слов за 1 минуту, не называя само слово и не используя однокоренные. Объяснять можно описанием, синонимами, примерами или даже звуками, не показывать прямо на предмет, если находится в кабинете. Команда должна угадать слово. Если участник выбросил число 3, то он объясняет слово третье по счету в карточке, и так в каждой карточке. Когда слово угадано, можно брать следующую карточку. По истечении времени, считается, сколько угадано слов, столько раз и ходит фишка команды по «полю». Побеждает команда, которая быстрее дойдет до финала, то есть угадает больше слов. Важно, что в игре участвуют все по очереди, каждый побудет и объясняющим, и отгадывающим.

Психолог задает вопросы после игры:

«Что помогало вашей команде быстро угадывать слова? Было ли такое, что вы понимали друг друга без слов, с полуслова? Что чувствовали, когда всей командой радовались угаданному слову? Как умение понимать друг друга помогает стать дружной командой?»

Игра «Мемы».

Цель: снятие эмоционального напряжения и укрепление групповой сплоченности через совместное творчество и смех.

Психолог объясняет: у каждого есть в руках карточки с мемами, смешными картинками. Психолог зачитывает ситуацию, вопрос. Каждый участник по очереди на общий стол выкладывает 1 карточку, наиболее подходящую и смешную к данной ситуации.

Психолог объясняет участникам, что теперь они будут создавать смешные картинки вместе. На столе разложены карточки с разными картинками, персонажами или ситуациями. Каждая команда получает несколько таких картинок. Задача команды – придумать к этим картинкам смешные подписи, чтобы получились мемы. Подписи должны быть про жизнь, про школу, про дружбу или про то, что происходит в их группе, соблюдая цензуру. Через 10 минут каждая команда представляет свои мемы всем остальным, объясняя, почему они придумали именно такие подписи.

Психолог задает вопросы после презентации мемов:

«Над какими мемами вы смеялись громче всего? Почему? Легко ли было придумать смешное вместе, всей командой? Что чувствовали, когда ваши мемы смешили других ребят? Помогает ли общий смех стать ближе друг к другу и подружиться?»

3. Заключение

Психолог объясняет участникам, что сегодня они были настоящей командой. Они учились понимать друг друга без слов в игре «Аллиас», а потом вместе смеялись и придумывали мемы. Психолог говорит о том, что умение слышать друг друга, договариваться и даже вместе смеяться делает любую

группу крепче и дружнее. Он благодарит всех за активность и хорошее настроение.

4. Рефлексия

Упражнение «Мемы».

Цель: осознание и выражение своего отношения к прошедшему занятию в творческой и юмористической форме.

Психолог объясняет участникам, что сейчас они подведут итоги занятия с помощью мемов, которые уже сегодня придумали. Но теперь каждый будет делать это за себя. На столе снова разложены разные карточки с мемами. Каждый участник подходит и выбирает одну картинку, которая лучше всего отражает его впечатление от сегодняшнего занятия. Затем нужно придумать подпись к этой картинке, которая покажет, каким было занятие, что понравилось, а что нет, или какое настроение осталось после встречи. Через несколько минут все по кругу показывают свои мемы и коротко объясняют, почему выбрали именно это.

Психолог задает вопросы во время презентации мемов:

«Что именно в твоём меме отражает сегодняшнее занятие? Твой мем больше смешной или задумчивый? Почему? Если бы нужно было одним мемом показать, какими мы стали сегодня как команда, что бы это был за мем?»

8 занятие «Вот это ситуация!»

Цель: отработка навыков конструктивного общения и взаимодействия в группе участников тренинга.

Материалы и оборудование: листы бумаги, вырезанные звезды из бумаги, ручки, ватман.

Ход занятия:

Приветствие

Упражнение «Комплимент по кругу».

Цель: формирование положительного настроения на дальнейшее взаимодействие.

Психолог приветствует участников и создает рабочую атмосферу. Психолог объясняет, что сегодня им предстоит почувствовать себя настоящей творческой командой. Участники по очереди поворачиваются к соседу справа, называют его по имени и говорят ему что-то приятное, связанное с его умением общаться или дружить. Психолог подчеркивает, что умение говорить приятное и принимать его – первый шаг к хорошим отношениям.

