

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,  
**центр социально-трудовой адаптации и профориентации городского округа Сызрань**

«РАССМОТРЕНО»

на Педагогическом совете

протокол № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ ЦСТАиП

\_\_\_\_\_ Дронов М.В.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Развивающая психолого-педагогическая программа  
для младших подростков  
**«Общение без барьеров»**

*Составитель:* педагог-психолог

**Дудина Диана Игоревна**

## Оглавление

1. Аннотация.....	3
2. Учебный план программы.....	8
3. Учебно-тематический план программы.....	9
4. Пояснительная записка.....	13
5. Содержание программы:	
I блок работы по ознакомлению со спецификой процесса общения «Введение»	
Занятие 1. «Общение об общении».....	20
Занятие 2. «Закрепление знаний».....	22
II блок по отработке невербальных аспектов общения	
Занятие 3. «Знакомство» .....	24
Занятие 4. «Хочу понять».....	26
Занятие 5. «Жесты – это слова, которые мы не слышим».....	28
III блок на отработку коммуникативных способностей «Мы»	
Занятие 6. «Конструктивное общение».....	30
Занятие 7. «Познай себя».....	32
Занятие 8. «На чужом месте».....	35
Занятие 9. «Эмпатия».....	37
Занятие 10. «Чему я научился?».....	39
6. Методические рекомендации.....	41
7. Список литературы.....	42

## I. АННОТАЦИЯ

*на развивающую психолого-педагогическую программу*

### **«Общение без барьеров»**

*Для того чтобы было легко жить с каждым человеком,  
думай о том, что тебя соединяет,  
а не о том, что тебя разъединяет с ним.  
Лев Николаевич Толстой*

#### **Научные, методологические и методические основания программы**

Разработанная программа отвечает актуальным запросам психолого-педагогической практики. Подростковый возраст занимает особое место в психологии. Он является самым трудным из всех детских возрастов и представляет собой период становления личности.

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические новообразования, закладываются основы сознательного поведения, формируются социальные установки. Этот процесс преобразования и определяет все основные особенности личности детей подросткового возраста. Известно, что к началу подросткового возраста учебная деятельность имеет свое ведущее значение в психологическом развитии учащихся. Ведущим видом деятельности, по мнению Драгуновой Т.В., Кона Н.С. и др., становится общение.

Эти исследователи так или иначе сходятся в признании того огромного значения, которое имеет для подростков общение со сверстниками т.к. оно находится в центре жизни подростка, во многом определяет все остальные стороны его поведения и деятельности. Л.И. Божович отмечает, что если в младшем школьном возрасте основой для объединения детей чаще всего является совместная деятельность, то у подростков, наоборот, привлекательность занятий и интересы в основном определяется

возможностью широкого общения со сверстниками. В процессе общения у подростков могут возникать различные затруднения.

Такие трудности в общении являются одной из сложных проблем в психологии. Проблема затруднений (или “барьеров” общения) в качестве объекта специального исследования изучается отечественными и зарубежными психологами с середины 20 века (Д. Кати, Л. Ли, Г. Лассвеля, М. Андерсон, Е.С. Кузьмин, Б.Д. Парыгин, Б.Ф. Ломов, Н.Л. Коломинский, Е.А. Климов и др.) В учебной деятельности затруднения взаимодействия между учениками внутри класса исследовали психологи: Н.В. Кузьмина, А.Н. Леонтьев, А.К. Маркова, В.А. Кан-Калик, Е.В. Цуканова, В.В. Рыжов, Л.А. Поварницина и др.

В программе проанализированы различные подходы к пониманию понятия общения, предложено следующее определение: «Общение – это процесс взаимодействия людей, социальных групп, общностей, в котором происходит обмен информацией, опытом, способностями и результатами деятельности».

Программа содержит полный перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы, включая диагностический инструментарий, описание практических заданий и упражнений, требования к ее проведению. Для оценки эффективности программы проводится диагностический срез на входе и выходе.

#### **Методологические принципы:**

**1. Принцип системности.** Программа представляет собой систематизированный, структурированный методический материал по работе с подростками в форме групповых занятий.

**2. Принцип «нормативности» развития на основе учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей ребенка.**

Этот принцип реализует требование соответствия психического и личностного развития ребенка параметрам нормы, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости пути развития каждой личности – с другой.

**3. Принцип личностного подхода.** Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребенка, что отражено в задачах и содержании программы.

**4. Принцип комплексности методов психологического воздействия.** Метод психологического воздействия представляет собой не просто набор операций и совокупность технических приемов. Уже использование тех или иных понятий означает фиксирование соответствующих этим понятиям свойств реального объекта, определенную их иерархию и отражает исходную позицию. Процесс проведения занятий по программе опирается на комплекс психологических методов и приемов, логически взаимосвязанных между собой.

**5. Принцип интерактивного обучения.** Методы, приемы, формы и средства обучения должны создавать условия, при которых дети занимают активную позицию в процессе получения знаний.

**6. Принцип последовательности.** Изложение материала должно иметь логическую последовательность.

**7. Принцип единства чувств и знаний.** Получаемые участниками знания должны прорабатываться не только в сфере интеллекта, но и в эмоционально-чувственной сфере.

#### **Актуальность и перспективность**

Актуальность разработки программы по повышению коммуникативных способностей детей, обусловлена прохождением учащихся кризиса подросткового возраста. Суть подросткового кризиса составляет свойственные этому возрасту подростковые поведенческие реакции. К ним относятся: реакция эмансипации, реакция группирования со сверстниками, реакция увлечения (хобби). Реакция эмансипации представляет собой тип поведения, посредством которого подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых, их контроля, покровительства. Потребность высвободиться связана с борьбой за самостоятельность, за утверждение себя как личности. Реакция может

проявляться в отказе от выполнения общепринятых норм, правил поведения, обесценивании нравственных и духовных идеалов старшего поколения. Мелочная опека, чрезмерный контроль за поведением, наказание путем лишения минимальной свободы и самостоятельности обостряют подростковый конфликт и провоцируют подростков на крайние меры: прогулы, уходы из школы и из дома, бродяжничество. Подросткам свойственно инстинктивное тяготение к сплочению, к группированию со сверстниками, где вырабатываются и апробируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине, умение завоевывать авторитет и занять желаемый статус. В группе сверстников более эффективно отрабатывается самооценка подростка. Он дорожит мнением сверстников, предпочитая их общество, а не общество взрослых, критику которых он отвергает.

