

*Государственное бюджетное учреждение – центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи,*

**«Центр социально-трудовой адаптации  
и профориентации» городского округа Сызрань**

«РАССМОТРЕНО»  
на Педагогическом совете  
протокол № 2  
от 27 декабря 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБУ ЦСТАиП  
\_\_\_\_\_ Дронов М.В.

27 декабря 2019 г.

**Психолого - педагогическая развивающая программа  
«Успех в общении»**

Составитель: педагог-психолог Рыбакова Т.В.

Сызрань

## Актуальность поставленной проблемы

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.

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.

Актуальность разработки программы по повышению коммуникативных способностей детей, также 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.

Заклучая можно отметить, что актуальность написания и проведения психологической развивающей программы направленной на развитие коммуникативных способностей, обусловлена возрастными особенностями подросткового возраста. Поскольку общение для детей данного возраста является ядром становления личности,

учащиеся, имеющие проблемы в данной сфере, в последствии, с высокой вероятностью будут иметь проблемы адаптации в коллективе, учебной деятельности, самооценке, построении эффективных взаимоотношений со сверстниками, а также проблемы с личностным развитием и психологическим здоровьем.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** развитие коммуникативных навыков и бесконфликтного общения.

#### **Задачи программы**

1. Выявить уровень коммуникативных способностей, типа личностной направленности (интроверсия, экстраверсия), а также личностных особенностей учащихся;
2. Сформировать у детей навыки саморефлексии, эмпатии, уверенности в себе, конструктивного общения, умения правильно выражать и распознавать эмоции;

#### **Адресат**

Подростки (6-7 класс) – до 12 человек

**Продолжительность:** Длительность курса 17,5 учебных часов. Программа содержит 12 занятий. Занятия проводятся два раза в неделю по 1,5 - 2 учебных часа. В общей сложности длительность курса – 12 недель.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Участники программы приобретут социально-значимые умения (эффективно взаимодействовать с окружающими, сотрудничать, слышать друг друга, сопереживать, чувствовать эмоциональное состояние собеседника);
2. Участие в программе способствует развитию уверенности в себе, чувства эмпатии; поднимет уровень мотивации к учебному процессу;

#### **Оценка эффективности программы:**

- Самоотчеты участников
- Отзывы родителей и администрации учебного заведения
- Психологическая диагностика

### **Пояснительная записка**

**Первый этап (подготовительный).** На данном этапе развивающей программы «Успех в общении» 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 12 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:

1. Тест "Коммуникативные и организаторские склонности" (КОС)
2. Тест «Определение типа личности» К.Г. Юнг

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 закрепление полученных знаний.

### Учебный план по программе «Успех в общении»

№ п/п	Тема	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		форма контроля
			теорети- ческих	практи- ческих	
1	1 Блок	3.5	1.5	2	Интерактивная связь Выполнение заданий
2	2 Блок	10	1.5	8.5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
3	3 Блок	4	0.5	3,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
	Итого:	17,5	3,5	14	

### Учебный план по программе «Успех в общении»

№ п/п	Раздел/Тема	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1 БЛОК		2,5	1	2,5	
1.1	Общение в жизни человека	1	0,5	0,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
1.2	Познаю себя	1,5	0,5	1	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
2 БЛОК		12	2	10	
2.1	Хочу понять	1,5	0	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
2.2	Конструктивное общение	1,5	0,5	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
2.3	На чужом месте	1,5	0	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
2.4	Эмпатия	1,5	0,5	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
2.5	Стоп конфликты	1,5	0,5	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
2.6	Барьеры в общении	1,5	0,5	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
2.7	Умение слушать друг друга	1,5	0	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
2.8	Мое поведение	1,5	0	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
3 БЛОК		3	0	3	
3.1	Почему меня не понимают	1,5	0	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
3.2	Чему я научился	1,5	0	1,5	Интерактивная связь Выполнение заданий Рефлексия
	Итого:	17,5	2,5	15	

## БЛОК 1

### Занятие 1.1

#### **ОБЩЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

##### **Цель:**

- знакомство со значением общения в жизни человека.
- снятие психоэмоционального напряжения.

##### **Задачи:**

- информирование учащихся о понятии, структуре и функциях общения.

##### **Ход занятия**

##### **Ритуал приветствия**

##### **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.

Мини-лекция. 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.

Обсуждение:

- 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?