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Театр».

Цель: развитие навыков эффективного взаимодействия в группе.

Психолог делит группу на 4 подгруппы (сценаристы, режиссеры, актеры, критики). Психолог объясняет задачу: всей большой команде необходимо создать пьесу (короткую, на 3–4 минуты), которая понравится абсолютно всем участникам, включая жанр, название и содержание.

Психолог объясняет алгоритм работы: сценаристы начинают писать первый акт. Готовый текст передается критикам, которые указывают на недочеты и возвращают сценаристам на доработку (вносятся поправки). Исправленный текст получают режиссеры, они начинают репетировать сцену с актерами. В это время параллельно пишется второй и третий акты (цикл повторяется).

Когда пьеса готова, все группы рассаживаются в «зрительном зале», а актеры показывают готовый спектакль. В конце обязательны бурные аплодисменты.

После выступления психолог организует обсуждение. Психолог задает вопросы каждому участнику:

«Устроила ли итоговая пьеса? Что можно было сделать лучше в процессе работы?» Психолог просит поделиться впечатлениями о совместной деятельности и взаимодействии с другими «цехами». Психолог резюмирует: если пьеса устроила почти всех, значит, команде удалось договориться, и это отличный результат.

Решение кейсовых заданий.

Цель: развитие умения слушать собеседника, аргументировать свою точку зрения и приходить к общему решению.

Психолог делит участников на пары или мини-группы по 3 человека и раздает карточки с описанием конфликтных или проблемных ситуаций в общении. Например: «Друг взял у тебя книгу/плеер и не отдает уже месяц, а тебе она нужна» или «Компания обсуждает фильм, который ты не смотрел, и над тобой посмеиваются». Психолог объясняет задачу: каждой группе нужно прочитать ситуацию и предложить не один, а три варианта поведения в этой ситуации (например: агрессивный, пассивный и уверенный (конструктивный)). Затем представитель от каждой группы зачитывает ситуацию и варианты решений. Психолог организует общее обсуждение, задавая вопросы: «Какой вариант самый эффективный?», «Почему остальные хуже?», «Что чувствовал бы другой человек в каждом из случаев?»

3. Заключение

Психолог подводит итоги занятия. Говорит о том, что сегодня они убедились: общий успех зависит от вклада каждого. Чтобы отношения были хорошими, важно не только говорить самому, но и слушать и слышать других (как в «Театре»), а также искать такие слова и решения, которые устроят всех (как в кейсах). Психолог благодарит всех за активную и творческую работу.

4. Рефлексия «Звездопад»

Цель: осознание участниками собственного опыта, полученного на тренинге, и закрепление позитивных впечатлений от совместной работы.

Психолог раздает каждому участнику небольшую звездочку, вырезанную из бумаги. Психолог объясняет задание: на этой звездочке нужно написать или нарисовать то, что больше всего запомнилось на занятии (самое интересное упражнение, новое знание о том, как договариваться, или просто радостный момент). На ватмане заранее подготовлено «ночное небо» (синий или черный фон). Когда все надписи готовы, участники по очереди выходят и приклеивают свои звездочки на общее небо. Психолог обращает внимание группы на то, какое яркое и большое созвездие у них получилось – символ их общей работы.

9 занятие «Город жизни»

Цель: повышение уровня групповой сплоченности и развитие навыков командного взаимодействия у участников тренинга.

Материалы и оборудование: ватман, цветные карандаши, фломастеры, мелки, маршрутный лист, бутафорские камни, веревка, кусок ткани.

Ход занятия:

1. Приветствие

Психолог приветствует участников и создает доброжелательную атмосферу. Психолог объясняет, что сегодня им предстоит стать одной большой командой строителей и спасателей.

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Городок».

Цель: закрепление навыков договариваться.

