

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
тренинговое занятие  
«Я – настоящий друг»**

Составитель:

Алиса Юрьевна Степанова, педагог-организатор

Тамбов  
2015

**Цель:** формирование навыков эффективного дружеского общения и поведения.

**Задачи:**

- развивать коммуникативные навыки подростков;
- развивать способность к сопереживанию и эмоциональной поддержке;
- способствовать формированию дружеских отношений со сверстниками.

**Оборудование:** «лепестки» из цветной бумаги с качествами, которые важны для дружбы и которые препятствуют дружеским отношениям, карточки с ситуативными задачами, стенд, магниты, листочки бумаги 10x10, ручки.

**Целевая аудитория:** учащиеся 7-8 классов.

**Ход мероприятия:**

Для тренингового занятия необходимо поставить в аудитории стулья по кругу, по количеству участников (от 12 до 15 человек).

**Ведущий:** Давайте возьмёмся за руки и на счет раз, два, три произнесём дружно хором: «ЗДРАВ-СТВУЙ-ТЕ!». А сейчас посмотрим друг другу в глаза, улыбнёмся и пожелаем, например: «Я желаю тебе, чтобы твой друг поддержал тебя в трудную минуту!».

Участники говорят пожелания друг другу по очереди, затем садятся на места.

**Ведущий:** Добрый день! Сегодня мы поговорим о дружбе, зачем она нам нужна. Как вы считаете – человеку нужны друзья? /ответы подростков/

**Ведущий:** Только близкому другу мы готовы открыть душу, доверить самое сокровенное. И настоящий друг никогда не оставит в беде и выручит в любую минуту.

Психолог Игорь Семенович Кон в книге «Дружба» пишет: «Как и все прочие человеческие отношения, дружба регулируется определенной системой правил. Кодекс древней институционализированной дружбы формулировался четко и ясно. Сегодня правила дружбы большей частью молчаливо подразумеваются. Тем не менее, их соблюдение очень важно для поддержания и оценки глубины дружеских отношений».

Ответу на вопрос: «Каковы же эти правила?», - было посвящено исследование психолога Майкла Аргайла, основателя социальной психологии в Великобритании. И мы сейчас ознакомимся с его результатами.

Исследователи в разработали список из 43 предполагаемых общих правил дружеского поведения.

Затем на основании серии опросов они установили, какие правила из этого списка считаются наиболее важными среди англичан, итальянцев, японцев и жителей Гонконга (мужчин и женщин в возрасте от 18 до 60 лет).

Также исследователи проверили, нарушение каких правил чаще всего приводит к разрыву дружбы или воспринимается как причина её прекращения.

Полученные результаты показали, что существует набор неких зачастую неосознаваемых правил дружеского поведения, характерных для всех культур.

Из всех выявленных правил дружеского поведения самыми важными, как показали исследования, являются следующие шесть:

- делиться новостями о собственных успехах;
- оказывать эмоциональную поддержку;
- добровольно помогать в случае нужды;
- стараться, чтобы другу было приятно в твоём обществе;
- доверительность по отношению к другу и уверенность в том, что друг не проболтается;
- защищать друга в его отсутствие.

На сегодняшнем занятии мы проверим, насколько в нас развиты все эти умения. К каждому из правил дружеского поведения у нас подобрано упражнение.

**1. Делимся успехами.** Каждый участник группы рассказывает о каком-либо своём успехе или достижении за прошедшую неделю.

**2. «Мне в тебе очень нравится...».**

**Ведущий:** Очень важно уметь делать комплименты друг другу, это повышает настроение и является одним из видов проявления вашей эмоциональной поддержки. Сейчас вы разделитесь на пары и обменяетесь высказываниями, которые начинаются словами: «Мне в тебе очень нравится...» и далее приводите какую-либо привлекательную особенность личности собеседника, его достижение и т.д. Каждая пара по очереди.

**3. Обсуждение ситуаций.**

**Ведущий:** Добровольно помогать другу – Что это значит? Могут ли возникнуть такие ситуации, когда вы хотели бы помочь своему другу, но по объективным причинам сделать это крайне затруднительно?