**Упражнение «Я рад общаться с тобой»**

Сейчас выполните такое задание: протяните рядом стоящему руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому вы протянули руку, протянет ее следующему с этими же словами.

Так «по цепочке» все берутся за руки и образуют круг.

**Упражнение «Пожалуйста».**

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.

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

Обсуждение:

- 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?

**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 продлевается несколько раз, команды каждый раз перетасовываются.

Обсуждение:



-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)

### **Психолог.**

Как вы считаете, можно ли изменить мнение одноклассников?

Как это сделать? Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному?

А кто знает себя очень хорошо? Все ли в себе вам нравится?

Чем мы отличаемся от других? Нужно ли знать себя?

**Упражнение « Какой я? »**( может использоваться как домашнее задание)

**Психолог.** Продолжите письменно предложения:

Я думаю, что я...

Другие считают, что я...

Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на плакате.

Психолог вывешивает список слов, помогающих ученикам отвечать на вопросы.

Список слов: Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

## **ЗАНЯТИЕ 1.2 ПОЗНАЮ СЕБЯ**

### **Цели**

- создать у учеников мотивацию на самопознание.
- способствовать самопознанию и рефлексии учащихся.

### **Материалы**

Тетради, ручки, карандаши, разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **Упражнение на работоспособность**

Инструкция. Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к середине круга. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась одна чья-то рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем.

После того, как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук.

-Что можно было бы делать иначе, чтобы быстрее справиться с задачей?

**Рефлексия.** Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

Что понравилось?

Какие испытывали трудности?

Кого трудней оценивать — себя или других?

Выполните дома следующее задание. Сделайте рисунок под названием «Солнце».

Нарисуйте круг и в центре напишите букву «Я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике.

Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных — синим.

#### «Похвалили»

Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами «Однажды я..». Например: «Однажды я помог другу в школе». На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как он однажды здорово выполнил именно то, что указано в его карточке.

#### Методика «Самооценка»

Учащимся предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Психолог объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка ученика. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

#### «Самое важное»

Психолог предлагает ученикам записать в тетради, что для них самое важное и самое ценное в жизни.

Затем дети это зачитывают, а психолог записывает на доске.

Обсуждается каждый пункт.

Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя — это значит признавать право на любовь других людей к себе. Обычно ученики перечисляют такие ценности, как **здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги** и др.

Психолог, комментируя каждый ответ, просит учащихся ответить на вопросы:

Почему для тебя главным является здоровье? (Я смогу жить долго.)

Чем тебе дороги родители? (Они **мне** дали жизнь и любят **меня**.)

Затем каждый учащийся приходит к таким выводам.

Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.

Любить себя — значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

Учащиеся дают оценку занятию. Психолог задает следующие вопросы для обсуждения:

Что нового вы узнали о себе?

Как могут вам пригодиться полученные сегодня знания?

**Психолог.** Ученикам предлагается на листах дома начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончание предложений:

*Мое любимое занятие...*

*Мой любимый цвет...*

*Мой лучший друг...*

*Мое любимое животное...*

*Мое любимое время года...*

*Мой любимый сказочный герой...*

*Моя любимая музыка...*

#### Обсуждение понятия «эмоции»

Учащиеся рассматривают плакат со схематичным изображением эмоций.

**Психолог.** Попробуйте дать определение понятия «эмоции».

Обобщая ответы детей, психолог дает следующее определение: эмоции — это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.

**Психолог.** Могут ли эмоции нанести человеку вред? Перечислите, какие эмоции можно

назвать нашими врагами (злость, агрессия, насмешка и т.д.). На плакате хорошо видно, что даже выражение лица становится неприятным, если человек является рабом своих внутренних врагов. Общаться с такими людьми тоже неприятно.

Положительные эмоции помогают бороться с нашими врагами, поэтому положительные эмоции можно назвать нашими друзьями.

Назовите положительные эмоции (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т.д.).

Как еще можно побороть своих внутренних врагов (досчитать до 20, побыть одному, улыбнуться, подумать о чем-то хорошем, написать на бумаге и разорвать).

### **Игра «Угадай эмоцию»**

Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

### **Игра «Назови эмоцию»**

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению.

Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению.

### **Игра «Изобрази эмоцию»**

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации.

Всем участникам раздаются карточки: на каждой написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и др.). Водящий пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, какую эмоцию пытался изобразить водящий.

