

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Центрального района Санкт-Петербурга «Развитие»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ППМС-центра «Развитие»  
Центрального района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от 31 августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ППМС-центра «Развитие»  
Центрального района Санкт-Петербурга  
Т.Б. Федорова  
Приказ № 19-ОД от 31.08.2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**ОБУЧЕНИЕ КОММУНИКАТИВНЫМ НАВЫКАМ.  
ФОРМИРОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ  
САМОПРЕЗЕНТАЦИИ И КОНСТРУКТИВНОГО  
МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

**Возраст учащихся: от 10 до 13 лет**

**Срок реализации: в течение учебного года**

Разработчик:

Царенкова Н.М., педагог-психолог

**Санкт-Петербург**

**2022 год**

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Актуальность и перспективность.....	3
1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы. ....	3
1.3. Цель и задачи данной программы, общая характеристика программы. ....	3
1.4. Практическая направленность программы.....	4
2. Структура и содержание программы.....	4
3. Сроки и этапы реализации программы.....	13
3.1. Календарно-тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся и форм текущего контроля) .....	14
3.2. Учебно-тематический план.....	14
В случае необходимости допускается корректировка учебно-тематического планирования в течение учебного года.....	16
3.3. Учебная программа: основное содержание.....	16
4. Методы, используемые при реализации программы.....	18
5. Адресат программы. Показания и обоснованные критерии ограничения и противопоказания на освоение программы.....	18
6. Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.....	19
7. Требования к условиям реализации программы.....	19
8. Ожидаемые результаты реализации программы.....	20
9. Система организации контроля за реализацией программы.....	20
10. Система оценки достижений планируемых результатов.....	20
11.Критерии оценки достижения планируемых результатов (качественные и количественные).....	21
12.Список литературы.....	21
12.1. Список используемой литературы.....	21
12.2. Рекомендуемая литература для учителей, родителей и учеников.....	22
12.3 Литература, рекомендуемая для родителей подростков с ОВЗ.....	22
13.Методические рекомендации по реализации данной программы. Анкеты, диагностические материалы.....	23
13.1. Анкета обратной связи.....	23
13.2. Анкета № 2.....	24
14.Приложения к программе. Упражнения.....	25

## 1. Пояснительная записка.

### 1.1 Актуальность и перспективность.

Предлагаемая программа «Обучение коммуникативным навыкам. Формирование эффективной самопрезентации и конструктивного межличностного общения подростков» является программой дополнительного образования для подростков, склонных к поведенческим рискам, для подростков с особенными возможностями здоровья (ОВЗ),

подростков-инвалидов, подростков с повышенными познавательными потребностями, одаренных подростков, подростков-сирот и подростков, оставшихся без попечения родителей, подростков из приемных, опекунских семей, из семей в социально опасном положении, и других.

Реализация данной программы будет способствовать решению социально-значимой проблемы снижения риска дезадаптации подростков.

Подростковый возраст сенситивен для развития средств общения: вербальных и невербальных коммуникативных навыков, умений, которые обеспечивают контакт с партнером или группой людей.

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

Содержание программы строится на идеях гуманистической психологии А. Маслоу, К. Роджерса, Б. Ананьева с учётом возрастных особенностей (Л.С. Выгодский, Д.Б. Эльконин) и базовых потребностей (В. Сухомлинский, Ш. А. Амонашвили) ребёнка. Кроме того в программе используются подходы и взгляды гешталь-терапии и арт-терапии, особенно при обращении к эмоциональной сфере, к переживаниям и состояниям участников.

### 1.3. Цель и задачи данной программы, общая характеристика программы.

Цель программы:

формирование позитивного образа жизни, умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы межличностного общения, самопрезентации и установления дружеских отношений.

Поставленные цели достигаются посредством решения следующих задач:

Поставленные цели достигаются посредством решения следующих задач:

1) развитие способности ребёнка-ученика к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении во взаимодействии с самим собой и внешним миром.

2) развитие самосознания, прежде всего развитие умения осознавать собственные эмоциональные состояния и регулировать их, а также чувствовать эмоциональное состояние другого человека.

Т.о. в программе выделяются два основных направления, по которым работа осуществляется параллельно:

- формирование у подростков умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

- формирование у подростков умения осознавать свои чувства, причины собственного межличностного поведения, т.е. формирование личностной рефлексии и самопонимания.

