

Министерство просвещения Российской Федерации

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
многопрофильный лицей №16
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

«Согласовано»

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе ГБОУ лицей №16
г.Жигулевска
31.08.2022 г.

«Утверждено»

к использованию
Директор ГБОУ лицей №16
г.Жигулевска

приказ №233-од от 31.08.2022 г.

РАЗВИВАЮЩАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА «ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ»



C=RU, O=ГБОУ лицей №16
г.Жигулевск, CN=Русских И.В.,
E=cu_lic16zhg@63edu.ru
009a46b821033a5880
2025.12.01 09:32:48+04'00'

Составитель:

педагог-психолог

Тюгаева Эльвина Александровна

Жигулевск

2022

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
2. Учебный план.....	7 стр.
3. Учебно-тематический план.....	8 стр.
4. Учебная программа.....	10 стр.
5. Литература.....	31 стр.
6. Приложение.....	32 стр.

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность.

Общение в жизни подростка играет важнейшую роль. Взаимодействие со сверстниками воспринимается им как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует потребность и в благоприятном, доверительном общении с взрослыми. Но конструктивное общение невозможно без осознания собственного «Я», своих особенностей и потребностей, поэтому идет интенсивный поиск, происходит половая и ролевая самоидентификация. При этом общение немыслимо и без внимания к собеседнику, принятия его как личности, равноправного партнера по общению, а необходимые знания недостаточно сформированы. Это приводит к снижению самооценки, повышению уровня тревожности, проявлению деструктивных форм поведения.

Развитие самосознания подростка происходит под влиянием ведущих потребностей возраста, а именно самоутверждения и общения с другими людьми. Вместе с тем подросток чувствует, что не умеет, не может адекватно оценить себя, не знает, каким образом и при помощи каких критериев это можно сделать. Отсюда возникают проблемы, связанные с обострением «чувства Я», слабым развитием рефлексии, негативной самооценкой и конфликтными ситуациями со сверстниками и взрослыми.

Продолжается формирование нравственных ценностей, жизненных перспектив. В связи с этим возникает необходимость в своевременной психолого-педагогической поддержке подростка, которая может осуществляться посредством проведения профилактических программ, тренингов, направленных на развитие социально-психологических умений и навыков.

Развивающая программа «Эффективное общение» призвана способствовать развитию самосознания и гармонизации отношений подростка с окружающей средой.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.

Основополагающими документами при составлении программы стали:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.) с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01 июля 2020 г);
2. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ;
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» до 2030 года (постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642).

Методологической и методической основой программы послужили:

1. Принципы учета возрастных особенностей и личностного роста (А.В. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Петровский, и др.);
2. Принцип системного подхода в психологии (Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов);
3. Принцип деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Рубцов и др.);
4. Организация активного социально-психологического обучения на основе законов продуктивного межличностного общения (Н.В. Казаринова, В.М. Бодалев, А.А. Макшанов и др.).

Практическая направленность.

Данная программа направлена на формирование у обучающихся навыков бесконфликтного поведения, коммуникативной культуры и компетентности; на осознание собственных эмоций и чувств и развитие навыков эмпатии.

Новизна и практическая значимость программы.

Программа помогает повысить коммуникативные способности, скорректировать свое поведение в социуме, выстраивать гармоничные межличностные отношения.

Цель программы – гармонизация отношений подростка с окружающей средой, развитие коммуникативных навыков и способностей.

Основные задачи:

1. Сформировать навыки самопознания, позитивную самооценку;
2. Развить коммуникативные навыки;
3. Познакомить с техниками активного слушания;
4. Обучить навыкам бесконфликтного поведения;

Адресат и продолжительность программы.

Программа предназначена для проведения развивающих занятий с учащимися 6-8-х классов в системе психологической поддержки подростков с трудностями в общении и рассчитана приблизительно на 8 часов (1 занятие в 1-1,5 недели). Пять занятий проводятся на протяжении 1,5-2-х месяцев.

Структура программы и занятий.

Программа состоит из трех этапов:

- 1 этап (констатирующий) – первичная диагностика;
- 2 этап (деятельностный) – состоит из пяти разделов (в соответствии с учебно-тематическим планом);
- 3 этап (оценочный) – диагностика «на выходе», позволяет определить эффективность реализации программы и дальнейшие направления работы.

Предполагаемый результат.

В ходе реализации программы предполагается положительная динамика в сторону снижения уровня тревожности, повышения

самооценки, овладения навыками бесконфликтного поведения и продуктивного межличностного взаимодействия.

На занятиях учащиеся не только получают знания о том, как общаться, но и упражняются в применении различных способов поведения, овладевают навыками эффективного общения.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению.

У ребят появляется возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

Сведения о практической апробации программы.