Психолог раскладывает на столе большой лист ватмана и готовит цветные карандаши, фломастеры, мелки. Психолог объясняет, что сейчас вся группа будет сообща строить необычный «Городок» – не на земле, а на бумаге. Психолог подчеркивает важность договоренностей: участникам нужно решить, что будет в этом городке (дома, парки, реки), кому какое место занять на листе, кто и что будет рисовать, и самое главное – придумать название своему городу. Психолог наблюдает за процессом, но не вмешивается, лишь изредка напоминая о необходимости диалога. Когда рисунок готов, психолог организует обсуждение. Психолог просит участников показать наиболее удачные и красивые детали рисунка и объяснить, почему они так считают. Психолог обязательно акцентирует внимание группы на том, что городок получился красивым именно потому, что каждый внес в него что-то свое, и вместе они смогли договориться. Психолог предлагает вывесить рисунок на стену, чтобы он напоминал о позитивном опыте совместной работы.

Квест «Похищение камней жизни».

Цель: развитие взаимопомощи и поддержки в условиях совместного решения общей задачи.

Психолог создает легенду: «В нашем только что построенном Городке случилась беда. Злой волшебник похитил «камни жизни» (заранее подготовленные бутафорские камни, символизирующие благополучие города), без которых в городе погаснет свет и исчезнет радость. Камни спрятаны в этой комнате, а волшебник оставил карту с заданиями-ловушками». Психолог объясняет, что отправиться на поиски нужно всем вместе, потому что поодиночке с ловушками не справиться.

Психолог выдает маршрутный лист или показывает на карте станции, которые нужно пройти всей группой (не разделяясь), чтобы получить подсказку и найти камень.

Задания:

«Паутина»: между стульями натянута веревка. Всей группе нужно перебраться на другую сторону, не задев веревку (нельзя обходить, только пролезать, поддерживая друг друга).

«Переправа»: у группы есть один небольшой кусок ткани («плот»). Всем участникам нужно встать на этот плот и простоять 10 секунд, не наступая на пол (символизирует тесноту и необходимость поддерживать друг друга).

«Глухой телефон» (усложненный): первому участнику шепотом говорят слово (например, «дружба»), он должен без слов, только жестами, объяснить его второму, второй – третьему, и так до конца. Последний говорит, что понял. Если слово сильно искажено, психолог предлагает попробовать еще раз, акцентируя на внимательность друг к другу.

После прохождения всех испытаний группа находит коробку с «камнями жизни». Психолог поздравляет всех с победой, подчеркивая, что найти камни удалось только благодаря слаженности, поддержке и тому, что никто не бросил товарища в трудном задании.

3. Заключение

Психолог подводит итоги занятия. Психолог говорит о том, что сегодня они были не просто группой учеников, а настоящей командой: они вместе строили город, вместе договаривались, вместе спасали его от беды. Психолог подчеркивает, что позитивные отношения строятся на умении слышать друг друга, помогать и чувствовать общую ответственность, что они сегодня и продемонстрировали. Психолог благодарит всех за доверие и отличную работу.

4. Рефлексия

Психолог предлагает участникам завершить занятие символическим ритуалом. Психолог просит всех снова встать в круг. В центре круга размещается коробка со спасенными «камнями жизни». Психолог объясняет: каждый участник по очереди берет один камень в руку и заканчивает одну из фраз на выбор (или задает конкретный вопрос):

«Сегодня мне больше всего понравилось... Я понял, что наша группа... Я хочу сказать спасибо... (имя) за то, что...»

Психолог выслушивает всех, после чего предлагает положить камни обратно в коробку как символ общих ценностей и оставить её на видном месте рядом с рисунком «Городка». Это закрепляет чувство общности и позитивный настрой.

10 занятие «Все друг за друга»

Цель: развитие у участников умения анализировать конфликтные ситуации, находить компромиссы и предотвращать возникновение споров.

Материалы и оборудование: бланки со списком предметов, ручки, листы бумаги, бланки с кейсами, бутафория «лунный камень».

Ход занятия:

1. Приветствие

Упражнение «Добрый волшебник».

Цель: создание доброжелательной атмосферы в начале занятия и настрой на позитивное взаимодействие.

Психолог приветствует участников и предлагает им представить себя добрыми волшебниками. Психолог объясняет правила: каждый по очереди должен сказать, что бы он подарил всем нам вместе, если бы мог творить чудеса. Психолог подчеркивает, что желания не должны повторяться, и подарок предназначается именно всей группе, а не кому-то одному. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не выскажется. Психолог благодарит всех за прекрасные пожелания и отмечает, что вместе они могут создать атмосферу, полную добра и понимания.