Однако при общей направленности задач выделяются отдельные задачи для каждого возраста (класса). Основные задачи программ по возрасту (по классам) можно определить следующим образом.

Для учащихся 10-11 лет (5 класс): зарождение интереса к своему внутреннему миру, формирование представления о своих возможностях, способностях, своем месте среди окружающих людей.

Для учащихся 12-13 лет (6 класс): зарождение интереса к внутреннему миру другого, создание условий для выбора модели своего поведения, помощь в решении проблем подросткового возраста.

#### 1.4. Практическая направленность программы.

По типу данная программа относится к образовательной программе «Наш дом – Россия», направленной на оказание помощи подросткам в социальной адаптации и социализации, направленной на профилактику противоправного и зависимого подростков.

Данная программа дополнительного образования является модификацией программы «Формирование навыков конструктивного межличностного общения, эффективной самопрезентации и установления дружеских отношений».

В программе принимали участие подростки из социально-неблагополучных семей. В таких семьях число детей, растущих «без присмотра», возросло. У многих родителей хватает своих личных трудностей, а также вредных привычек и зависимостей. В результате разводов все большее число детей (примерно 40%) живет с одним из родителей. Дети сейчас меньше занимаются спортом, многие из них нерегулярно питаются. Поиск родителями дополнительного заработка, возвращение в быт семьи многих видов работ, ранее выполнявшихся сферой услуг, сократили возможности общения родителей с детьми. Тем самым увеличивается риск социальной дезадаптации, опасность попадания подростков в предкриминальные группы.

В программе принимали участие чувствительные подростки, страдающие от утрат, от событий, которые драматическим образом потрясли сами основы их доверия к миру: смерть близких, развод или безработица родителей, вредные привычки родителей, переезды, потеря друга и др.

Вместе с тем, в программе приняли участие подростки условно благополучных семей. В благополучных семьях отсутствуют внешние проблемы (нехватка денег, материальные затруднения, вместе отдыхают за границей, дети посещают дополнительные учреждения, накормлены, одеты, присмотрены). Однако в таких семьях выражены проблемы внутренние: напряженные отношения, острая и резкая реакция на ошибки и проступки отдельных членов семьи, учителей, недостаток общения со значимым близким человеком. Родители и дети живут более интенсивной жизнью, в которой все меньше времени остается для общения друг с другом, для совместных занятий и семейных ритуалов. Родители часто уезжают в командировки. Когда же есть время на общение (питание в ресторанах, заграничные поездки), но оно не возникает. Родители с детьми говорят только на тему учёбы. При этом контроль чрезмерный, перегрузки. У таких подростков не развиваются самостоятельность, способность к рассуждению, самоконтроль, стремление отстаивать свое мнение, доказывать свою точку зрения.

Особенно полезна была такая программа для подростков с особыми возможностями здоровья (ОВЗ). У детей с ОВЗ подростковые проблемы выражены наиболее ярко и поэтому они нуждаются в особом внимании. Подростку с ОВЗ необходима психологическая поддержка специалиста и позитивный опыт общения со сверстниками и взрослыми в общеобразовательном учреждении.

При отборе содержания и его организации можно выделить следующие принципы:

- принцип системности;
- принцип ориентации на «зону ближайшего развития» (по Выгодскому);
- принцип замещающего развития;
- принцип добровольности

В соответствии с Новым Федеральным Законом об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь оказывается детям *на основании «добровольного согласия в письменной форме их родителей (законных представителей)»*. [11]

#### 2. Структура и содержание программы.

Данная программа предназначена для того, чтобы помочь подросткам освоить активный стиль межличностного общения, сформировать способности к самораскрытию и самоанализу, познакомить с эффективными способами межличностного взаимодействия, самопрезентации и установления дружеских отношений. Участвуя в групповых занятиях, подростки смогут получить позитивный коммуникативный опыт, научиться лучше понимать себя и окружающих, овладеть

навыками самопрезентации, достойно выражать собственные чувства, овладеть навыками эмпатии, освоить навыки ведения диалога.

План занятия:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (основное содержание).
3. Заключительная часть. (Завершение).

Вводная часть и завершение занимают по четверти времени занятия. Около половины времени уделено собственно работе.

*Вводная часть* включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения, которые группой не обсуждаются. На первом занятии вводная часть более расширена, поскольку необходимо объяснить участникам правила работы и в чем она будет заключаться (именно первое занятие имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения подростков в работу).