### **Практическая направленность**

Актуальность проведения психологической коррекционно-развивающей программы направленной на развитие коммуникативных способностей, обусловлена возрастными особенностями подросткового возраста.

Пятый класс является адаптационным периодом к новым условиям процесса обучения, поэтому особенно важно уделять внимание развитию коммуникативных способностей обучающихся.

### **Наличие межпредметных и внутрипредметных связей**

Поскольку общение для детей данного возраста является ядром становления личности, учащиеся, не имеющие проблем в данной сфере, в последствии, с высокой вероятностью не будут также иметь проблемы адаптации в коллективе, учебной деятельности, самооценке, построении эффективных взаимоотношений со сверстниками, а также проблемы с личностным развитием и психологическим здоровьем.

## **Цель и задачи программы**

**Основная цель:** Развитие коммуникативных способностей младших подростков.

**Задачи:** Выявить уровень коммуникативных способностей, тип личностной направленности (интроверсия, экстраверсия), личностные особенности учащихся. Способствовать формированию у детей навыков саморефлексии, эмпатии, конструктивного общения. Способствовать развитию у детей коммуникативных навыков, уверенности в себе, умения правильно выражать и распознавать эмоции.

## **Описание участников программы**

**Адресат:** Младшие подростки (5-6 класс) – до 10 человек. программа предназначена для подростков в возрасте от 11 до 13 лет. Реализация может проводиться в качестве мер первичной профилактики, т.е. на основе данных диагностики. Критерии ограничения на участие в программе указаны в пояснительной записке.

## **Продолжительность курса**

Длительность курса 20 учебных часов. Программа содержит 10 основных занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Такой временной промежуток между занятиями способствует тому, что у учащихся остаются свежие знания от предыдущего занятия, что, в свою очередь, повышает эффективность занятий. В общей сложности длительность курса – 5 недель.

## **Ожидаемые результаты**

**Промежуточные:** осознание проблемных областей, наличие мотивации к конструктивному общению, поисковая активность в плане выбора эффективных способов взаимодействия.

**Итоговые:** участники программы приобретут социально-значимые умения (эффективно взаимодействовать с окружающими, сотрудничать, слышать друг друга, сопереживать, чувствовать эмоциональное состояние оппонента). Участие в программе способствует развитию уверенности в себе, чувства эмпатии; поднимает уровень мотивации к учебному процессу.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ ЦСТАиП

\_\_\_\_\_ Дронов М.В.

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## II. Учебный план программы

### «Общение без барьеров»

**Цель программы:** Развитие коммуникативных способностей младших подростков

**Категория участников:** обучающиеся 5-6 классов

**Срок обучения:** 5 недель.

**Режим занятий:** два раза в неделю по два учебных часа

№ п/п	Блок	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			теорети- ческих	практи- ческих	
I	Блок работы по ознакомлению со спецификой процесса общения «Введение»	4	1,2	2,8	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
II	Блок по отработке невербальных аспектов общения	6		6	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
III	Блок на отработку коммуникативных способностей «Мы»	10		10	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
	<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>1,2</b>	<b>18,8</b>	



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ ЦСТАиП

\_\_\_\_\_ Дронов М.В.

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

### III. Учебно–тематический план программы «Общение без барьеров»

**Цель программы:** Развитие коммуникативных способностей младших подростков

**Категория участников:** обучающиеся 5-6 классов

**Срок обучения:** 5 недель.

**Режим занятий:** два раза в неделю по два учебных часа

№ п/п	Тема	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			теорети-ческих	практи-ческих	
<b>I</b>	<b>Блок работы по ознакомлению со спецификой процесса общения «Введение»</b>	<b>4</b>			
1.1	Общение об общении	2	1	1	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
1.2	Закрепление знаний	2	0,2	1,8	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
<b>II</b>	<b>Блок по отработке невербальных аспектов общения «Невербалика»</b>	<b>6</b>			
2.1	Знакомство	2		2	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.2	Жесты – это слова, которые мы не слышим	2		2	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
<b>III</b>	<b>Блок на отработку</b>	<b>10</b>			

	<b>коммуникативных способностей «Мы»</b>				
3.1	Конструктивное общение	2		2	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
3.2	Познай себя	2		2	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
3.3	На чужом месте	2		2	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
3.4	Эмпатия	2		2	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
3.5	Чему я научился?	2		2	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
	<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>1,2</b>	<b>18,8</b>	

#### **IV. Пояснительная записка**

Для развития человека важен каждый возраст. И все же подростковый возраст занимает особое место в психологии. Подростковый возраст является самым трудным из всех детских возрастов и представляет собой период становления личности.

Известно, что к началу подросткового возраста учебная деятельность имеет свое ведущее значение в психологическом развитии учащихся. Ведущим видом деятельности, по мнению Драгуновой Т.В., Кона Н.С. и др., становится общение.

Эти исследователи так или иначе сходятся в признании того огромного значения, которое имеет для подростков общение со сверстниками, т.к. оно находится в центре жизни подростка, во многом определяет все остальные стороны его поведения и деятельности. Л.И. Божович отмечает, что если в младшем школьном возрасте основой для объединения детей чаще всего является совместная деятельность, то у подростков, наоборот, привлекательность занятий и интересы в основном определяется возможностью широкого общения со сверстниками. В процессе общения у подростков могут возникать различные затруднения.

Такие трудности в общении являются одной из сложных проблем в психологии. Проблема затруднений (или “барьеров” общения) в качестве объекта специального исследования изучается отечественными и зарубежными психологами с середины 20 века (Д. Кати, Л. Ли, Г. Лассвеля, М. Андерсон, Е.С. Кузьмин, Б.Д. Парыгин, Б.Ф. Ломов, Н.Л. Коломинский, Е.А. Климов и др.) В учебной деятельности затруднения взаимодействия между учениками внутри класса исследовали психологи: Н.В. Кузьмина, А.Н. Леонтьев, А.К. Маркова, В.А. Кан-Калик, Е.В. Цуканова, В.В. Рыжов, Л.А. Поварнищина и др.