Данная развивающая программа реализуется на базе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения многопрофильного лицея №16 города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области с 2021-22 учебного года по настоящее время, корректируется согласно появляющимся актуальным проблемам социума (кризис подросткового возраста, деструктивное поведение обучающихся). Программой охвачено 138 учащихся.

Учебный план развивающей программы «Эффективное общение»

Цель программы: способствовать гармонизации отношений подростка с окружающей средой, развитию коммуникативных навыков и способностей.

Основные задачи:

1. Сформировать навыки самопознания, позитивную самооценку;
2. Развить коммуникативные навыки;
3. Познакомить с техниками активного слушания;
4. Обучить навыкам бесконфликтного поведения;

Категория обучающихся: 6-8 классы.

Срок обучения: 1,5 месяца.

Режим занятий: 1 занятие в 1-1,5 недели.

№	Тема	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теор.	Практич.	
1	Знакомство	1 ч 40 мин	20 мин	1 ч 20 мин	Наблюдение, рефлексия
2	Поддержка (Часть 1)	1 ч 20 мин	20 мин	1 час	Наблюдение, рефлексия
3	Поддержка (Часть 2)	1 ч 20 мин	15 мин	1 ч 05 мин	Наблюдение, обсуждение
4	Техники слушания	1 ч 45 мин	15 мин	1 ч 30 мин	Наблюдение, оценка занятия по 5-балльной шкале
5	Завершение	2 часа	15 мин	1 ч 45 мин	Наблюдение, рефлексивный отчет по всему курсу
Итого		8 ч 05 мин	1 ч 25 мин	6 ч 40 мин	

Учебно-тематический план
развивающей программы «Эффективное общение»

Цель программы: способствовать гармонизации отношений подростка с окружающей средой, развитию коммуникативных навыков и способностей.

Основные задачи:

1. Сформировать навыки самопознания, позитивную самооценку;
2. Развить коммуникативные навыки;
3. Познакомить с техниками активного слушания;
4. Обучить навыкам бесконфликтного поведения;

Категория обучающихся: 6-8 классы.

Срок обучения: 1,5 месяца.

Режим занятий: 1 занятие в 1-1,5 недели.

№	Тема	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теор.	Практич.	
1	Знакомство	1 ч 40 мин	30 мин	1 ч 20 мин	
	1. Ритуал создания группы.	15 мин	7 мин	8 мин	Наблюдение, рефлексия
	2. Упражнения на групповое сплочение.				
	2.1 «Паровозик».	10 мин	2 мин	8 мин	
	2.2 «Знакомство».	25 мин	5 мин	20 мин	
	2.3 «Свечка».	15 мин	2 мин	13 мин	
	3. Упражнения на овладение навыком.				
	3.1 «Осознание ответственности».	20 мин	2 мин	18 мин	
	4. Обсуждение итогов работы по теме.	15 мин	2 мин	13 мин	
2	Поддержка (Часть 1)	1 ч 20 мин	20 мин	1 ч	
	1. Разминка и упражнения на групповое сплочение.				Наблюдение, рефлексия
	1.1 «Комплименты».	15 мин	2 мин	13 мин	
	2. Дискуссия на тему занятия.	15 мин	7 мин	8 мин	
	3. Упражнения на овладение навыком.				
	3.1 «Сильные стороны».	10 мин	2 мин	8 мин	
	3.2 «Все равно ты молодец, потому что...».	10 мин	2 мин	8 мин	
	3.3 «Поддержка».	15 мин	5 мин	10 мин	

	4. Рефлексия	15 мин	2 мин	13 мин	
3	Поддержка (Часть 2)	1 ч 20 мин	15 мин	1 ч 05 мин	
	1. Упражнения на групповое сплочение. 1.2 «Общение без слов». 2. Упражнения на овладение навыком. 2.1 «Отражение чувств». 2.2 «Эмпатия». 2.3 «Внутренний голос». 3. Обсуждение итогов работы.	15 мин 10 мин 15 мин 30 мин 10 мин	2 мин 2 мин 3 мин 5 мин 3 мин	13 мин 8 мин 12 мин 25 мин 7 мин	Наблюдение, обсуждение
4	Техники слушания	1 ч 45 мин	15 мин	1 ч 30 мин	
	1. Упражнения на групповое сплочение. 1.1 «Испорченный телефон». 2. Дискуссия на тему занятия «Активное слушание». 3. Упражнения на овладение навыком. 3.1 «Подарки» 4. Обсуждение занятия.	20 мин 1 ч 15 мин 10 мин	2 мин 10 мин 2 мин 1 мин	18 мин 50 мин 13 мин 9 мин	Наблюдение, оценка занятия по 5-балльной шкале
5	Завершение	2 часа	15 мин	1 ч 45 мин	
	1. Разминка 2. Коммуникативная игра. 2.1 «Катастрофа в пустыне». 3. Подведение итогов. 3.1 «Рефлексивный отчет».	10 мин 1 ч 30 мин 20 мин	1 мин 13 мин 1 мин	9 мин 1 ч 17 мин 19 мин	Наблюдение, рефлексивный отчет по всему курсу
Итого		8 ч 05 мин	1 ч 25 мин	6 ч 40 мин	

Учебная программа
психолого-педагогической развивающей программы
«Эффективное общение»

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность.