*В основной части* проводятся не только упражнения, но и беседы, даются необходимые знания о психологии общения. Все происходящее в группе, становится групповым опытом, который может быть осознан и интегрирован отдельными участниками и группой в целом. Все упражнения обсуждаются и анализируются.

*Заключительная часть, завершение* занятия - это рефлексия, отреагирование накопившихся чувств, подведение итогов занятия и настрой на обычные дела. Можно предлагать детям оценить свой опыт, полученный в результате занятий. Завершение может подводить итоги работы вербально, а может быть и чисто игровым.

Содержание занятий.

Блок 1 «Я и другие». 7 тем. 18 занятий.

Для учеников 10-13 лет.

Задачи первого блока: зарождение интереса к своему внутреннему миру, формирование представления о своих возможностях, способностях, своем месте среди окружающих людей.

Занятие 1. Знакомство.

Цель: формировать умение принимать и соблюдать правила на занятиях. Формирование представлений (или актуализация имеющихся знаний) о психологическом тренинге; предложение программы занятий.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, листы бумаги, надписи с правилами, фломастеры.

Вводная часть. «Давайте познакомимся».

Основное содержание. Обсуждение и установление правил работы в группе. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении; обсуждение способов взаимодействия в группе. Обсуждение вариантов окончаний к началу предложения «Счастье - это...». Беседа о взаимосвязи психики и болезни. Обсуждение рисунков счастливого человека.

Заключительная часть. Анкета - самонаблюдение.

Занятие 2. Знакомство

Цель: обучение навыкам знакомства, установлению контактов и расширение круга общения.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, листы бумаги, надписи с правилами, фломастеры.

Вводная часть: упражнение: «Прогноз погоды»

Основная часть: Беседа «Контакты и особенности общения». Упр.: «Описание друг друга», «Только вместе», «Отдам тебе то, что у меня есть», «Кого не хватает».

Завершение: обратная связь участников.

Занятие 3. Я – это я. Какой я и чем отличаюсь от остальных?

Цель: предоставление возможности лучше узнать себя и других. Создание условий для самовыражения, самопознания. Углубление знаний о своих личностных особенностях.

Оборудование: «Письма – качества». Мяч или мягкая игрушка.

Вводная часть.

Основное содержание. «Угадай, чей голосок?». «Чья реакция быстрее?». Угадать по внешним признакам, кто это? Угадай, кому письмо. Маленькое сочинение «Какой я и чем отличаюсь от остальных?».

Заключительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 4. Я могу. Я нужен

Цель: Развитие позитивной самооценки, уверенности в своих силах, осознание многообразия проявлений личности каждого участника. Развитие чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других. Развитие способности к самоанализу, самопониманию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе.

Оборудование: Бумага для рисования. Фломастеры, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, краски пальчиковые, гуашь, акварель. Доска для рисования, цветные мелки, клей, скотч, ножницы. Куклы пальчиковые, ширма для представления. Песок, ящик для песочной картины, природный материал, игрушки, материал для элементов песочной терапии, вода, компьютер, компьютерная программа Paint. Карточки «Настроения».

Вводная часть. Упражнение «Счёт до 10».

Основное содержание. Обсуждение своей важности и важности людей для того, чтобы могла существовать школа. Обсуждение сказки «О настоящем цвете». Упражнение: незаконченные предложения: «Я могу, я умею». Обсуждение сказки «Фламинго».

Заключительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 5. Мои мечты и цели.

Цель: развитие способности к самоанализу, к пониманию того, о чём мечтают другие люди. Развитие творческого воображения Развитие достоинства и самопознания, способности к пониманию, сопереживанию и сочувствию, развитие невербального способа общения. Формирование позитивного отношения к своему настоящему и своему будущему

Оборудование: Бумага для рисования. Фломастеры, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, клей, ножницы. Куклы, ширма для представления

Вводная часть.

Основное содержание. Обсуждение вопроса «Зачем человеку нужны мечты?» Обсуждение сказки «О мечте». Обсуждение своих целей в будущем. Обсуждение сказки «О славном Учмаге». Диалог на тему: «Встреча в метро через 10 лет». Обсуждение рисунков «Я сегодня и я в будущем»

Заключительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 6. Я - это моё детство.

Цель: развитие способности к осознанию важности своего детства, сопереживанию и сочувствию.