### **Игра «Стряхни»**

Нужно стряхнуть с себя все негативное.

Я хочу показать вам, как можно и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может придти в голову мысль: "Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому". Кто-то может подумать: "В последнем диктанте я сделал кучу ошибок. В следующем диктанте я понаделаю их не меньше". А кто-то может сказать себе: "Я не очень симпатичен. С чего вдруг я могу кому-то нравиться?" Другой же может подумать: "Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?"

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно много места. И начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе - слетают с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки. ..Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь, все бодрее и веселее, будто заново родились.

### **Игра «Мои эмоции»**

Всем участникам раздаются бланки с различными эмоциями (положительными и отрицательными). Им предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

Затем идет обсуждение по вопросам:

*Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими?  
Как этому научиться?*

После всех ответов ведущий делает вывод, который участники записывают в тетрадях.

### **Владеть своими эмоциями это значит:**

- уважать права других;
- проявлять терпимость к чужому мнению;
- не причинять вреда и не совершать насилия;

- мириться с чужим мнением;
- не возвышать самого себя над другими;
- уметь слушать.

**Психолог.** Что для вас было новым на занятии? Что было уже известно? Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

**Психолог.** Постарайтесь понаблюдать за своим поведением в разных ситуациях общения и отметить, как вы владеете своими эмоциями. Запишите свои способы владения эмоциями.

## **БЛОК 2**

### **Занятие 2.1**

### **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**

##### **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.

##### Обсуждение:

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

##### **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 понимаю и т.д.

##### Обсуждение:

- 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?

##### **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?

### 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.

Условия: 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?

## Занятие 2.2

### КОНСТРУКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

**Цель:** развитие навыков конструктивного общения

**Задачи:**

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

#### Ход занятия

#### Ритуал приветствия

#### 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.

Обсуждение:

- 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?

### **Упражнение «Пересказ текста»**

Инструкция: «Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я зачитаю 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.

Обсуждение

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

### **Упражнение «Ролевая игра»**

Участников просят разделиться 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

Обсуждение:

- 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?

### **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.

Обсуждение:

- Какие эмоции возникали 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?

### **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: «Одиноко 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.

Обсуждение:

- 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»?

### **Ритуал прощания**

## **Занятие 2.3 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**

#### **Ритуал приветствия**

#### **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.

#### **Обсуждение:**

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

#### **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.

#### **Обсуждение:**

- 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?

#### **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.

Обсуждение:

- 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?

**Ритуал прощания**

## **Занятие 2.4**

### **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...

Обсуждение:

- 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...»)

Обсуждение:

- 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?

## 2 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».

Обсуждение:

- Какие эмоции и мысли у вас возникали в процессе выполнения упражнения?
- Что нового вы узнали об остальных участниках?
- Что нового вы узнали о себе?

## 3 Ритуал прощания

### ЗАНЯТИЕ 2.5 СТОП КОНФЛИКТЫ

#### Цели

Познакомить учащихся с понятием «конфликт».  
Выявить особенности поведения в конфликтной ситуации.  
Обучить способам выхода из конфликтной ситуации.

#### Материалы

Мяч, плакат с правилами.

#### ХОД ЗАНЯТИЯ

Психолог задает учащимся вопросы:

Как провели каникулы?

Что было интересного на каникулах?

Были ли негативные моменты во время каникул?

С чем они были связаны?

Предлагается сдать рисунки ведущему (см. занятие 7). Комментарии по рисункам для каждого участника психолог записывает в тетрадях.

**Психолог.** Подумайте над вопросом: «Что такое ссора?». «Почему люди ссорятся?»

Запишите свои ответы в тетрадь. А теперь давайте их обсудим.

Все варианты ответов психолог записывает на доске:

Люди не понимают друг друга.

Не владеют своими эмоциями.

Не принимают чужого мнения.

Не считаются с правами других.

Пытаются во всем доминировать.

Не умеют слушать других.

Хотят умышленно обидеть друг друга.

**Психолог.** Мы уже обсуждали на занятиях, как важно уметь владеть собой при общении с другими людьми. Однако очень трудно контролировать свое поведение.

#### **Игра «Разожми кулак»**

**Психолог.** Разбейтесь на пары. Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями.

Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьбы, хитрость.