Актуальность программы обусловлена необходимостью поиска подростком возможных решений проблем взросления: осознание себя, своих возможностей, способностей, жизненных перспектив. Появляется стремление ощутить себя взрослым, тяга общению, формируются личностно-смысловые ориентации. При этом низкая самооценка, неуверенность, неумение слушать и понимать затрудняют формирование основных ценностей.

Таким образом, главной задачей профилактической работы становится не только развитие самопознания подростка, но и формирование коммуникативной компетентности.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.

Основополагающими документами при составлении программы стали:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.) с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01 июля 2020 г);
2. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ;
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» до 2030 года (постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642).

Методологической и методической основой программы послужили:

1. Принципы учета возрастных особенностей и личностного роста (Л.С. Выготский, А.В. Петровский, А.В. Божович, И.Ю. Кулагина и др.);
2. Принцип системного подхода в психологии (Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов);
3. Принцип деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Рубцов и др.);
4. Организация активного социально-психологического обучения на основе законов продуктивного межличностного общения (Н.В. Казаринова, В.М. Бодалев, А.А. Макшанов и др.).

Практическая направленность.

Данная программа направлена на формирование у обучающихся навыков бесконфликтного поведения, коммуникативной культуры и компетентности; на осознание собственных эмоций и чувств и развитие навыков эмпатии.

Новизна и практическая значимость программы.

Программа помогает повысить коммуникативные способности, скорректировать свое поведение в социуме, выстраивать гармоничные межличностные отношения.

Цель программы – гармонизация отношений подростка с окружающей средой, развитие коммуникативных навыков и способностей.

Основные задачи:

1. Сформировать навыки самопознания, позитивную самооценку;
2. Развить коммуникативные навыки;
3. Познакомить с техниками активного слушания;
4. Обучить навыкам бесконфликтного поведения;

Адресат: учащиеся 6-8 классов.

Структура и содержание программы.

Содержание программы включает в себя 5 групповых занятий (разделов), логически связанных между собой:

- «Знакомство». Призвано познакомить участников с правилами работы в группе, сформировать осознанность в решении проблем;
- «Поддержка» (часть 1). Направлена на освоение навыков поддержки, принятия;
- «Поддержка» (часть 2). Подростки продолжают осваивать навыки поддержки, происходит развитие чувства доверия и внимания;
- «Техники слушания». Детям предлагается освоить навыки различных видов слушания, понять психологический смысл каждого типа слушания, почувствовать эффективность различных навыков слушания;
- «Завершение». Раздел посвящен обобщению полученных знаний и навыков, подростки актуализируют полученный опыт в коммуникативной игре.

Продолжительность каждого занятия варьируется от 1 часа 20 минут до 2 часов. Программа является гибкой и вариативной в зависимости от специфики классного коллектива и сложившейся психолого-педагогической ситуации.

Описание использованных методик и технологий.

Процесс обучения и развития происходит наиболее успешно при использовании на занятиях различных форм деятельности: психологическая диагностика, игра, упражнения, беседа, дискуссия.

В ходе реализации программы используются следующие методы и техники:

- словесные методы обучения: устное изложение, беседа, анализ, дискуссия;
- практические методы обучения: деловая игра, ролевая игра.

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.

В реализации программы могут принять участие обучающиеся 6-8 классов средней школы. Противопоказанием к участию может явиться категорическое нежелание ученика или несогласие родителя. Количество участников групповой работы – от 12 до 25.

Обеспечение гарантий прав участников программы.

При составлении программы учитывались положения и пункты нормативно-правовых документов:

- Конституция Российской Федерации;
- Положение Конвенции ООН о правах ребенка;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Этический кодекс педагога-психолога.

Сферы ответственности.

Перед началом реализации программы были ознакомлены родители учащихся с ее целью, задачами, содержанием и графиком проведения занятий. Ведущий (ведущие) программы принимает на себя ответственность по реализации ее содержания. Обучающиеся, включенные в программу, принимают на себя ответственность соблюдать ее правила, изучать материал.

Ресурсы для эффективной реализации программы.

Требования к специалистам, реализующим программу.

Программу может вести специалист с психологическим, социально-педагогическим образованием, владеющий знаниями в области возрастной психологии, педагогики, навыками тренинговой и консультативной работы. Ведущему необходимо обладать коммуникативными и творческими способностями, рефлексивными навыками и навыками

эмпатии, определенными личностными характеристиками (уравновешенность, отзывчивость, доброжелательность и пр.).