Целью программы является развитие коммуникативных способностей младших подростков. В связи с этим выделяются следующие задачи: выявить уровень коммуникативных способностей, тип личностной направленности

(интроверсия, экстраверсия), личностные особенности учащихся. Способствовать формированию у детей навыков саморефлексии, эмпатии, конструктивного общения. Способствовать развитию у детей коммуникативных навыков, уверенности в себе, умения правильно выражать и распознавать эмоции.

**Первый этап (подготовительный).** На данном этапе коррекционно-развивающей программы «Общение без барьеров» предполагается осуществление подбора группы участников программы.

Подбор осуществляется по следующим критериям: рекомендации от образовательного учреждения, желание участия в проекте, возраст 11-13 лет, результаты психологической диагностики.

Группа должна состоять из младших подростков (от 6 до 10 человек). При получении согласия от учащихся и их родителей (в письменной форме) на участие в программе проводится первичная психодиагностика с целью выявления уровня коммуникативных способностей, типа личности, а также выявления индивидуальных личностных особенностей.

Используемые психодиагностические методики: тест «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС), тест «Определение типа личности» (К.Г. Юнг), проективная методика «Дом. Дерево. Человек», проективная методика «Рисунок несуществующего животного».

На основании полученных данных осуществляется корректировка планируемых занятий для повышения эффективности работы и снижения возможных психологических рисков. Помимо этого необходимо ознакомить участников программы с целями и задачами предстоящей работы, а также со всеми особенностями и правилами будущих занятий. На этом этапе работу проводит педагог-психолог. При необходимости осуществляется индивидуальная работа по подготовке неадаптивных ребят к работе в команде. Осуществляется подбор методик и игровых технологий, подходящих для работы именно с этими участниками, также необходимо учесть возможные психологические риски в этой группе и принять меры по

их устранению. Задачи этого этапа: психодиагностика участников проекта, выявление психологических рисков, коррекция занятий проекта под особенности участников, ознакомление с правилами поведения на занятиях.

**Второй этап (основной).** В этот промежуток времени происходит основная работа с участниками проекта. С группой проводит занятия психолог. Задачи работы на втором этапе: развитие навыков саморефлексии, эмпатии, позитивного общения, развитие коммуникативных навыков, уменьшение уровня агрессивности, работа с личностными проблемами учащихся, повышение сплоченности группы. В всем протяжении работы любой участник проекта может обратиться за индивидуальной консультативной помощью к психологу, если у него появилась в этом необходимость. Также психолог сам может провести индивидуальную работу с любым участником занятий, если это необходимо для получения более эффективных результатов. Психолог отслеживает промежуточные результаты программы с помощью опросников, тестов и самоотчетов с целью корректировки дальнейших занятий для более успешного прохождения данного и последующего этапов.

**Третий этап проекта (заключительный).** На заключительном этапе программы проводится контрольная психологическая диагностика с целью определения эффективности проводимой работы. Также проводится последнее «рефлексивное» занятие, цель которого заключается в анализе полученных результатов, личностных изменений, а также закреплении полученных знаний.

Программа реализуется в форме тренинга и состоит из 10 занятий, занятия могут проводиться 2 раза в неделю или ежедневно. Продолжительность одного занятия - 2 часа. В программу включены тренинговые и игровые (ролевые игры) упражнения; лекционно-консультативные семинары (лекционный материал, групповые дискуссии, анализ различных стрессовых ситуаций и путей их преодоления).

Используемые методы, техники и технологии с указанием ссылок на источники прописаны в методических рекомендациях.

Каждое занятие включает в себя: вводную часть (разминка, закрепление материала предыдущего занятия), основную часть и заключительную (рефлексия, индивидуальные консультации по запросу).

Первое занятие направлено на формирование мотивации к дальнейшей работе, активации группы, а также на осознание проблемных областей в данном классе, над которыми следует работать в процессе реализации программы. Второе занятие посвящено информированию учащихся о понятии социальных ролей. Третье занятие направлено на снятие психоэмоционального напряжения. Четвертое и пятое занятия посвящены развитию невербальных коммуникативных способностей. В шестом и седьмом занятиях происходит развитие навыков конструктивного общения. Восьмое и девятое занятия направлены на развитие эмпатии. В последнем занятии проходит работа, направленная на осознание и закрепление личностных изменений.

### **Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

1. Отказ родителей или лиц, их заменяющих, от участия детей в программе. Соблюдение данного критерия является обязательным согласно существующему законодательству РФ.

2. Личный отказ детей от участия в программе. Добровольное участие в программе обеспечивает активность и мотивационную основу программы, что необходимо для эффективного её усвоения.

3. К участию в программе не рекомендуются дети, имеющие психиатрические заболевания, требующие медицинской помощи.

## **Гарантия прав участников программы**

Гарантия прав участников программы (специалисты, дети и их родители) обеспечивается обязанностью специалиста знать и соблюдать права детей и родителей, предусмотренные Конвенцией о правах ребенка; Конституцией РФ; федеральными и региональными законодательными актами; Этическим кодексом практического психолога (рекомендован Министерством образования и науки, инструктивное письмо от 27.06.03 № 228-51-513/16), СанПиНом 2.4.1.2660-10 от 22.07.2010 г. № 91, Уставом и локальными актами Центра.

## **Описание сфер ответственности участников программы**

Во время проведения занятий программы специалисты (педагог-психолог, администрация школы) несут ответственность за безопасность среды и качество профессиональной деятельности.

Реализация программы проводится на базе ГБОУ по условиям договора о безвозмездном оказании услуг. Участие в программе является добровольным. Зачисление ребёнка в группу производится по приказу на основании договора со школой и заявлений от родителей (законных представителей) несовершеннолетних (Закон об образовании: ст.42, ст.44, ст.54).

Администрация школы несёт ответственность за предоставление необходимого помещения и оснащения для проведения программы, а также посещаемость детей.