#### **Игра «Толкалки без слов»**

**Психолог.** Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щиплются, дерутся, но никто не разговаривает.

Затем дети делятся своими впечатлениями от игры.

#### **Игра «Да и нет»**

**Психолог.** Все участники разбиваются на пары. Каждый выбирает себе позицию «да» или «нет». Вслух произносить можно только это слово. Необходимо убедить партнера поменять позицию на противоположную.

После всех игр проводится обмен мнениями:

Какие вы испытывали эмоции?

Было ли ощущение напряжения и раздражения?

Ощущали ли вы предконфликтную ситуацию?

Что помогло избежать конфликта?

#### **Обучение выходу из конфликта**

Прежде чем обучать участников способам выхода из конфликтных ситуаций, желательно предоставить им возможность поделиться собственным опытом и рассказать, как они выходят из конфликтов.

Проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются в тетрадь.

Выслушать спокойно все претензии партнера.

На агрессивность партнера не реагировать: сдерживать свои эмоции и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.

Попытаться заставить партнера говорить конкретно (называть только факты) и без отрицательных эмоций.

Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.

Извиниться, если в чем-то действительно не прав.

Психолог задает следующие вопросы для обсуждения:

Можно ли постоянно контролировать свое состояние?

Как вы думаете, сможете вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?

Что для вас было самым трудным на занятии? .

**Психолог** задает учащимся вопросы:

Кто может рассказать о своих успехах в предотвращении конфликтов?

Вспомните, какие барьеры мешают позитивному общению людей? Пусть поднимут руку те, кто чувствует в себе достаточно сил для того, чтобы не допускать конфликтных ситуаций.

#### **Игра «Перетягивание каната»**

Игра проводится в парах. Играющие перетягивают воображаемый канат, пока один не перетянет.

#### **Отработка навыков предотвращения конфликтов**

Психолог предлагает каждому самостоятельно подобрать свои варианты выхода из проблемных ситуаций и написать их в тетрадях. Предлагаются следующие ситуации:

Тебя публично обвинили в том, чего ты не делал.

Мама, придя с работы, начинает отчитывать тебя за беспорядок в квартире.

Учитель поставил тебе несправедливо заниженную оценку.  
Одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять.  
На улице тебя обрызгал грязью проезжающий автомобиль.  
Тетради с ответами сдаются психологу.

### **Игра «Петухи»**

Игра проходит в парах. Игрок, прыгая на одной ноге, пытается толкнуть другого так, чтобы он встал на обе ноги.

### **Тест «Конфликтный ли ты человек?»**

Участникам раздаются бланки тестов, объясняется цель теста и порядок работы.  
Тетради после проверки с комментариями для каждого будут раздаваться на следующем занятии.

Психолог задает следующие вопросы:

Считаете ли вы себя конфликтным человеком?

Какие способы предотвращения конфликтов вам подходят?

Смогли бы вы предотвратить конфликт или избежать его?

**Психолог.** Постарайтесь ДОМА сравнить понятия «слышать» и «слушать». Запишите, чем они отличаются.

## **ЗАНЯТИЕ 2.6 БАРЬЕРЫ ОБЩЕНИЯ**

### **Цели**

Дать учащимся представление о вербальных барьерах общения.

Обучить альтернативным вариантам поведения.

Обучить анализу различных состояний.

### **Материалы**

Тетради для записи.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Психолог.** Вспомните, какое высказывание вам предлагалось на дом для объяснения («Люди становятся одиноки, если вместо мостов, они строят стены»).

Обсуждая ответы участников, психолог подводит их к пониманию барьеров («стен») в общении.

**Психолог** напоминает участникам значение контроля над своими эмоциями, поступками и словами во время общения с другими людьми.

Затем идет обсуждение вербальных барьеров общения.

**Психолог.** Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто-то из партнеров начинает общение со слов (вербальных барьеров), препятствующих позитивному общению.

Давайте попробуем разыграть ситуацию «В классе».

Выбираются два участника.

**Психолог.** Один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!»

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров:

Можно ли было не доводить дело до конфликта? Какие правила из предыдущего занятия могли быть использованы?

Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах.

Нужно начинать выяснение отношений:

— с угрозы;

— с указаний и поучений (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать);

— с критики (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту);

— с обобщения (ты такой же бестолковый, как все новенькие);

— не обращать внимания (он не достоин моего внимания).