Материально-техническое оснащение.

Для проведения занятий необходимо просторное светлое помещение с возможностью изменения степени освещения (жалюзи, шторы), расположенное (желательно) вдали от спортивного и музыкального залов.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы.

- бейджики с именами;
- принадлежности для письма и рисования (ручки, цветные и простые карандаши, бумага формата А4 и маленькие листочки);
- бланки по теме занятия.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы.

Для реализации программы необходимо наличие доступа к печатным или электронным изданиям из списка литературы; компьютер (ноутбук) с доступом к сети интернет, принтер.

Продолжительность программы.

Программа реализуется в течение учебного года. Контингент обучающихся – 6-8 классы (12-14 лет). Наполняемость группы – 12-25 человек. Продолжительность программы – 5 занятий (8 часов), периодичность – 1 занятие в 1-1,5 недели в течение 1,5-2-х месяцев.

Программа проходит в три этапа:

- 1 этап (констатирующий) – первичная диагностика;
- 2 этап (деятельностный) – состоит из пяти разделов (в соответствии с учебно-тематическим планом);

3 этап (оценочный) – диагностика «на выходе», позволяет определить эффективность реализации программы и дальнейшие направления работы.

Структура занятий.

Каждое занятие проходит по определенной схеме, включающей в себя: приветствие, разминку, основную часть, рефлексию, завершение.

Ожидаемые результаты реализации программы.

- повышения уровня информированности учащихся в сфере общения, эмпатии, активного слушания;
- овладение навыками самоанализа;
- повышение уровня развития коммуникативных способностей;
- овладение навыками бесконфликтного поведения и продуктивного межличностного взаимодействия.

Методы оценки результатов программы.

Для оценки результатов реализации программы используются следующие методы:

- наблюдение;
- рефлексия.

Начальная и итоговая диагностика.

Для оценки эффективности программы используются следующие диагностические методики:

- методика изучения уровня самооценки школьника по Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан);
- методика «Кто прав?» (модификация Г.А. Цукерман);
- диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (в адаптации Н.В. Гришиной).

Сведения о практической апробации программы.

Данная развивающая программа реализуется на базе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения многопрофильного лицея №16 с города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области с 2021-22 учебного года по настоящее время, корректируется согласно появляющимся актуальным проблемам социума (кризис подросткового возраста, деструктивное поведение обучающихся). Программой охвачено 138 учащихся.

ЗАНЯТИЕ 1 «Знакомство и первоначальная формулировка проблемы».

Общее время – 1 час 40 минут.

- Цели:**
1. познакомиться с участниками группы;
 2. освоить навык переформулировки проблемы таким образом, чтобы осознавалась собственная ответственность за ее решение;
 3. помочь участникам группы в осознании их проблем в учебе.

1. Ритуал создания группы.

Принятие правил работы в группе. Ведущий зачитывает правила, и группа обсуждает каждое. Всего 15 минут.

- **правило именной карточки** – каждый участник группы должен носить на груди именную карточку во время работы на тренинге. На карточке участник пишет то имя, которым будут называть его все остальные члены группы.

- **правило присутствия на тренинге** – каждый участник группы должен присутствовать на тренинге во время работы, т.е. опоздания и пропуски занятий не допускаются.

- **разговоры на тренинге** – во время работы в группе одномоментно имеет право говорить только один участник.

- **запрет на обсуждение процедуры тренинга до окончания работы в группе** – не разрешается обсуждать технологию тренинга с людьми, не участвующими в работе группы, а участникам группы обсуждать процедуру между собой до окончания работы в группе.

- **выполнение всех требований ведущего** – участники группы должны выполнять все упражнения, предусмотренные программой тренинга.

- **правило конфиденциальности** – участники группы должны понимать, что нельзя выносить за пределы группы любую информацию личного характера, которую они узнают о ком-то из участников в ходе работы.

Принятие правил – это момент рождения группы. Затем участники группы расходятся для того, чтобы заполнить и прикрепить свои именные карточки.

2. Упражнения на групповое сплочение.

2.1 «Паровозик» - 10 минут.

Цель: обратить внимание участников группы на свои ощущения и чувства и тем самым снять напряжение.

Все участники, закрыв глаза, становятся друг за другом в цепочку. Один человек с открытыми глазами в течение 5-7 минут водит всех остальных по помещению. Упражнение выполняется молча. Затем участники обсуждают свои переживания и мысли, возникающие в ходе выполнения упражнения.

2.2 «Знакомство» - 25 минут.

Цель: помочь участникам группы осознать и сформулировать для себя свои проблемы в общении; вывести участников группы на обсуждение этих проблем друг с другом.