Оборудование: Бумага для рисования. Фломастеры, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, клей, ножницы.

Вводная часть.

Основное содержание. Обсуждение рассказов о своих интересных детских воспоминаниях. Рисование своей любимой детской игрушки.

Заключительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 7. Чувства бывают разные.

Цель: знакомство с миром эмоций и способами выражения эмоций. Развитие умений и навыков, необходимых для преодоления затруднений в общении, в учёбе.

Оборудование: Бумага для рисования. Фломастеры, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, клей, ножницы.

Вводная часть.

Основное содержание. Игра «Испорченный телефон». Обсуждение сказки «О том, как Штирлицев свой страх победил».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 8. Имею ли я право сердиться и обижаться? Стыдно ли бояться?

Цель: развитие умения понимать свои чувства и чувства других.

Развитие умения владеть своими чувствами. Повышение представлений о собственной значимости, ценности, укрепление чувства собственного достоинства.

Оборудование: Бумага для рисования. Фломастеры, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, клей, ножницы.

Вводная часть.

Основное содержание. Обсуждение рассказа мамы, которая обижается на ребёнка. Обсуждение рисунков на тему «Подросток рассердился» или «Подросток обиделся»

Обсуждение своего понимания страхов. Обсуждение сказки: «Про Егора Мухомора, девочку Машу, серого Волка, лосей и мимолётную бабушку».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 9. Страхи. Чего обычно боятся люди?

Цель: развитие умения понимать свои чувства и чувства других.

Развитие умения владеть своими чувствами.

Оборудование: Бумага для рисования. Фломастеры, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, клей, ножницы.

Вводная часть.

Основное содержание. Конкурс «Кто больше знает боюсек?». Задание с карточками: Показать страх глазами, ртом, телом, звуками, фразами «Доброе утро», «Что сегодня на бед?». Рисование страшных масок. Придумывание страшной сказки по её началу.

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 10. Страхи. Страх помогает или мешает?

Цель: помощь подросткам в осознании дуальной роли страха. Осознание подростками важности произвольного контроля и регуляции чувства страха.

Оборудование: Бумага для рисования. Фломастеры, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, клей, ножницы.

Вводная часть.

Основное содержание. Упражнение «Угадай испуганного животного, человека в той или иной социальной роли». Подобрать как можно больше аргументов к высказываниям: «Страх мешает человеку жить счастливо»; «Страх помогает человеку жить счастливо». Формирование вывода о дуальной роли страха. Упражнение: «Нарисуй страх». Коллективное сочинение (рисунок) на тему «Сказ о девочке, которая никогда, ничего не боялась» или «Сказ о мальчике, который всего боялся».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 11. Страхи. Чтобы не бояться, надо рассмеяться.

Цель: развитие умения «укрощать» свой страх, формирование навыков произвольного контроля и регуляции чувства страха.

Оборудование: Бумага для рисования. Фломастеры, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, клей, ножницы.

Вводная часть.

Основное содержание. Упражнение «Угадай, какой типичный страх подростка я простучу на барабане?». Придумывание смешных окончаний к сказкам из традиционного детского фольклора. Рисунки на тему «Самый страшный страх». Придумывание смешных названий к рисункам. Придумать сказку, используя известных страшных героев в смешных ситуациях. Обучение простейшим приёмам расслабления. Упражнение «Горячий стул».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 12. Я и ты. Я и мои друзья. У меня есть друг

Цель: повышение уровня сплочённости, взаимопонимания и согласованности действий в группе. Формирование самооценки. Стимулирование воображения для понимания того, что необходимо делать, чтобы у подростка был друг, настоящий друг.

Оборудование: Бумага для рисования. Фломастеры, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, клей, ножницы. Ленты для рисунка общей, связанной рукой.

Вводная часть.

Основное содержание. «Что ты видел сегодня красивого?». Рисунок общей, связанной рукой. Пантомимика в паре. Обсуждение сказки «Светлячок». Угадать по движениям одного из членов группы, какого-либо учителя. Обсуждение сказки «О звёздочке».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 13. Я не хочу обижать «слабых». Я и мои «колючки».

Цель: развитие умения выслушать другого, способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию, взаимопомощи. Развитие умения оказывать и принимать поддержку окружающих.

Оборудование: Бумага для рисования. Фломастеры, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, клей, ножницы.

Вводная часть.