Задача обучающихся приходить на занятия к определенному времени и выполнять домашние задания.

Педагог-психолог является ответственным за детей в часы проведения программы, а также должен отслеживать психологическое состояние обучающихся во время проведения программы и обеспечивать психологическую поддержку детям при необходимости.

## **Необходимые ресурсы**

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое оснащение: школьная доска, куски мела (если доска железная – магниты, маркеры, губка), альбомные листы, ручки, карандаши, парты, стулья, игровое пространство, светлое и тёплое помещение.

Свод необходимых материалов для реализации программы приведен в списке литературы.

Для проведения программы приглашается психолог, либо социальный педагог. Перед проведением занятий специалист должен внимательно ознакомиться с содержанием программы, понять структуру и особенности проведения каждого урока. Также необходимо актуализировать знания по теме «общение». В качестве источников предлагается использовать список литературы, прописанный в данной программе. Актуализация знаний необходима для помощи психологу в подведении детей к определенным мыслям и более эффективному способствованию развитию психологических ресурсов личности.

Другие ограничения и противопоказания для реализации программы в работе педагогов-психологов образовательного учреждения, при условии их мотивационной готовности отсутствуют.

## **Система организации контроля за реализацией программы**

Система организации контроля реализации программы выражается в составлении плана графика на месяц. План содержит информацию о количестве занятий, назначенных днях и времени проведения. Документ согласуется со школой, после чего ставится подпись специалиста, печать школы и подпись директора. Присутствие детей на занятии контролирует заместитель директора по учебно-воспитательной работе.



## **Критерии оценки достижения результатов**

Критерии оценки достижения планируемых результатов: отзыв администрации школы, отзывы обучающихся, рефлексия детей на занятиях (качественные критерии). До и после реализации программы проводится диагностика, по результатам которой проверяется наличие положительной динамики (количественные критерии).

1) Тест «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС).

Цель методики – определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.

2) Тест «Определение типа личности» К.Г. Юнг.

Цель методики – определение психологического типа личности.

3) Проективная методика «Дом. Дерево. Человек».

Цель методики – исследование личности, ее аффективной сферы и потребностей.

4) Проективная методика «Рисунок несуществующего животного».

Цель методики – диагностика личностных особенностей.

## V. Содержание программы

### «Общение без барьеров»

#### Блок I «Введение»

#### Занятие 1 «Общение об общении»

**Цель:** формирование теоретической платформы по данному вопросу для дальнейшей практической работы.

**Задачи:** информирование учащихся о понятии, структуре и функциях общения.

#### *Ход занятия*

##### **1 Ритуал приветствия**

##### **2 Беседа**

На данном этапе происходит знакомство с понятием «общения», его структурой и основными функциями. Представленная ниже информация должна быть донесена до детей в понятной для них форме. Для лучшего усвоения материала в процессе объяснения, следует приводить простые примеры из жизни.

Детям раздаются ручки и листочки, на которых они должны написать определение общения в своем понимании. На это задание им отводится 5 минут. Далее каждый зачитывает свой вариант и происходит общее обсуждение. После чего психолог проводит краткую лекцию с параллельным приведением примеров и обсуждением.

**Текст:** Необходимость общения, взаимодействия, взаимной помощи возникла не случайно. Человек сталкивался с проблемами, которые побуждали его объединяться с другими людьми, чтобы сообща осилить препятствие, преодолеть трудность, которая не под силу одному.

Общение является одним из основных условий существования человеческого общества и личности. Общение представляет собой процесс взаимодействия между людьми, который возникает с целью установления контактов при осуществлении совместной деятельности и поведения.

Общаясь люди, занимаются общественно полезной деятельностью, объединяются в общности, обучают и воспитывают подрастающее поколение. В процессе общения происходит социализация человека, приобщение его к духовной жизни общества, формирование у него духовных и культурных потребностей.

Общение – специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми как членами общества; в общении реализуются социальные отношения людей. Общение – процесс взаимодействия людей, социальных групп, общностей, в котором происходит обмен информацией, опытом, способностями и результатами деятельности.

Модель общения по Г. И. Андреевой, выражается в трёх взаимосвязанных сторонах:

- *коммуникативная*, которая заключается в обмене информацией общающимися;

- *интерактивная*, предполагающая взаимодействие общающихся индивидов, в процессе которого происходит не только обмен информацией, но и действиями, в которых находят свое отражение личные характеристики партнеров;

- *перцептивный аспект*, представляющий собой восприятие и познание партнерами друг друга, что ведет к достижению взаимопонимания и сближению.

Функции общения:

- *самовыражения* – ориентирована на поиск и достижение взаимного понимания.

По критерию «цель общения» можно выделить восемь функций:

- *контактная* – установление контакта как состояния обоюдной готовности к приему и передаче сообщения и поддержания взаимосвязи в виде постоянной взаимной ориентированности;

- *информационная* – обмен сообщениями, мнениями, замыслами, решениями и т. д.;

- *побудительная* – стимуляция активности партнера по общению, направляющая его на выполнение тех или иных действий;
- *координационная* – взаимное ориентирование и согласование действий при организации совместной деятельности;
- *понимания* – адекватное восприятие и понимание смысла общения, и понимание партнерами друг друга, а именно понимание намерений, переживаний, установок, психических состояний;
- *эмотивная* – возбуждение в партнере нужных эмоциональных переживаний, а также изменение с его помощью собственных переживаний и состояний;
- *установление отношений* – осознание и фиксирование своего места в системе ролевых, статусных, деловых, межличностных и прочих связей сообщества;
- *оказания влияния или управления* – изменение состояния, поведения, личностно-смысловых образований партнера.

### ***Рефлексия:***

- Как вы считаете, какую роль играет общение в нашей жизни?
- Смогли бы вы прожить год на необитаемом острове?
- С кем из ваших знакомых и родных вы больше всего любите общаться? Почему?
- Какие функции общения после объяснения вам остались непонятными?

### **3 Ритуал прощания**

## **Занятие 2**

### **Закрепление знаний**

***Цель:*** осознание учащимися полученной информации.

#### ***Задачи:***

- развитие коммуникативных способностей;
- информирование учащихся о понятии социальных ролей;

- закрепление знаний.