Каждому участнику необходимо у себя на листке продолжить предложения:

- «в общении мне нравится...(почему я люблю общаться)»;
- «в общении мне особенно трудно и неприятно...(мои проблемы и трудности в общении)».

В течение 10 минут участники группы ходят и читают то, что написано у других, и находят тех, чьи проблемы считают близкими и созвучными своим.

Затем участники под руководством ведущего обсуждают свои проблемы по схеме:

- как появилась эта проблема?
- в чем мое личное участие в ее возникновении?
- как можно было бы решить проблему?

- что было бы со мной, если бы мне удалось избавиться от нее?

2.3 «Свечка» - 15 минут.

Цель: повысить уровень доверия членов группы друг к другу.

Все участники группы становятся в круг. Один из участников становится в центр и, закрыв глаза, падает на руки партнеров, а те подхватывают его и передают от одного к другому. Упражнение выполняется молча. Желательно, чтобы в центре круга побывали все участники группы. После этого все члены группы обмениваются переживаниями.

3. Упражнения на овладение навыком.

3.1 «Осознание ответственности» - 20 минут.

Цель: дать возможность участникам группы почувствовать ответственность за нерешенность своих проблем.

Упражнение выполняется в кругу. Каждый участник вспоминает случай из своей жизни, когда он находился в конфликтной ситуации или затруднительном положении. Затем следует рассказать о нем с позиции «жертвы обстоятельств» (например: «Со мной никто не хочет общаться!...»), потом – с позиции «ответственного человека с высоким самоуважением» (например: «У меня не получается устанавливать дружеские отношения...»). Участники группы слушают друг друга без комментариев.

Как все высказались, можно обсудить упражнение по схеме:

- что вы чувствуете в данный момент?
- что вы чувствовали, когда занимались переформулированием проблемы?
- что случилось в результате с вашим самоуважением?

4. Обсуждение итогов работы по теме – 15 минут.

Участники группы высказывают свои впечатления о работе в группе или отвечают на вопросы ведущего: «Что вы получили в ходе

сегодняшнего занятия? Помогла ли работа в группе вам понять что-то?» и т.п.

ЗАНЯТИЕ 2 «Поддержка» (Часть 1). Общее время – 1 час 20 минут.

Цели: 1. понять различие между похвалой, знаком внимания и поддержкой;
2. освоить навыки поддержки.

1. Упражнения на групповое сплочение.

1.2 «Комплименты» - 10-15 минут.

Цель: дать участникам группы возможность пережить новый способ принятия знаков внимания от других.

Все участники группы образуют 2 круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу образуют пару. Один из пары оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив, т.е. говорит ему что-либо приятное. Тот отвечает: «Да, конечно, но, кроме того, я еще и...» (называет то, что он в себе ценит и считает, что заслуживает за это знаков внимания). Знаками внимания могут быть отмечены поступки, навыки, внешность и др. Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и т.о. образуют новые пары. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг.

Выполнив упражнение, участники группы обсуждают его по схеме:

- какие чувства вы испытывали, когда оказывали другому знаки внимания?
- что вы чувствовали, когда знаки внимания оказывали вам?
- легко ли вам было реагировать на оказанные знаки внимания заданным образом? Почему? И др.

2. Дискуссия на тему занятия – 15 минут.

Ведущий вводит определение понятий «знак внимания», «комплимент», «поддержка», «похвала».

- в чем различие между поддержкой и похвалой?

- в чем разница в языке, которым поддерживают и хвалят?
- каким образом и почему похвала может обескуражить, привести в уныние?
- какие слова, по вашему мнению, могут заставить собеседника почувствовать себя некомфортно, снизить его самоуважение?

3. Упражнения на овладение навыком.

3.1 «Сильные стороны» - 10 минут.

Цель: помочь участникам группы понять, что любую ситуацию можно проанализировать без обсуждения, находя в ней сильные стороны.

Участники делятся на пары. Один из пары в течение минуты или двух рассказывает партнеру о своей проблеме или затруднении, возникающих в процессе общения. Второй, выслушав, должен проанализировать описанную ситуацию т.о., чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать о них. Потом партнеры меняются ролями.

После выполнения группа обсуждает упражнение по схеме:

- все ли смогли найти сильные стороны в поведении партнера?
- кому было трудно это сделать?
- кто не смог удержаться от осуждения? Почему?

3.2 «Все равно ты молодец, потому что...» - 10 минут.

Цель: дать участникам возможность испытать на себе такой способ реагирования, при котором самоуважение партнера не снижается и в затруднительном для него положении.

Упражнение выполняется в парах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Меня не любят за то, что...». Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...». Затем участники меняются ролями.

После выполнения упражнения группа обсуждает его по схеме:

- все ли смогли отреагировать на рассказ партнера заданным образом?
- кто не смог или не успел этого сделать? Почему?

- что чувствовал тот, к кому была обращена поддержка?
- что чувствовал слушающий? И т.д.