Основное содержание. Упражнения: «Картинка из частей». «Какая эта пословица?». Обсуждение сказки «Волшебная рожица». Упражнение: «Угадать по вкусам и желаниям кто из группы загадан». Обсуждение сказки «Шиповник».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 14. Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

Цель: Снижение тревожности, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

Оборудование: Бумага для рисования. Фломастеры, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, клей, ножницы. Ткань шёлковая для упражнения «Парашют»

Вводная часть.

Основное содержание. Упражнение: «Ощущения и чувства под простыней». Упражнение «Сложи в рюкзак всё нужное для похода». Прослушивание и обсуждение сказки «О маленькой одинокой рыбке и об огромном синем море», или сказки «И однажды утром».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 15. Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня

Цель: освоение нового эмоционального опыта. Формирование самооценки. Осознание подростками того, что трудная ситуация – это урок, который должен чему-либо научить.

Оборудование: Бумага для рисования. Фломастеры, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, клей, ножницы.

Вводная часть.

Основное содержание. Беседа «Чему могут научить трудные ситуации пятиклассников?». Упражнение «Копилка трудных ситуаций пятиклассника или шестиклассника». Прослушивание и обсуждение сказки «О Дрюпе Дрюпкине». Придумывание окончания к сказке.

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 16. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдётся.

Цель: стимулирование воображения подростков, оказание помощи в понимании и принятии трудной ситуации. Развитие умения понимать свои чувства и управлять своими чувствами, мыслями и поступками.

Оборудование: Бумага для рисования. Фломастеры, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, клей, ножницы.

Вводная часть. Упражнение «Настроение».

Основное содержание. Упражнения «Радость», «Дружные обезьянки», «Прикоснись к своим соседям». Прослушивание и обсуждение сказки «О волчишке Джоне».

Заключительная часть. Рефлексия.



### Занятие 17. Подведение итогов.

Цель: Рефлексия изменений, прошедших в группе во время занятий. Диагностическое обследование.

Оборудование: Бумага для рисования. Фломастеры, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, клей, ножницы. Бланки анкет обратной связи. Тест Люшера.

Вводная часть.

Основное содержание. Анкета «Оцени себя сам». Упражнения завершения: «Аплодисменты по кругу», «Подарок». Коллективный рисунок на тему «Счастье».

Заключительная часть. Рефлексия.

### Занятие 18. Заключительное. Подведение итогов.

Цель: Обобщение полученного опыта взаимодействия в группе; обеспечение каждому участнику обратной связи от группы. Диагностическое обследование.

Оборудование: Бумага для рисования. Фломастеры, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, клей, ножницы. Тест Люшера.

Вводная часть.

Основное содержание. Упражнения завершения: «Спасибо за занятие», «Комплимент». Диагностическое обследование.

Заключительная часть. Рефлексия. Прощание.

## Блок 2. «Формирование навыков эффективного взаимодействия».

18 занятий.

Задачи второго блока: зарождение интереса к внутреннему миру другого, создание условий для выбора модели своего поведения, помощь в решении проблем подросткового возраста.

Для учеников 12-13 лет.

### Занятие 1. Знакомство.

Цель: формировать умение принимать и соблюдать правила на занятиях. Формирование представлений (или актуализация имеющихся знаний) о психологическом тренинге; предложение программы занятий.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, листы бумаги, надписи с правилами, фломастеры.

Вводная часть. «Моё имя».

Основное содержание. Обсуждение и установление правил работы в группе. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении; обсуждение способов взаимодействия в группе. Обсуждение вариантов окончаний к началу предложения «Счастье - это...». Беседа о взаимосвязи психики и болезни. Обсуждение рисунков счастливого человека.

Заключительная часть. Рефлексия.

### Занятие 2. Знакомство

Цель: обучение навыкам знакомства, установлению контактов и расширение круга общения.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, листы бумаги, надписи с правилами, фломастеры.

Вводная часть: упражнение «Прогноз погоды»

Основное содержание: Беседа «Контакты и особенности общения». Упр.: «Описание друг друга», «Только вместе», «Отдам тебе то, что у меня есть», «Кого не хватает».

Заключительная часть. Рефлексия.

### Занятие 3. Общение, как обмен информацией.

Вербальные и невербальные стороны общения.

Цель: знакомство с вербальными и невербальными средствами общения, помощь подросткам в осознании значения невербального общения в жизни, развитие умения выражать своё эмоциональное состояние словами (вербализация чувств).