### *Ход занятия*

#### **1 Ритуал приветствия**

#### **2 Упражнение «Стороны общения»**

Задача учащихся состоит в том, чтобы придумать и показать сценку по каждой стороне общения. В сценке должны принимать участие все члены группы. Если количество человек около 8-10 человек, то психолог разделяет учащихся на две команды. Каждая команда готовит свою сценку. После проигрывания каждой сценки происходит подробное обсуждение. Психологу позволяется помочь детям придумать первый вариант, для того чтобы дети более точно поняли задание.

#### ***Рефлексия:***

- Сложно ли вам было придумать сценку?
- Кто из вашей команды был более активным?
- Стали ли вам более понятными стороны общения, после их проигрывания?
- Какие сложности у вас возникали?
- Сложно ли вам было войти в роль?

#### **3 Упражнение «Мои роли»**

Инструкция: «В повседневной жизни, в процессе общения мы играем множество разных ролей. В зависимости от того, какую роль в нашем обществе вы выполняете, вы ведете себя немного по-другому. Примеры социальных ролей: мама, папа, брат, друг, ученик, внук, пассажир. Ваша задача: вспомнить как можно больше лично ваших ролей и записать их на листочке. На выполнение задания вам даётся 10 минут.» После того как все составили свои списки проходит подробное обсуждение.

#### ***Рефлексия:***

- Какие из ваших ролей вам больше всего нравятся?

- Как вы думаете, как меняется наше общение, в зависимости от того, какую роль мы играем?

- Влияет ли наш характер на то, как мы играем определенную роль?

- Как вы думаете что лучше, когда у человека много ролей или мало?

#### **4 Ритуал прощания**

### **Блок II «Невербалика»**

#### **Занятие 1**

#### **Знакомство**

**Цель:** установление доверительных отношений между участниками программы

**Задачи:** снятие психоэмоционального напряжения; сплочение участников программы.

#### ***Ход занятия***

##### **1 Ритуал приветствия**

##### **2 Упражнение «Пожалуйста».**

**Примечание:** с самого начала оговорить, что это шуточное упражнение и не стоит принимать его в серьез (обижаться).

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, становится ведущим и задаёт движения остальным, до тех пор, пока сам кого-то не поймает на ошибке.

#### ***Рефлексия:***

- Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения этого упражнения?

- Чему учит это упражнение?

- Повысилось ли у вас настроение в процессе выполнения заданий?

- Хотелось ли вам быть ведущим?

### **3 Упражнение «Познакомимся»**

Участники садятся в круг, чтобы все друг друга видели. Первый учащийся называет свое имя и прилагательное, характеризующее его, либо черту характера, которой он гордится. Далее он объясняет, почему выбрал именно эту характеристику личности. Следующий ребенок называет своё имя и важную для себя черту характера и предыдущего человека. Процедура продолжается пока круг не закончится.

#### ***Рефлексия:***

- Какие мысли и эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?
- Что нового вы узнали об остальных участниках группы?
- Сложно ли вам было запоминать особенности других участников?

### **4 Упражнение «У нас»**

Задание данного упражнения заключается в том, что учащиеся должны дополнить фразу: «У нас...». Фраза должна обозначать что-то общее между учащимися. Например, «У нас день рождение летом», «У нас есть домашние животные», «У нас есть мечта спрыгнуть с парашютом». Участники, к которым относится фраза, встают и обязательно меняются местами. Тот, кому не хватило места, становится ведущим. Упражнение продолжается до тех пор, пока психолог не остановит процесс.

#### ***Рефлексия:***

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?
- Что нового узнали о других?
- Что интересное узнали?
- Как вы думаете с кем, из участников у вас много общего?

## **5 Упражнение «Побеждает дружба»**

Участники делятся на 2 команды. Каждой команде раздаются листы А4 на один больше, чем количество человек в команде. На полу чертятся 2 линии мелом: первая у доски, вторая в конце кабинета. Задача участников перебраться по этим листочкам через «реку», т.е. от одной линии до другой не наступая на пол. Та команда, которая придумает правильную стратегию, будет действовать слаженно и быстрее доберется до следующего берега, побеждает. Задание проделывается несколько раз, команды каждый раз перетасовываются.

### ***Рефлексия:***

- Какой из всех придуманных вариантов стратегий оказался наиболее эффективным и почему?
- От чего зависела победа команды?
- С кем вам понравилось быть в команде и почему? (необходимо разъяснение психолога о личностных особенностях людей, которых выбирают, чтобы остальные поняли в чем ошибка их поведения в команде).

## **6 Ритуал прощания**

### **Занятие 2**

#### **Хочу понять**

***Цель:*** развитие невербальных коммуникативных способностей.

#### ***Задачи:***

- развитие умения распознавания невербальных сигналов;
- формирование умения правильно выражать и распознавать эмоции;
- развитие чувства эмпатии;
- развитие устойчивости внимания.

#### ***Ход занятия***

##### **1 Ритуал приветствия**

##### **2 Упражнение «Держи ритм»**



Все участники, сидя в кругу, должны положить свою правую руку на левое колено соседу справа, а левую руку на правое колено соседу слева. Далее один из участников хлопает одной рукой по колену соседу, запуская тем самым волну хлопков. Хлопки должны производиться строго в свою очередь. Если кто-то нарушает очередность, то волна запускается заново.

***Рефлексия:***

- Из-за чего мы совершали ошибки?
- Какие эмоции и мысли у вас возникали в процессе выполнения упражнения?

**3 Упражнение «Спаси друга»**

Участники делятся в группы по двое, но одним из условий является, то, что в парах должны быть дети, которые друг с другом до тренинга общались не близко.

***Инструкция:*** «Один из вас попал в плен, второй его близкий друг, вы общаетесь через большое расстояние и не слышите друг друга, но видите. Задача пленного придумать план побега, и жестами и мимикой объяснить его другу. Задача товарища понять план».