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Кораблекрушение на Луне».

Цель: формирование навыков аргументации и учета чужого мнения.

Психолог создает легенду: космический корабль потерпел крушение на темной стороне Луны. До спасательной станции на освещенной стороне – 300 км. Все оборудование уничтожено, уцелели только 14 предметов. Психолог объясняет, что жизнь команды зависит от правильного выбора: необходимо оценить предметы от 1 (самый важный) до 14 (наименее важный).

Психолог раздает бланки со списком предметов и просит каждого участника в течение 2–3 минут молча составить свой индивидуальный рейтинг.

Список предметов: коробок спичек, пищевые концентраты, 20 метров нейлоновой веревки, парашютный шелк, переносной обогреватель на солнечных батареях, коробка сухого молока, два 50-литровых баллона с кислородом, карта звездного неба (лунная проекция), надувной спасательный плот, магнитный компас, 20 литров воды, сигнальные ракеты, аптечка первой помощи с иглами для инъекций, приемо-передающая радиостанция на солнечных батареях.

После заполнения индивидуальных протоколов психолог объединяет участников в группы по 4–6 человек. Психолог дает новую инструкцию: «Теперь вы работаете как единое целое – один экипаж. Обсудите и выберите совместное решение. Постарайтесь достичь согласия, учитывая мнения всех. У вас есть 7 минут».

Психолог вводит элементы соревновательности: сообщает, что штрафные очки будут начисляться за лишний шум и неорганизованность, а дополнительные баллы – за скорость выполнения. Психолог наблюдает за процессом, отмечая, как участники договариваются, кто берет на себя лидерскую роль, возникают ли споры.

Психолог дает рекомендации для достижения согласия:

«Избегайте споров ради победы, ищите решение, которое устроит всех. Не меняйте мнение только ради согласия, отстаивайте свою точку зрения аргументировано. Поддерживайте тех, кто соглашается с большинством, сохраняя доброжелательность. Слушайте друг друга, не перебивая».

Решение кейсовых задач.

Цель: отработка навыков анализа конфликтных ситуаций, поиска компромиссных решений и конструктивного выхода из спора на примерах из реальной жизни подростков.

Психолог делит участников на те же малые группы и раздает карточки с описанием типичных конфликтных ситуаций. Психолог объясняет задачу: каждой группе нужно прочитать ситуацию, обсудить её и предложить 2-3 варианта мирного выхода из конфликта, а затем выбрать самый лучший.

Кейсы:

«Перемена. Ты и твой друг хотите поиграть в настольную игру, но она одна. Каждый настаивает на своей игре. Как договориться?»

«Кто-то из одноклассников случайно толкнул тебя в столовой, и твой сок пролился. Обидчик извинился, но тебе всё равно неприятно и хочется накричать на него. Как поступить?»

«Вы готовите групповой проект. Один из участников ничего не делает, но хочет, чтобы его имя тоже было в работе. Как решить эту проблему без ссоры?»

По окончании обсуждения представитель от каждой группы зачитывает ситуацию и предлагает свои варианты решения. Психолог организует краткое обсуждение, задавая вопросы: «Почему это решение можно назвать конструктивным? Что чувствуют участники конфликта в этом случае?».

3. Заключение

Психолог подводит итоги занятия. Говорит о том, что сегодня они на практике убедились: любые разногласия можно решить мирным путем, если слышать друг друга, аргументировать свое мнение и искать вариант, удобный для всех. Психолог напоминает, что умение договариваться – это важнейший навык, который помогает сохранять дружбу и хорошие отношения. Психолог благодарит всех за активную и честную работу.

4. Рефлексия

Упражнение «Эмоции».

Цель: осознание и вербализация участниками своего эмоционального состояния, полученного в ходе занятия.

Психолог предлагает участникам сесть в круг. Объясняет, что сейчас важно поделиться своими чувствами, которые возникали во время тренинга. Психолог задает вопросы, начиная с себя или передавая по кругу «лунный камень»:

«Какие эмоции вы испытали, когда спорили о предметах в упражнении «Кораблекрушение»? Что вы чувствовали, когда команда всё же приходила к общему решению? Было ли трудно искать компромисс в кейсах? Что помогало? Какое у вас настроение сейчас, после занятия?»