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, листы бумаги, надписи с правилами, фломастеры. Карточки с ситуациями для изображения: «Мы куда-то идём, и вдруг, понимаем, что что-то

забыли». «Хотим что-то купить, но не хватает денег». «Хотим позвонить, но нет телефона». «Видим человека, которому хотим понравиться». «Идём туда, куда не хочется идти»

Вводная часть: упражнение: «Прогноз погоды»

Основное содержание: Беседа «Контакты и средства общения – вербальные и невербальные». Упражнение: «Описание друг друга», «Только вместе», «Отдам тебе то, что у меня есть», «Кого не хватает». Упражнение: «Угадай, какой урок», «Подарки», «Выражаю эмоциональное состояние без слов».

.Заключительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 4. Положительные и отрицательные стороны того, что человек умеет говорить.

Цель: Формирование осознанного отношения к своей речи, к ненормативной лексике.

Вводная часть: упражнение «Букет»

Основное содержание: Беседа: «Положительные и отрицательные стороны того, что человек умеет говорить». Разыгрывание сценки с использованием специфических выражений. «Разговор болельщиков фанатов какого-нибудь клуба. «Разговор о странных родителях». «Разговор подростка с родителями (подросток говорит на сленге, а родители его не понимают)». «Беседа двух наркоманов». «Беседа родителя с ребёнком, у которого обнаружены сигареты». Обсуждение проблемы ненормативной лексики. Обсуждение вопросов: Как разговаривают родители? Как используется сленг в своей работе? Как говорят большинство людей, которые добились успеха?

Заклучительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 5. Агрессия и агрессивность.

Различия между агрессией и агрессивностью.

Виды агрессии.

Цель: Знакомство с понятиями агрессия и агрессивность, с видами агрессии. Создание условий для выбора модели своего поведения. Развитие самосознания, формирование позитивной самооценки.

Вводная часть: «Настроение»

Основная часть: Подбор ассоциаций к слову «агрессия». Знакомство с видами агрессии (физическая и словесная). Упражнение «Конкурс агрессивных скульптур»

Заклучительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 6. Что мне делать со своей агрессией?

Что мне делать с чужой агрессией?

Цель: повышение уровня уверенности в себе при взаимодействии с агрессивным человеком. Формирование навыков произвольного контроля и регуляции чувства злости, гнева.

Вводная часть: «Упражнение «Царевна-несмеяна».

Основная часть: Создание условий для выбора модели своего поведения. Как справиться со своей и чужой агрессией Коллективное сочинение сказки по началу: «Утром я проснулся жутко агрессивным...». Беседа о способах борьбы с собственной агрессией. Устный коллективный портрет ученика, в отношении которого хочется проявить агрессию. Рисование его на ватмане. Рассказ от его лица «О жизненных трудностях»

Заклучительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 7. Конфликты. Что такое конфликт.

Конфликты в школе, дома, на улице.

Цель: Знакомство с понятием «конфликт». Помощь подросткам в осознании необходимости знаний и умений, полезных для разрешения конфликта.

Вводная часть: «Упражнение «На что похоже моё настроение».

Основная часть: Беседа о конфликте. Сбор «копилки конфликтов в школе, дома, на улице».  
Рисование на тему «Мишу обидели», «Машу обидели». Анализ рисунков (как правило, обидчик рисуется выше, с акцентированными руками).  
Заключительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 8. Способы поведения в конфликте: наступление, отступление, обсуждение.

Цель: Знакомство со способами поведения в конфликте: наступление, отступление и обсуждение.  
Развитие навыков и умений, необходимых для разрешения конфликта мирным путём.

Вводная часть: «Упражнение «Настроение»:

Основная часть: Беседа о случае с разным поведением подростков в конфликтной ситуации.  
Работа с конфликтными ситуациями: придумывание и проигрывание вариантов поведения в конфликтной ситуации: наступление, отступление, обсуждение. Упражнение «В стране вещей».  
Упражнение: «Сладкая проблема», «Выше-ниже», «Шутливое письмо», «Нападение и защита».  
Заключительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 9. Как себя ведёт в конфликте уверенный в себе человек, неуверенный, агрессивный?

Цель: Знакомство с внешними проявлениями конфликта. Помощь подросткам в осознании дуальной роли конфликта. Осознание подростками конструктивной роли конфликтов при умении их конструктивно разрешать.