В процессе обсуждения должно быть отмечено: эмоции в роли заключенного, эмоции в роли друга заключенного, какие интересные идеи возникли у детей, в чем были сложности, а что помогало понимать и т.д.

***Рефлексия:***

- Какие эмоции вы испытывали в роли пленного?
- Какие эмоции вы испытывали в роли спасателя?
- Как вы думаете, у кого получалось объяснять более понятно и почему?
- Что нужно учитывать, чтобы быть уверенным, что вас правильно поймут?
- Какие эмоции у вас возникали в процессе выполнения упражнения?
- Какая роль понравилась вам больше и почему?

#### **4 Упражнение «Отгадай эмоцию»**

Участники сидят в кругу. Выбирается один доброволец. Ведущий тихо говорит ему название эмоции, которую он должен изобразить. Остальные участники должны её отгадать. Далее упражнение выполняют остальные участники тренинга. Когда участники начнут безошибочно угадывать эмоции, задача усложняется. Участники совместно с ведущим выбирают строчки из любого стихотворения. Например: «Уронили Мишку на пол, оторвали мишке лапу». Далее, когда ведущий говорит название эмоции, участник должен повторить эти строчки, используя эту эмоцию. Остальные учащиеся её угадывают.

#### ***Рефлексия:***

- Какие эмоции угадывать было легче?
- Как вы считаете, у кого получалось изображать эмоцию лучше и почему?
- Как вы считаете, как мы распознаём эмоции? (улыбка, морщины, глаза, брови)

#### **5 Ритуал прощания**

### **Занятие 3**

#### **Жесты – это слова, которые мы не слышим**

***Цель:*** развитие невербальных коммуникативных способностей

#### ***Задачи:***

- развитие умения распознавания невербальных сигналов;
- формирование умения правильно выражать и распознавать эмоции;
- развитие чувства эмпатии;
- развитие устойчивости внимания.

## *Ход занятия*

### **1 Ритуал приветствия**

### **2 Упражнение «Отзеркаливание»**

Задача участников мимикой и жестами изобразить одного из участников круга. Остальные участники угадывают человека, который был загадан. Следующий ведущий выбирается добровольно, либо психологом. Упражнение заканчивается, когда каждый из участников выполнит задание.

#### ***Рефлексия:***

- Какие эмоции вы испытывали, когда были в роли ведущего?
- Какие мысли и эмоции у вас появлялись, когда вас загадывали?
- Как вы думаете, правильно ли вас показали? Если нет, то почему ваше мнение и мнение вашего одноклассника может не совпадать?

### **3 Упражнение «Послание»**

Заранее подготавливается несколько сообщений, которые несут смысловую и эмоциональную окраску. Выбирается доброволец, который прочитав одно сообщение, должен попытаться без слов и единого звука передать содержание данного сообщения остальным участникам. Причем участники должны отгадать не только основной смысл сообщения, но и эмоциональную окраску.

#### ***Варианты сообщений:***

- У моего друга очень высокая температура, я переживаю, поэтому останусь с ним, а гулять не пойду.
- Завтра контрольная работа, а я не готов, очень боюсь написать на 2.
- Мама купила мне новый телефон, я был очень удивлён.
- Мы переезжаем в другой город, я буду по всем скучать.
- Мне Маша сказала, что любит меня, я счастлив.

#### ***Обсуждение:***

- Тяжело ли вам было передавать сообщение?
- У кого лучше всего получалось это задание?

- Что было сложнее, передавать эмоции или смысл сообщения?

#### **4 Упражнение «Слабое звено»**

Дети встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом, стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий — четвертому и т. д. Последний участник показывает предмет.

**Условие:** все делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет их по плечу.

#### **Обсуждение:**

- Какие эмоции возникали в процессе выполнения упражнения?
- Почему некоторые участники совершали ошибки?

#### **5 Ритуал прощания**

### **Блок III «МЫ»**

#### **Занятие 1**

#### **Конструктивное общение**

**Цель:** развитие навыков конструктивного общения

#### **Задачи:**

- формирование умения правильно выражать свои мысли;
- формирование навыков конструктивного общения;
- развитие умения правильно передавать информацию;

#### **Ход занятия**

##### **1 Ритуал приветствия**

##### **2 Упражнение «Перефразирование»**

Каждому ученику даётся листок бумаги, где заранее написана фраза, которую нужно будет переформулировать. Все самостоятельно выполняют задание. Далее каждый участник читает исходное предложение, затем перефразированное. Участники тренинга совместно решают, является ли фраза корректной.

***Фразы для перефразирования:***

1. Быстро отдай мне мою книгу, она мне нужна.
2. Не буду я посуду мыть, устала я. Сами мойте.
3. Да не хочу я с тобой гулять идти.
4. Не хочу я сейчас уроки делать
5. Совсем неинтересный фильм ты мне посоветовал
6. Я не хочу с тобой разговаривать
7. Не хочу я есть
8. Хватит копаться в моём телефоне.

***Рефлексия:***

- Какие мысли и эмоции возникали в процессе выполнения задания?
- Как вы считаете для чего нужно уметь правильно излагать свои мысли и желания?
- Сложно ли вам было перефразировать фразы?

**3 Упражнение «Пересказ текста»**

***Инструкция:*** «Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я прочитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказал ему первый. Затем я позову следующего, и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника. Затем выполняется упражнение согласно инструкции». Текст подбирается психологом произвольно. Желательно, чтобы он был малознакомым. Хорошо подходят газетные заметки из рубрики.

### ***Рефлексия:***

- За счет чего произошло искажение информации?
- Что «своего» каждый внес в рассказ?
- Бывает ли так в жизни?
- Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

### **4 Ритуал прощания**

## **Занятие 2**

### **Познай себя**

***Цель:*** развитие навыков конструктивного общения

#### ***Задачи:***

- формирование умения правильно выражать свои мысли;
- формирование навыков конструктивного общения;
- развитие навыков самопрезентации.

#### ***Ход занятия***

##### **1 Ритуал приветствия**

##### **2 Упражнение «Ролевая игра»**

Участников просят разделить по парам. Каждой паре задаётся проблемная ситуация, которую они должны урегулировать таким образом, чтобы избежать конфликта, а также используя наиболее корректную форму общения. Каждая пара проигрывает перед участниками свою ситуацию. После каждого выступления, происходит общее обсуждение и глубокий анализ ситуации.