Психолог выслушивает каждого, не перебивая, и в конце резюмирует: умение понимать свои эмоции и эмоции других – первый шаг к тому, чтобы не ссориться по пустякам и успешно выходить из любых, даже самых сложных, ситуаций.

11 занятие «Конец – начало нового»

Цель: подведение итогов занятий.

Материалы и оборудование: листы бумаги, ручки, карточки с названиями эмоций, распечатанный текст, цветные карандаши, ножницы, стикеры, оформленная банка с крышкой.

Ход занятия:

1. Приветствие

Психолог приветствует участников и напоминает, что сегодня они собрались в крайний раз в рамках этого цикла занятий. Психолог говорит о том, что за прошедшие занятия все стали настоящей командой, научились слышать друг друга, доверять и находить выход из сложных ситуаций. Психолог настраивает группу на итоговую, особенную встречу, полную теплых воспоминаний и новых открытий о себе и друзьях.

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Правда или ложь».

Цель: закрепление умения анализировать поведение собеседника, создание атмосферы открытости и доверия на финальной встрече.

Психолог раздает участникам небольшие листочки и объясняет задание: каждый должен написать три факта о себе. Два факта должны быть правдивыми, а один – вымышленным, но правдоподобным. Порядок фактов может быть любым. Затем участники по очереди зачитывают свои списки, а группа обсуждает и пытается угадать, какой именно факт является ложью. Психолог просит участников обосновать свои догадки. После того как все выскажутся, автор раскрывает правильный ответ.

Психолог задает вопросы для обсуждения: «На что вы обращали внимание, когда старались определить ложь? В какой роли было труднее: угадывать или придумывать ложь самому?». Психолог подчеркивает, как хорошо участники научились чувствовать друг друга.

Упражнение «Спина к спине».

Цель: развитие навыков невербального взаимодействия и синхронизации действий.

Психолог делит участников на пары и объясняет задание: двум людям нужно встать, плотно прижавшись спинами друг к другу. В таком положении им необходимо вместе сесть на корточки, затем вместе встать. Далее задание усложняется: не размыкая спин, нужно пересечь комнату и сесть на один стул.

Психолог просит пары выполнить несколько простых движений, например, поднять с пола лист бумаги, продолжая упираться спинами.

Психолог организует обсуждение:

«Что было легко, а что сложно? Что помогло выполнить действия? Вы обращали внимание на партнера или думали только о себе?». Психолог отмечает, что слаженность в этом упражнении – результат доверия, которое они научились строить.

Упражнение «Кушать подано».

Цель: закрепление навыков распознавания эмоциональных состояний по невербальным сигналам (интонации), и умения точно передавать свои чувства.

Психолог рассказывает легенду о режиссере Станиславском, который требовал от актеров произносить фразу «кушать подано» с 15 разными интонациями. Психолог предлагает участникам проверить свои навыки. Участники работают в парах. Психолог раздает одному из партнеров карточку с названием эмоции. Задача: произнести фразу «Кушать подано» с интонацией, соответствующей этой эмоции, не показывая карточку. Второй участник должен угадать эмоцию. Затем они меняются ролями. Для усложнения психолог предлагает прочитать с разными интонациями короткий стишок, например, «Уронили мишку на пол». Список эмоций включает: радость, удивление, грусть, гнев, зависть, спокойствие, любовь, усталость, энтузиазм и др.

Психолог задает вопросы для обсуждения:

«Легко ли было угадать эмоции? Какие эмоции вы распознали лучше – позитивные или негативные? Почему? Что нужно, чтобы лучше понимать интонации в реальной жизни?»

Упражнение «Ладонка».

Цель: развитие навыков выражения поддержки и признания сильных сторон друг друга.