Вводная часть: «Упражнение «Приветствие»:

Основная часть: Беседа «О внешнем виде тех, кто находится в конфликте». Упражнение «Угадай конфликтующих». Работа с конфликтными ситуациями: придумывание и проигрывание окончаний к конфликтным ситуациям (каждую ситуацию из трёх ролей). Упражнение «Незаконченное предложение».

Заключительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 10. Поведение подростков и взрослых в конфликте.

Цель: развитие умения понимать взрослого, умения прощать друг друга. Развитие способности предупреждать конфликт. Помочь подросткам почувствовать эффект психологической поддержки.

Вводная часть: «Упражнение «На что похоже моё настроение».

Основная часть: Беседа «Когда подросток и взрослый не понимают друг друга, какие их типичные действия?». Упражнение «Встань на его место». Игра «Угадай, кто Я?» - Ассоциации с цветом, любимым писателем и т.д. Упражнение «Всё равно ты молодец».

Заключительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 11. Общение и самопрезентация. Что такое самопрезентация?

Цель: знакомство с навыками самопрезентации, повышение уверенности в себе.

Вводная часть: «Пожелания»

Основная часть: Беседа «Что такое презентация и самопрезентация?». Упражнение. «Круг силы», «Без ложной скромности», «Стряхни!», «Аплодисменты по кругу».

Заключительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 12. Что приятно большинству людей? Как стать уверенным?

Цель: повышение уровня уверенности в себе при взаимодействии с окружающими, развитие самосознания, формирование позитивной самооценки.

Вводная часть: Упражнение «Утка-гусь» или «Посылка».

Основная часть: Беседа «С кем и с чем ты можешь контактировать в этом мире». Упражнение: «Контакт глазами», «Я не боюсь», «Нарисуй страх», «Конференция зверей». «Кто я?», «Вот я какой», «Сердце класса», «Я уникальный!»

Заключительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 13. . Способы эффективного взаимодействия.

Цель: развитие навыков активного «хорошего» слушания. Тренировка способов улучшения взаимопонимания. Формирование адекватной самооценки.

Вводная часть: «Сигнал».

Основная часть: Беседа: «Что приятно большинству людей?». «Вербализация чувств», «Спустить пар», «Вечные темы». Упражнения: «Коридор», «Взгляд в настоящее и в будущее», «Все хорошее за 100 секунд». «Я не боюсь», «Подарок» «Вызвать симпатию у группы». Упражнение: «Пожелания».

Заключительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 14. Дружеские отношения. Правила конструктивного общения.

Цель: обучение навыкам эмпатии и умениям устанавливать дружеские отношения. формулировка правил общения друг с другом, Обучение доверию друг к другу, умению понимать и прощать друг друга.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, листы бумаги, надписи с правилами, фломастеры.

К варианту 2 «Метафора в работе с подростками». Притчи о дружбе (смотри в интернете) «Три кита», «Песок и камень», «Ворона и попугай». «Рай и ад».

Вводная часть: «Настроение»

Основная часть: Беседа «Как завоевать друзей: что мешает и что помогает дружбе?». Упр. «Портрет идеального друга», «Что я буду чувствовать, если...», «Сходства». Упражнение «Говорю, что вижу», «Описание друг друга», «Землятресение». «На что похоже мое настроение», «Паровозик», «Толкалки». «Доверие».

Вариант 2. Беседа «Что такое дружба?». Дружба – это особая форма организации совместной деятельности людей». Упражнение «Притчи о дружбе». Придумать название притчи и окончание. Потом необходимо это разыграть. Сверить с истинным текстом и прописать правила дружбы. Правила: 1. В дружбе нет посредников. 2. Научись писать обиды на песке, а радость гравировать на камне. 3. Друзей не бросай в беде. 4. Различия принимай, сходства объединяют.

Заключительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 15. Социальная активность. Социальная самоидентификация.

Знакомство с различными социальными ролями.

Цель: расширение поведенческого репертуара подростка, обучение социальным навыкам и умениям в различных социальных ситуациях, формирование умений выстраивать конструктивные отношения в социуме.

Вводная часть: Упражнение: «Настроение группы».

Основная часть: «Сценка вежливости», «Займи стул», «Роли», «Парные роли».

Заключительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 16. Социальная активность. Социальная самоидентификация.

Обучение социальным навыкам и умениям в различных социальных ситуациях и выстраивание конструктивных отношений в социуме.