#### ***Проблемные ситуации:***

1. Ребенок не хочет делать уроки, а родители заставляют.
  2. Мама не пускает на улицу.
  3. Ссора с другом.
  4. Родители запрещают пользоваться интернетом или телефоном.
  5. Мама запрещает общаться с кем-то из близких друзей.
- берутся также ситуации, которые предлагают сами дети

### ***Рефлексия:***

- Какие эмоции и мысли появлялись у вас в процессе выполнения задания?
- Как вы считаете, у кого из участников лучше всего получилось выполнить задание и почему?
- Какие ситуации оказались наиболее сложными?

### **3 Упражнение «Собеседование»**

***Инструкция:*** «Сейчас вы попробуете себя в роли директоров и завучей вашей школы. Представьте себе, что ваша школа самая престижная в городе и все дети хотят в ней учиться. Поэтому число мест строго ограничено. Из всех кандидатов школа может позволить себе выбрать только двух новых учащихся. Сейчас мы разделимся по ролям. Задача приемной комиссии, т.е. директора и завуча, принять решение о том, кто из желающих поступит в школу. Задача кандидатов состоит в том, чтобы рассказать о себе так, чтобы вас захотели взять, т.е. рассказать о своих способностях, особенностях и других моментах, которые как вы думаете, помогут вам пройти этот отбор. На обдумывание вам дается 5 минут, после чего мы начнем собеседование».

Далее психолог распределяет роли и учащиеся начинают работу. После первого проигрывания дети меняются ролями. Каждый из учащихся должен побывать и в роли кандидата и в роли приемной комиссии.

### ***Рефлексия:***

- Какие эмоции возникли и в процессе выполнения упражнения?
- Какие эмоции и мысли у вас возникали, когда вы были в роли приемной комиссии?
- Какие эмоции у вас возникали, когда вы были в роли кандидата?
- От чего зависел успех кандидата?
- Когда вы были в роли комиссии, какие черты характера вы искали у кандидата?
- Как вы считаете, кто был наиболее успешен в роли кандидата?

- Как вы считаете, что помогло вам пройти отбор?
- Как вы думаете, какие ошибки вы совершили?

#### **4 Упражнение «Внутренний голос»**

**Ход упражнения:** Всем участникам раздаются дублированные листочки с номерами, т.е. в стопке находятся 2 листа с цифрой 1, два листа с цифрой 2 и т.д. После того, как листочки розданы учащимся, все объединяются в пары по номерам. Стулья всех участников ставятся амфитеатром. Пара под номером 1 выносит один стул на воображаемую сцену. Один из участников данной пары садится на стул, второй встает позади него. Задача остальных участников группы задавать сидящему на стуле участнику лёгкие вопросы, отвечать на заданные вопросы должен не он, а его внутренний голос, т.е. тот, кто стоит позади него. Задача, сидящего на стуле, молча запоминать то, в чем ошибся его «внутренний голос». После 5 вопросов, психолог просит задавать более сложные вопросы. Например: «Одинок ли тебе?», «Кто для тебя самый близкий человек?», «Как зовут твоего лучшего друга» и т.д. После того как было задано около 10 вопросов, учащиеся меняются местами. Процедура полностью повторяется. Далее выходит пара под номером 2 и так далее. Затем листочки раздаются заново, соответственно у каждого появляется новая пара.

Данное упражнение проводится медленно, чтобы дети имели возможность запоминать и обдумывать новую для себя информацию.

#### ***Рефлексия:***

- Какие интересные мысли и эмоции у вас возникали?
- Как вы себя ощущали в роли внутреннего голоса?
- Что вы чувствовали, когда на вопросы, задаваемые вам, отвечал другой человек?
- В каких вопросах ошибся тот, кто говорил за вас?
- Важно ли вам, что у людей складывалось правильное мнение о вас?



- Как вы думаете, от чего зависит точность и правильность ответов «внутреннего голоса»?

## **5 Ритуал прощания**

### **Занятие 3**

#### **На чужом месте**

**Цель:** развитие навыков конструктивного общения и эмпатии

**Задачи:**

- развитие наблюдательности в общении;
- развитие умения понимать состояние другого человека;
- отработка навыков публичного выступления;

#### **Ход занятия**

##### **1 Ритуал приветствия**

##### **2 Упражнение «Что я помню?»**

Один из детей (по желанию) садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего — как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется. Смена водящего происходит еще несколько раз.

**Рефлексия:**

- Легко или трудно было описывать внешность?
- В чем были трудности? Почему?
- Что легче всего вспоминается? Что труднее?
- Кому было легко выполнять это упражнение? Почему?

##### **3 Упражнение «Понимание»**

Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого

человека по глазам, по выражению лица, по позе и т. п. В какой степени эти способности развиты у вас? Давайте проверим прямо сейчас. Среди членов группы выберите человека, чье состояние и мысли вы будете угадывать.

Вам дается три минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем он думал во время занятия, какие чувства испытывал и т. п.

Затем мы сядем в большой круг, и вы, обращаясь к человеку, состояние которого описали, расскажете ему о нем (о его состоянии и мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ, т. е. высказать свое мнение. Если рассказанное вами соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность ваших наблюдений. Или опровергнуть ваши догадки, указав при этом на допущенные вами ошибки.

#### ***Рефлексия:***

- Какие мысли и эмоции возникали у вас в процессе выполнения упражнения?

- Правильно ли угадали ваши эмоции участники группы?

- Сложно ли вам было понять, о чем думает человек и что чувствует?

- Что помогло бы вам более точно угадывать состояние другого человека?

#### **4 Упражнение «Я - учитель»**

***Инструкция:*** «Сейчас каждый из вас попробует себя в роли учителя школы. Все остальные участники, включая психолога, будут играть роль его учеников. Задача учителя: объяснить любую простую тему, предположим из начальной школы. Задача учеников: на первом этапе всячески мешать процессу обучения (разговаривать, кидаться бумажками, дерзить учителю); на втором этапе внимательно слушать учителя и задавать интересующие вопросы». Каждый из участников группы должен побывать в роли учителя. Время, отведенное каждому, регулирует психолог в зависимости от ситуации.