3.3 «Поддержка» - 15 минут.

Цель: дать участникам почувствовать эффект поддерживающего отношения со стороны партнера.

Участник группы рассказывает сидящему слева от него о своей проблеме или затруднении, возникающих в процессе общения. Его партнер говорит что-то, что считает нужным, чтобы оказать поддержку говорящему, затем рассказывает о своей проблеме следующему участнику, далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают в роли оказывающего поддержку и принимающего его.

4. Рефлексия – 15 минут.

Участники обсуждают (в течение 10 минут) в группе чувства, возникшие при выполнении последнего упражнения, по следующей схеме:

- в каком случае было легко отреагировать, в каком – трудно?
- какими словами вы оказывали поддержку, какие чувства испытывали при этом?

Затем участники высказываются по поводу своих ощущений от занятия в целом.

ЗАНЯТИЕ 3 «Поддержка» (Часть 2). Общее время – 1 час 20 минут.

- Цели:**
1. освоить навыки поддержки;
 2. развитие доверия и эмпатии.

1. Упражнения на групповое сплочение.

1.1 «Общение без слов» - 15 минут.

Цель: дать возможность участникам группы получить новый опыт общения, обратить внимание на чувства, возникающие в результате

прикосновений, физического контакта с партнером, дать возможность почувствовать большее доверие к людям, участвующим в группе тренинга.

Упражнение выполняется молча. Ведущий просит участников встать в два концентрических круга лицом друг к другу. Внешний и внутренний круги начинают двигаться в противоположные стороны и останавливаются по команде ведущего. Оказавшиеся друг напротив друга люди образуют пару. Ведущий просит их закрыть глаза и поздороваться с помощью рук. Открыть глаза и двигаться дальше. Вновь по команде образуются пары, которые получают задание: «Положите руки на плечи друг другу и посмотрите в течение минуты в глаза партнеру, улыбнитесь, опустите руки и начинайте двигаться дальше».

Следующие инструкции образующимся парам могут быть такими: помириться руками, выразите поддержку, попрощайтесь, обопритесь спинами друг о друга и т.п.

После упражнения участники обмениваются чувствами.

2. Упражнения на овладение навыком.

Ведущий вводит понятия «эмпатия» и «отражение чувств» и объясняет (если к этому не пришли сами участники группы в ходе дискуссии), почему способность к эмпатии необходима при оказании поддержки другому.

2.1 «Отражение чувств» - 10 минут.

Цель: помочь участникам группы испытать состояние эмпатического слушания и сравнить в опыте отражение чувств и отражение содержания.

Упражнение выполняется в парах. Первый член пары искренне произносит какую-то эмоционально окрашенную фразу. Второй участник последовательно выполняет два задания: сначала повторяет своими словами содержание того, что услышал (отражение содержания), а затем пытается определить чувство, которое, по его мнению, испытывает его

партнер в момент говорения (отражение чувств). Партнер оценивает точность обоих отражений. Затем члены пары меняются ролями.

После выполнения упражнения группа обсуждает его по схеме:

- какие трудности возникали у вас во время выполнения упражнения?
- какие чувства вы испытывали?
- что затрудняет или облегчает отражение чувств?

2.2 «Эмпатия» - 15 минут.

Цель: помочь участникам группы эмпатически почувствовать эмоциональное состояние другого человека.

Все члены группы в кругу слушают одного из участников, который говорит эмоционально окрашенную фразу. Каждый по очереди называет то чувство или несколько чувств, которые, по его мнению, испытывает говорящий. Группа обсуждает результаты.

2.3 «Внутренний голос» - 30 минут.

Цель: помочь участникам оценить свои способности к эмпатии, получить обратную связь о том, как их воспринимают другие.

Упражнение выполняется в кругу. Каждый участник группы имеет возможность выслушать свой «внутренний голос», поговорить с ним. Один из участников группы (назовем его «А») выбирает себе того, кто будет исполнять роль его внутреннего голоса. Тот встает за спиной участника «А» и говорит от первого лица: «Я, (имя участника «А»), сейчас чувствую..., потому что..., из-за того, что...». Затем ведущий задает вопросы участнику «А»: «Согласен ли ты со своим внутренним голосом? Все ли он сказал из того, что ты хотел бы услышать? Может быть, ты хотел бы послушать другой «внутренний голос?». Группа обсуждает результаты. Затем следующий участник выбирает себе «внутренний голос». Упражнение выполняется до тех пор, пока все участники не побывают в обеих ролях.

3. Обсуждение итогов работы – 10 минут.

Участники высказывают свои впечатления о работе в группе или отвечают о работе ведущего: «Что вы получили в ходе сегодняшнего занятия? Помогла ли работа в группе вам понять что-то?» и т.д.

ЗАНЯТИЕ 4 «Техники слушания». Общее время – 1 час 45 минут.