/ответы подростков/

**Ведущий:** Давайте подумаем, что мы могли бы сделать в следующих ситуациях: (Ситуации зачитывают сами участники)

- Антон не выучил стихотворение. Надеется, что друг подскажет ему. Как быть другу?
- Переменка. Вова достал бутерброд с колбасой, а Миша свой забыл дома. Как быть?

**4. «Ромашка».**

**Ведущий:** Перед вами лепестки ромашки, на которых обозначены качества, необходимые для дружбы, и такие качества, которые желательно «изживать» в себе. Соберите цветок из тех лепестков, без которых, на ваш взгляд, дружба состояться не может.

Слова на лепестках: понимание, деликатность, мелочность, близость взглядов, неуверенность, зависть, прощение, доброта, равнодушие, благородство, самокритичность, болтливость, сдержанность, обдуманность

фраз и поступков, нахальство, раздражительность, искренность, приветливость, честность.

Ведущий обсуждает с участниками, какие характеристики они выбрали и почему.

**Ведущий:** Дружба – что цветок: чтобы он цвёл, нужно его поливать и ухаживать за ним.

### **5. Упражнение на доверие.**

**Ведущий:** Всем известно, что дружба строится на доверии. Но доверять человеку – это довольно сложное умение. Если вас кто-то однажды предал, вы уже будете более осторожны в общении с другим человеком. Для того чтобы узнать, насколько вы доверяете людям, мы выполним упражнение на доверие.

Участники становятся в круг, плечами тесно прижимаясь друг к другу. Один из подростков – доброволец, становится в центр круга и закрывает глаза. Он начинает падать спиной назад, его ловит тот, кто стоит сзади и легко отталкивает, затем другие участники также ловят и отталкивают добровольца. По истечении 1 минуты, в центр круга выходит следующий доброволец. Участвуют все желающие.

### **6. «Сайт знакомств»**

Ведущий раздаёт участникам листочки и ручки. Инструкция: «Представьте, что вы решили найти друга по переписке и для этого вам нужно написать о себе сообщение на сайт знакомств. Расскажите о своих сильных сторонах – о том, что любите, цените, о том, что даёт вам чувство уверенности. Не преувеличивайте своих достоинств, но сообщите и о своих недостатках. Листочки-объявления вывесите на наш импровизированный сайт знакомств – магнитный стенд». /участники выполняют задание/

**Ведущий:** А теперь каждый выберет себе на этом сайте друга. Посмотрите внимательно, что написано на этих листках, подумайте, с кем вы захотите пообщаться поближе, и возьмите листок себе (свой брать запрещено). Прочтите, пожалуйста, что там написано? Почему вы выбрали именно это объявление о знакомстве? Узнали ли вы что-то новое друг о друге?

### **7. Рефлексия.**

**Ведущий:** Что нового вы узнали на сегодняшнем занятии? /ответы участников/

Хотите ли вы, чтобы ваши друзья соблюдали все правила дружеского поведения? Почему? /ответы участников/ (Желательно, чтобы каждый высказал свое мнение).

**Ведущий:** А сейчас я попрошу всех встать в круг, взяться за руки и хором произнести: «ДО-СВИ-ДА-НИЯ!».

На последнем слоге все поднимают руки вверх, и, не разнимая их, делают шаг в середину круга, навстречу друг другу.

**Используемые источники:**

1. 13 правил дружбы, URL: <http://shvaratsky.com/psychology-otnosheniy/13-pravil-druzhby>.
2. Сценарий детского праздника дружбы. День открытых дверей «Слово о дружбе», URL: <http://prazdnovik.ru/scenarij-detskogo-prazdnika-druzhby-den-otkrytyh-dverej-slovo-o-druzhbe.html>.
3. Классный час на тему «Дружба», URL: <http://festival.1september.ru/articles/622959/>.
4. Что нужно для дружбы? URL: <http://medportal.ru/budzdorova/relation/1054/>.