Психолог раздает каждому участнику лист бумаги и предлагает выбрать цветной карандаш, соответствующий его настроению сейчас (используется

цветовая интерпретация: красный – активность, желтый – оптимизм, зеленый – спокойствие и т.д.). Психолог просит обвести контур своей ладони выбранным цветом и написать внутри свое имя. Затем участники передают свои «ладошки» по кругу, и каждый пишет на одном из пальцев пожелание или комплимент владельцу. Послания должны быть позитивными, обращенными лично к человеку и упоминать его сильные стороны. Когда все ладошки возвращаются к владельцам, психолог предлагает посмотреть на них и обращает внимание на цвета: «Посмотрите, какие разные у нас цвета, но сколько тепла и добрых слов мы подарили друг другу. Пусть эти ладошки напоминают вам о нашей дружбе».

Упражнение «Круг доверия».

Цель: создание условий для развития взаимной поддержки, ответственности и укрепление доверия, сформированного за цикл занятий.

Психолог просит всех участников встать в тесный круг и взяться за руки. Психолог объясняет, что это упражнение – символ того, чему они научились за все встречи: доверять и поддерживать. Один желающий выходит в центр круга, закрывает глаза и расслабляется. Его задача – медленно падать в любую сторону. Остальные участники должны аккуратно поймать падающего и мягко вернуть его в центр. Психолог следит за техникой безопасности. Упражнение повторяется до тех пор, пока каждый желающий не побывает в центре круга. Психолог комментирует, что сейчас группа работает как единый, надежный механизм.

3. Заключение

Психолог подводит итог всего цикла занятий. Психолог говорит о том, что за это время группа прошла большой путь: от простого знакомства до настоящего доверия и взаимопонимания. Психолог напоминает, что все навыки, которые они освоили – умение договариваться, слушать и слышать друг друга, понимать эмоции, доверять и поддерживать – останутся с ними и помогут в жизни. Психолог благодарит каждого участника за искренность, открытость и вклад в создание теплой атмосферы.

4. Рефлексия

Упражнение «Впечатления».

Цель: осознание и фиксация личностных изменений и наиболее значимых моментов прошедших занятий.

Психолог раздает каждому участнику небольшой стикер и ручку. Объясняет задание: написать свои впечатления о всех прошедших занятиях с психологом. Можно ответить на вопросы: «Что запомнилось больше всего?», «Чего не хватало?», «Что я понял и использую в жизни?», «Чему я научился?». Психолог просит быть честными и писать то, что действительно важно. Затем каждый сворачивает свой стикер и опускает его в красивую банку, которую психолог ставит в центре круга. Психолог говорит, что эта банка теперь хранит их общие воспоминания, успехи и открытия, и закрывает её символической крышкой, завершая цикл занятий.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты повторной диагностики экспериментальной группы

Таблица В.1 – Результаты повторной диагностики межличностных отношений младших подростков экспериментальной по методике «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири)

Имя Ф.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Александра М.	5	3	2	1	5	6	8	8
Александр С.	5	7	1	3	10	3	8	7
Ангелина М.	13	6	8	8	4	9	11	10
Виктория Т.	7	5	5	4	8	9	7	12
Вячеслав Д.	11	13	5	6	2	3	3	2
Данила Р.	10	9	4	3	5	6	8	4
Дарья Т.	5	8	4	7	6	8	7	9
Екатерина П.	3	6	6	6	2	4	8	0
Елена З.	8	7	3	4	10	4	5	4
Игорь Е.	1	5	3	1	1	3	8	1
Кирилл Ю.	5	3	2	5	9	6	11	9
Максим Т.	3	11	6	10	2	6	0	1

Продолжение приложения В

Имя Ф.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Николай П.	3	12	6	12	2	5	1	0
Олег К.	5	3	4	1	5	6	8	8
Ольга О.	5	6	1	4	10	3	9	6
Рашид М.	8	6	4	5	4	5	2	2
Шамиль А.	6	4	3	5	9	6	6	10
Юлия П.	3	9	6	9	10	3	0	1
Яна Х.	5	4	2	5	10	6	6	10
Ярослав А.	5	4	4	2	5	6	7	7

Продолжение приложения В

Таблица В.2 – Результаты повторной диагностики межличностных отношений младших подростков экспериментальной группы по методике «Социометрия» (автор – Дж. Морено)