Обсуждаются все варианты и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

-Какова цель решения любого конфликта? (Найти достойное решение, приемлемое для обоих.) Если такое решение не найдено, то начинается ПРОТИВОСТОЯНИЕ. Кому-то необходимо идти на УСТУПКИ. Если оба идут на уступки, то это КОМПРОМИСС. Самый лучший выход — СОТРУДНИЧЕСТВО.

Все понятия обсуждаются и поясняются с помощью примеров.

- Можете ли вы сказать, почему конфликтные ситуации называются барьерами в общении? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

**Психолог.** Попробуйте до следующего занятия зафиксировать хотя бы одну ситуацию, когда вам удалось предотвратить конфликт. Старайтесь в таких ситуациях использовать известные вам приемы.

## **ЗАНЯТИЕ 2.7**

### **УМЕНИЕ СЛУШАТЬ ДРУГ ДРУГА**

#### **Цели**

Показать значимость собственного «Я».

Подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими.

#### **Материалы**

Тетради, бланки теста «Умеешь ли ты слушать?»

#### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Психолог.** Кто может ответить на вопрос домашнего задания и сравнить понятия «слушать» и «слышать»?

Подумайте, почему человеку даны два уха, два глаза и только один язык?

Важно ли, чтобы тебя слышали?

**Психолог.** Подумайте, что для вас является самым ценным и самым главным в жизни?

Ответы учащихся записываются на доске.

Далее психолог задает учащимся вопросы для обсуждения:

Когда человеку бывает хорошо? (Когда его любят, когда он здоров, когда его понимают.)

Когда человека понимают? (Когда его слушают.)

Умеете ли вы слушать?

#### **Тест «Умеете ли вы слушать?»**

Каждый учащийся получает бланк с вопросами:

Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?

Не делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом?

Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?

Ты часто перебиваешь собеседника?

Ты слушаешь или только делаешь вид, что слушаешь?

Ты мечтаешь о своем, когда слушаешь других?

Возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?

**Психолог.** Теперь подсчитайте результаты: чем больше у вас ответов «да», тем хуже вы умеете слушать. Давайте подумаем над вопросом: «Что мешает нам слушать других?»

Психолог обобщает ответы учащихся.

#### **Игра «Испорченный телефон»**

Участники по цепочке передают друг другу пословицы, которые ведущий назвал на ухо сидящему с краю учащемуся. Затем каждый из них говорит пословицу, которая передана ему с другого конца.

#### **Игра «Пойми меня»**

Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Трудно ли было оценивать себя? Что нового вы узнали о себе?

**Психолог.** Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

Подумайте, с какими людьми вам нравится общаться, что в них вам нравится.

## ЗАНЯТИЕ 2.8 МОЕ ПОВЕДЕНИЕ

### Цели

Дать учащимся понятие о сильной личности.

Выработать навыки уверенного поведения.

Формировать негативное отношение к агрессии.

### Материалы

Мяч, три листка бумаги (для каждого участника), тетради, бланки теста «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».

### ХОД ЗАНЯТИЯ

**Психолог.** Вам предлагалось дома подумать о том, с какими людьми вам нравится общаться. Сейчас мы запишем их характеристики на доске.

Каких определений больше всего?

### Игра «Зубы и мясо»

На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый.

Участникам предлагается выбрать качества, которых им не хватает, и записать их в таблицу — в столбик «СЕБЕ». В другой столбик — «ДРУГИМ» — записать те качества, которых не хватает, по их мнению, окружающим людям.

После того как участники выполнят задание, психолог сообщает, что определения «упорный», «волевой», «целеустремленный» характеризуют сильные стороны человека (их условно можно обозначить как «зубы»), а определения «отзывчивый», «нежный», «добрый» характеризуют мягкость человека («мясо»).

При анализе, как правило, оказывается, что большинство выбирает для себя сильные качества — «зубы», а другим предлагает быть «мясом».

**Психолог.** Почему же большинство считает, что им не хватает качеств сильного человека, а другим — доброты?

Какого человека мы называем **сильной личностью**? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого.)

Что значит быть **уверенным** человеком? (Спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнениями других.)

Какое поведение мы называем **неуверенным**? (Беспокойное, нерешительное.)

Какое поведение можно назвать **агрессивным**? (Оскорбляющее, унижающее других, нарушающее права других.)

Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (Это получение уверенности за счет унижения других.)

### Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях»

**Психолог.** Ответьте «да» (+) или «нет» (–) на следующие вопросы:

Если вы заблудитесь в лесу, то хватит ли вам знаний, чтобы выйти на дорогу, и силы воли, чтобы продержаться несколько дней?

Попав на необитаемый остров, будете вы его осматривать целиком?

Попав в ситуацию, когда на вас летит автомобиль и ваш спутник бросается влево, вы побежите туда же?

Если вы уходите из дома и не можете найти ключи, то можете ли вы просто спокойно подумать, где они могут быть?

Вы хорошо ориентируетесь в темноте?

Вы любите исследовать незнакомые места?

Вам нравится находиться на природе в одиночестве?

Вы легко решаете задачи на сообразительность?

В критической ситуации вы быстро принимаете решение?

**Психолог.** За каждый положительный ответ вы получаете 1 очко. Суммируйте очки.

Полученный результат означает следующее:

1—3 очка — вы несамостоятельный человек, не умеете принимать решения и брать ответственность на себя.

4—7 очков — вы сообразительны и сможете не попасть впросак в трудной ситуации, хотя и допускаете ошибки из-за невнимательности и недостатка знаний.

8—9 очков — вы нигде не пропадете, спокойная жизнь не для вас, работа следователя, каскадера и геолога вам бы очень подошла.

**Игра «Вопрос—ответ»**

Играющие бросают мяч друг другу, задавая любые вопросы, а затем оценивают, был ли ответ партнера уверенным или нет.

**Игра «Поводырь»**

Участники разбиваются на пары (один — поводырь, другой — ведомый). Ведомому завязывают глаза. Поводырь водит партнера между расставленных по всей комнате стульев. Участники меняются ролями.

После игр проводится обсуждение:

Что чувствовали? Была ли неуверенность и почему?

**Психолог.** Можете ли вы сказать, что после занятия изменили мнение о себе? Что нового вы узнали о себе?

Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев (используя одну руку).

**Психолог.** Проследите за тем, как слушают вас окружающие, и проверьте, как слушаете их вы.

## ЗАНЯТИЕ 3.1 ПОЧЕМУ МЕНЯ НЕ ПОНИМАЮТ

**Цель**

Формировать у учащихся умение понимать друг друга.

**Материалы**

Бланки с пословицами для каждого учащегося.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Психолог.** Кто тренировался снимать вспышки гнева при помощи слов: «Тих-тиби-дух»? Кто использовал какие-либо другие методы, с которыми мы познакомились на прошлом занятии? Поделитесь своим опытом.

**Психолог.** Чаще всего мы раздражаемся и нервничаем, когда нас не понимают. Сейчас мы проверим, достаточно ли хорошо мы знаем друг друга. Я сейчас вам раздам бланки с пословицами. Каждый выберет ту, которая ему ближе других по смыслу.

Нет такого человека, чтобы век без греха

Всякая неправда — грех

От судьбы не уйдешь

Риск — благородное дело

Денег наживешь — без нужды проживешь

Когда деньги говорят — правда молчит

И с умом воровать — беды не избежать

Раз украл — навек вором стал

Кто сильнее — тот и прав

С кем поведешься — от того и наберешься

Умная ложь лучше глупой правды  
Убежал — прав, а попался — виноват  
Ведущий просит участников объяснить свой выбор и смысл пословицы. Всем предлагается догадаться, кто какую выбрал пословицу.

### **Игра-шутка «Пойми меня»**

Участники объединяются в группы по три человека, изображая «глухого и немого», «глухого и неподвижного», «слепого и немого». Им дается задание договориться о подарке другу.

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Хорошо ли мы знаем друг друга? Важно ли учиться понимать друг друга?

Кто лучше всех сегодня понимал других?

**Психолог.** В повседневном общении старайтесь использовать те знания, которые вы получили на занятиях. К следующему занятию проанализируйте, какие у вас существуют проблемы (трудности) в жизни и зависит ли их решение от вас.

## **Занятие 3.2 ЧЕМУ Я НАУЧИЛСЯ**

**Цель:** осознание и закрепление личностных изменений

**Задачи:**

- рефлексии по проделанной работе;
- закрепление полученных знаний.

**Ход занятия**

**Ритуал приветствия**

**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?

**Ритуал прощания**

### **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>

### **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. Особенностью данной программы также 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.