Цели: 1. освоить навыки различных видов слушания;
2. понять психологический смысл каждого типа слушания, почувствовать эффективность различных навыков слушания.

1. Упражнения на групповое сплочение.

1.1 «Испорченный телефон» - 20 минут.

Цель: продемонстрировать участникам примеры неумелого слушания и то, каким образом оно может искажать передаваемую информацию.

Все участники тренинга выходят за дверь и по приглашению ведущего входят в комнату по одному. Каждому входящему дается инструкция: «Представь себе, что ты получил телефонограмму, содержание которой нужно передать следующему участнику группы. Текст сейчас зачитают, его можно не передавать дословно, главное – как можно точнее выразить содержание». Затем ведущий зачитывает текст телефонограммы первому участнику, он передает его следующему вошедшему, тот следующему и т.д. Если текст при передаче сохранился до такой степени, что выполнение упражнения становится бессмысленным, то очередному участнику ведущий зачитывает весь текст заново.

Текст телефонограммы составляется следующим образом:

- в тексте должно быть 3-4 сложносочиненных и сложноподчиненных предложения;
- должны быть цифры, имена собственные, указание на время, значимые и незначимые детали.

Потом происходит обсуждение процессов слушания и передачи информации, их эффективности.

2. Дискуссия на тему занятия «Активное слушание» - 1 час.

Ведущий вводит определения видов слушания: пассивного, активного, эмпатического.

Слова ведущего: «Обычно мы слушаем не столько другого человека, сколько свои собственные мысли и чувства, которые возникают у нас в ответ на сообщение партнера. Мы мало понимаем из того, что говорит партнер, потому что думаем: «А что я могу сделать, чем могу помочь?», или «Он сам виноват», или «А что из этого следует?». В результате каждый говорит о своем».

Техники активного слушания:

- ◆ Резюмирование;
- ◆ Перефразирование;
- ◆ Позитивные констатации;
- ◆ Вербализация чувств;
- ◆ Подчеркивание общности.

Резюмирование. Старайтесь лаконично сформулировать сказанное партнером. Вставляйте цитаты высказываний партнера в собственные фразы: *«Итак, ты считаешь, что ты не умеешь общаться...», «Насколько я тебя понял, ты говорил о плохом отношении с одноклассниками...»*. Следует дословно повторить последние слова партнера; повторить с вопросительной интонацией одно или два слова, произнесенные им (привести примеры, попробовать упражнение в кругу).

Перефразирование. Это почти дословное воспроизведение, цитирование сказанного партнером. Следуйте логике партнера, а не собственной логике, проговаривая значимые для него слова в его же интонационном ключе (работа в парах).

Привязать к ситуациям общения. Девушка считает, что парень должен первым подходить и знакомиться; у подростка возникают проблемы в отношениях с родителями; учителя не хотят помочь ученику и т.д.

Позитивные констатации. Высказывания о фактах, интересных для партнера, с положительным настроем: «Я заметила, что тебе нравится, когда тебе уделяют внимание. Это замечательно». *Используется метод от противного: ищется повод для похвалы и замечается то, что хорошо.*

Формулы вербализации чувств:

Своих чувств	Чувств партнера
Я удивлен	Ты удивлен
Я огорчен	Ты огорчен
Мне неуютно	Тебе неуютно
Меня задевает	Тебя задевает
У меня вызывает некоторый протест	У тебя вызывает некоторый протест
Меня тревожит	Тебя тревожит
Меня угнетает	Тебя угнетает
<i>N.B. Вербализация чувства – это избавление от него.</i>	

Один участник говорит свою фразу, отражающую чувство, а другой (работа в парах) отражает это чувство той же фразой.

Подчеркивание общности (целей, личностных характеристик и т.д.):

1. Это сходство должно быть приятно партнеру, для этого речь должна идти о достоинствах (интеллект, изобретательность, ответственность, эффективность...). *Пример:*

- *Так как ты человек, по моему мнению, творческий, то мы можем сделать это дело с тобой (организация школьного вечера и т.д.).*

2. Это сходство должно быть интересно партнеру. *Пример:*

- Мы оба хотим добиться разрешения данной ситуации.
- У нас с тобой часто сходно восприятие каких-то ситуаций и т.д.

Общность цели здесь: мы оба хотим, чтобы проблема решилась, мы сотрудничаем, а не валим вину друг на друга.

3. Упражнения на овладение навыком.

3.1 «Подарки» - 15 минут.

Цель: повысить групповую поддержку, дать участникам тренинга увидеть себя глазами других.

Все члены группы на маленьких листочках делают остальным анонимные подарки – дарят психологические качества. Например: «Леша, я дарю тебе уверенность в себе» или «Ира, я дарю тебе спокойствие и уравновешенность».

4. Обсуждение занятия – 10 минут.