Имя Ф.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Александра М.		+	+	+					+	+										
Александр С.	+								+	+	+					+				
Ангелина М.	+								+								+		+	+
Виктория Т.	+		+						+	+	+									
Вячеслав Д.			+			+	+		+							+				
Данила Р.			+						+					+						+
Дарья Т.			+		+	+			+											
Екатерина П.													+	+		+			+	
Елена З.						+	+							+		+				
Игорь Е.	+	+									+						+			
Кирилл Ю.		+								+						+				+
Максим Т.					+										+			+		

Окончание приложения В

Имя Ф.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Николай П.							+	+						+			+			
Олег К.						+									+		+		+	
Ольга О.					+							+			+			+		+
Рашид М.		+										+		+						+
Шамиль А.					+		+							+				+		
Юлия П.	+									+						+	+			
Яна Х.				+										+		+			+	
Ярослав А.					+							+			+			+		
Количество выборов	5	4	5	2	5	4	4	1	8	4	4	2	1	7	4	7	5	4	4	5
Количество взаимных выборов	4	4	1	1	1	2	2	1	2	3	3	0	1	3	1	2	1	0	1	2

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результаты повторной диагностики контрольной группы

Таблица Г.1 – Результаты повторной диагностики межличностных отношений младших подростков контрольной группы по методике «Диагностика межличностных отношений» (автор – Т. Лири)

Имя Ф.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Алина З.	6	4	2	5	10	6	6	11
Анастасия М.	11	9	4	3	5	6	7	5
Борис Г.	5	4	2	1	5	6	8	6
Владимир К.	4	9	4	6	4	6	2	2
Дмитрий Л.	13	6	8	7	4	9	11	10
Злата Е.	7	5	1	4	10	3	8	7
Зоя А.	3	11	6	13	2	4	1	0
Иван Е.	1	8	4	2	1	4	3	2
Инна У.	3	12	6	13	2	2	1	0
Карина Л.	3	10	7	10	2	5	0	1
Константин Х.	4	12	6	14	2	4	0	1
Лилия П.	7	5	5	4	9	9	10	13

Продолжение приложения Г

Имя Ф.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Мария К.	5	4	4	1	5	7	8	8
Ренат Т.	5	6	5	6	2	3	2	13
Рустам Х.	7	5	5	4	8	10	8	13
Семен А.	8	6	3	5	9	4	6	4
Светлана Я.	5	8	5	12	2	2	3	2
Татьяна Б.	5	8	4	8	6	8	7	10
Тимофей В.	8	6	3	4	9	4	6	4

Продолжение приложения Г

Таблица Г.2 – Результаты повторной диагностики межличностных отношений младших подростков контрольной группы по методике «Социометрия» (автор – Дж. Морено)

Имя Ф.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Анастасия М.		+							+									+	
Алина З.				+		+							+						
Борис Т.			+									+							+
Владимир К.	+						+								+				
Дмитрий Л.						+		+	+										
Зоя А.		+			+									+					
Злата Е.									+				+					+	
Иван Е.	+						+							+					
Илья Ш.				+									+		+				
Карина Л.		+							+		+								+
Константин Х.	+												+		+				
Лилия П.			+																+

Окончание приложения Г

Имя Ф.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Мария К.							+		+								+		
Ренат Т.								+					+			+		+	
Рустам Х.				+										+			+		
Светлана Я.			+									+							
Семен А.					+				+									+	
Татьяна Б.		+											+		+				
Тимофей В.			+									+				+			
Количество выборов	3	4	4	3	2	2	3	2	6	0	1	3	6	3	4	2	2	4	3
Количество взаимных выборов	0	1	2	1	2	2	1	1	0	0	0	3	2	1	1	0	0	0	2

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Результаты статистического анализа Т-критерия Вилкоксона

Таблица Д.1 – Результаты математической статистики с помощью Т-критерия Вилкоксона

Шкала	$T_{эмп}$	Уровень значимости p	Уровень значимости
Доминирование	1	$p \leq 0,05$	$T_{эмп}$ находится в зоне значимости
Подчинение	2	$p \leq 0,05$	$T_{эмп}$ находится в зоне значимости
Дружелюбие	3	$p \leq 0,05$	$T_{эмп}$ находится в зоне значимости
Агрессия	4	$p \leq 0,05$	$T_{эмп}$ находится в зоне значимости