### ***Рефлексия:***

- Какие мысли и эмоции возникали у вас в процессе выполнения упражнения?

- Что вы чувствовали, когда находились в роли учителя?

- Насколько сильны различия между первым и вторым этапом?

- Как вы считаете, испытывают ли такие же эмоции ваши учителя?

- Как вы считаете, у кого из участников лучше всего получилось сыграть роль учителя? Почему?

### **5 Ритуал прощания**

## **Занятие 4**

### **Эмпатия**

***Цель:*** развитие чувства эмпатии

#### ***Задачи:***

- формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты;

- развитие умения понимать состояние другого человека;

- формирование умения выражать свое положительное отношение к другим;

- развитие умения оказывать и принимать знаки внимания.

#### ***Ход занятия***

##### **1 Ритуал приветствия**

##### **2 Упражнение «Новое знакомство»**

В процессе упражнения осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Участники выстраиваются в две линии напротив друг друга. Одна линия будет подвижной, т.е. участники меняются местами, члены второй остаются на месте. В конечном итоге каждый из членов группы должен вступить в контакт со всеми участниками. Психологу разрешается показать

первый пример для более ясного понимания задания. Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

***Примеры ситуаций:***

Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

***Рефлексия:***

- Какие мысли и эмоции у вас возникали в процессе выполнения упражнения?

- Легко ли вам было находить повод для разговора?

- Что было делать легче: начинать знакомство или заканчивать общение с человеком?

- Какие ситуации вам показались самыми интересными? Почему?

- С кем из участников вам было легче всего установить контакт?

- Были ли у вас затруднения?

- Что можно сделать, чтобы не испытывать затруднения при общении?

**3 Упражнение «Прояви внимание»**

Дети становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь положительное одному из участников игры. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т.п. В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я...» (повторяет сказанное ему, а затем подкрепляет еще одной похвалой в свой адрес: «А еще я думаю, что я...»)

### ***Рефлексия:***

- Какие эмоции и мысли возникали у вас в процессе выполнения задания?

- Изменилось ли у вас к кому-нибудь из участников группы отношение?

- Приятно ли вам было делать комплименты другим?

- Приятно ли вам было слышать комплименты в свой адрес?

- Что говорит о человеке умение правильно сделать комплимент?

- Чьи слова вам показались более искренними? Почему?

### **4 Упражнение «Я говорю: «Да»»**

Группа разбивается на пары. Один из участников произносит фразу, выражающую его состояние, настроение или ощущения. Второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например: «Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа «да».

### ***Рефлексия:***

- Какие эмоции и мысли у вас возникали в процессе выполнения упражнения?

- Что нового вы узнали об остальных участниках?

- Что нового вы узнали о себе?

### **5 Ритуал прощания**

## **Занятие 5**

### **Чему я научился?**

***Цель:*** осознание и закрепление личностных изменений

### ***Задачи:***

- рефлексии по проделанной работе;

- закрепление полученных знаний.

### *Ход занятия*

#### **1 Ритуал приветствия**

#### **2 Беседа-обсуждение**

- Какое общее впечатление осталось у вас от участия в занятиях?
- Видите ли вы изменения в своём характере?
- Как вы считаете, изменилось ли у вас отношение к другим людям?
- Повлияла ли данная программа на ваше общение в семье, с друзьями и одноклассниками?
  - Как вы думаете, какие ошибки в общении с людьми допускают ребята, которые не участвовали в занятиях?
  - Как вы думаете, чему вы научились на занятиях?
  - Как вы считаете, стали ли вы более уверенными в общении с людьми, чем на первом занятии?

#### **3 Ритуал прощания**

## **VI. Методические рекомендации**

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа «Общение без барьеров» проводится 2 раза в неделю, так как у учащихся должны оставаться свежие знания от предыдущего занятия, с целью повышения эффективности результатов занятий.

Особенностью данной программы является постепенное усложнение заданий, что позволяет детям постепенно адаптироваться к особенностям проведения занятий по программе. На первых занятиях акцент делается на невербальных аспектах коммуникаций и сплочении группы, далее постепенно происходит переход к более сложным упражнениям, способствующим развитию навыков конструктивного общения и чувства эмпатии.

Другой особенностью данной программы является отведение большого количества времени проведению подробного обсуждения (рефлексии) после каждого упражнения, что способствует развитию саморефлексии учащихся, контроля собственных мыслей и эмоций, пониманию чувств и мыслей других участников группы, осознанию личностных изменений, закреплению полученных знаний и т.д.

## VII. Список литературы:

1. Введение в школьную жизнь. Удовенко М. / Школьный психолог, 2006, №3
2. Возрастная психология. Абрамова Г.С. / М.: Издательский центр «Академия», 1999
3. Педагогическая психология. Зимняя И.А. Учебное пособие. Ростов на Дону: Издательство «Феникс», 1997
4. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков. Кащенко В.П. М. Просвещение, 1994
5. Практическая психодиагностика, Редактор-составитель: Д.Я. Райгородский / Самара, 2002
6. Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии Лисина М.И. М, 1978
7. Родители и дети: противостояние или сотрудничество. Комышева С., Тупицина Е. / Школьный психолог, 2008, №16
8. Стили семейного воспитания. Уржумова Т. / Школьный психолог, 2008, №16
9. Социальная психология. Андреева Г.Н. / М.: Аспект Пресс, 2001
10. Тесты для подростков. Потёмкина О., Потёмкина Е. М., 2005.
11. Тренинг нестандартных поступков. Москвина М. / Школьный психолог, 2006, №21, с. 10-11.
12. Уверенность. Савченко М. / Школьный психолог, 2005, №4, с.29-33
13. Я + ТЫ = МЫ. Савинова Э. / Школьный психолог, 2006, №11, 36-39
14. Я учусь владеть собой. Рожнева Н. / Школьный психолог, 2006, №13, с. 20-27
15. <http://www.vashpsixolog.ru>