Участники высказываются о том, что получили в процессе занятия, что помогало, а что мешало. По 5-балльной шкале оценивают свое эмоциональное состояние в начале и в конце занятия, т.е. получается две оценки (например, 3-5, т.е. сначала настроение было нейтральное, а к концу тренинга повысилось).

ЗАНЯТИЕ 5 «Завершение». Общее время – 2 часа.

- Цели:**
1. обобщить полученные знания и навыки;
 2. актуализировать полученный опыт в коммуникативной игре.

1. Разминка – 10 минут.

Подарить соседу справа воображаемый предмет, описав его без слов с помощью мимики и движений. Второй участник должен отгадать его. И так далее по кругу, пока первый участник не получит свой подарок от соседа слева.

2. Коммуникативная игра.

2.1 «Катастрофа в пустыне» - 1 час 30 минут.

Задачи: отработать навыки поведения в дискуссии, умения вести диспут, быть убедительным, изучить на конкретном материале динамику группового спора, получение обратной связи участниками друг о друге.

Из наблюдения за работой участников хорошо видна степень сформированности умений организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументированно доказывать свою точку зрения, владеть собой, либо проявляется некомпетентность в сфере общения.

Каждый участник получает специальный бланк (см. Приложение) или чертит его по указаниям ведущего.

Ведущий дает группе следующую инструкцию: «С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершающего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить 15 предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы. Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить номер 1 у самого важного предмета, номер 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение 15 минут.

Список предметов:

1. охотничий нож,
2. карманный фонарь,
3. летная карта окрестностей,
4. полиэтиленовый плащ,
5. магнитный компас,
6. переносная газовая плита с баллоном,
7. охотничье ружье с боеприпасами,
8. парашют красно-белого цвета,
9. пачка соли,
10. полтора литра воды на каждого,
11. определитель съедобных животных и растений,

- 12.солнечные очки на каждого,
- 13.литр водки на всех,
- 14.легкое полупальто на каждого,
- 15.карманное зеркало.

После завершения индивидуального ранжирования группа разбивается на пары и ранжирует эти же предметы снова (в течение 10 минут) уже совместно. При этом номерами заполняется уже второй столбик в бланке со списком предметов. Следующий этап игры – общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов (не менее 30 минут).

По окончании дискуссии игра завершается. Обсуждение результатов игры происходит по следующей схеме (вопрос пускается по кругу):

- лично ты удовлетворен результатами прошедшего объяснения? Объясни почему.
- как, по-твоему, в верном направлении продвигалась ваша дискуссия или нет?
- была ли выработана общая стратегия спасения?
- что тебе помешало принять активное участие в обсуждении?
- ты не согласен с принятым решением? Почему тебе не удалось отстоять свое мнение?
- кто оказался лидером, сумевшим повести за собой группу?
- какие способы поведения мешали общей работе? И т.д.

Ответы участников обязательно сопровождаются рефлексией, цель которой – осмысление процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности

3. Подведение итогов.

3.1 «Рефлексивный отчет» - 20 минут.

Участникам предлагается написать рефлексивный отчет обо всем курсе занятий, где должны быть отражены чувства, ощущения, мнение

относительно упражнений, своего поведения; что получили, с чем не согласны; что нового узнали и т.п.

Литература

1. Айхингер А., В. Холл. Психодрама в детской групповой терапии. М: ГЕНЕЗИС, 2009.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.
3. Выготский Л.С. Педология подростка: проблемы возраста//Собр.соч.; в 6 т., 1983.
4. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
5. Леванова Е. А., Волошина А. Е. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. ПИТЕР, 2009 г.
6. Леонтьев А.А. Психология общения. М., 2005.
7. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии: монография. М.: Директ-Медиа, 2008.
8. Петровский А.В. К проблеме самоопределения личности в группе. М., 2000. С.149-154.
9. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками.//Под ред. Битяновой М. Р. ПИТЕР, 2007.Энциклопедия психологических тестов-2. М.: ТЕРРА-Книжный клуб, 2000.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер. с нем.; в 4-х томах. Т. 4. – М.: Генезис, 2001.

БЛАНК ДЛЯ ИГРЫ

№	Список предметов	Индивидуальное ранжирование	Групповое ранжирование
1.	охотничий нож		
2.	карманный фонарь		
3.	летняя карта окрестностей		
4.	полиэтиленовый плащ		
5.	магнитный компас		
6.	переносная газовая плита с баллоном		
7.	охотничье ружье с боеприпасами		
8.	парашют красно-белого цвета		
9.	пачка соли		
10.	полтора литра воды на каждого		
11.	определитель съедобных животных и растений		
12.	солнечные очки на каждого		
13.	литр водки на всех		
14.	легкое полупальто на каждого		
15.	карманное зеркало		