Цель: знакомство с различными социальными ролями, обучение конкретным социальным навыкам: навык «начало беседы», «принятие критики». Знакомство и отработка навыка « как сказать нет», «просьба о помощи».

Вводная часть: обращение к личному опыту участников.

Беседа 1:

- Бывали ли у вас в жизни ситуации, в которых вы хотели что-то узнать от другого человека, но это не получалось?
- Бывали ли у вас сложности при обращении к человеку с просьбой?
- Сложно ли вам знакомиться с новыми людьми, входить в новую компанию?

Обращение к личному опыту участников.

Беседа 2:

- Сложно ли вам отказать другу, родителям или другим незнакомым людям в помощи?
- Кому вы доверяете в жизни? Что можете доверить людям, какие это должны быть люди?
- Сложно ли вам лично обратиться с просьбой к кому-либо?

Основная часть: *отработка навыка «как сказать нет»*- проигрывания ситуаций (товарищ просит товарища соврать учителю о его прогуле, учитель просит ученика остаться после уроков и помочь ему с уборкой класса после праздника, ребенок просит у родителей купить ему дорогую игрушку)

*Отработка навыка «просьба о помощи»* - проигрывание ситуаций (знакомый просит знакомого одолжить ему крупную сумму денег, мать просит ребенка-подростка сходить в магазин за покупками, отец просит сына помочь ему со строительством на даче в выходной день).

*Отработка навыка «начала беседы»*: проигрывание ситуаций (ученик начинает беседу с учителем, подчиненный обсуждает свою идею с начальником, друг другу предлагает обсудить планы на выходные)

*Отработка навыка «принятие критики»*: проигрывание ситуаций (учитель ругает ученика за «грязь» в тетради, начальник высказывает подчиненному свое недовольство по поводу его работы, друг называет друга жадным).

Заключительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 17. Подведение итогов.

Цель: Рефлексия изменений, прошедших в группе во время занятий. Диагностическое обследование.

Оборудование: Бумага для рисования. Фломастеры, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, клей, ножницы. Бланки анкет обратной связи. Тест Люшера.

Вводная часть.

Основное содержание. Анкета «Оцени себя сам». Упражнения: «Прогноз поступка», «Подарок».

Заключительная часть. Рефлексия.

#### Занятие 18. Заключительное. Подведение итогов.

Цель: Обобщение полученного опыта взаимодействия в группе; обеспечение каждому участнику обратной связи от группы. Диагностическое обследование.

Оборудование: Бумага для рисования. Фломастеры, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, клей, ножницы. Тест Люшера.

Вводная часть.

Основное содержание. Упражнения: «Настроение группы», «Комплимент». «Я – реальный, я – идеальный». Диагностическое обследование. Коллективный рисунок на тему «Счастье».

Заключительная часть. Рефлексия. Прощание.

### 3. Сроки и этапы реализации программы.

Программа состоит из 2-х модулей, общая численность которых составляет 36 часов. Вся программа может быть разбита на две части и реализована в течение двух учебных лет в 5-6 классах, однако при необходимости, может быть пройдена за один год.

Первый модуль, продолжительностью 18 часов может проводиться в 5-м классе, а может использоваться в индивидуальной работе, как дополнительный, при прохождении последующих блоков программы. Второй блок состоит из 18 часов, которые могут быть проведены в течение одного года, соответственно в 6-х классах.

Каждый блок программы самодостаточен и может использоваться отдельно от других. Выбор определяется психологом на основании актуальных возможностей и потребностей учащихся ОУ. Продолжительность каждого занятия составляет один час. Проводиться занятия могут один-два раза в неделю, по договоренности с участниками.

3.1. Календарно-тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся и форм текущего контроля)

*Цель программы* «Обучение коммуникативным навыкам. Формирование эффективной самопрезентации и конструктивного межличностного общения подростков»: формирование позитивного образа жизни, умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы межличностного общения, самопрезентации и установления дружеских отношений.

*Категория обучающихся:* подростки 10-13 лет, учащиеся 5-6 классов.

*Срок обучения:* от одного года до двух лет.

*Режим занятий:* групповой и индивидуальный.

*Форма итоговой аттестации:* Наблюдение, анкетирование. Диагностика, рефлексия.

№	Наименование разделов программы (блоков).	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теоретических	практических	
1.	Блок 1 «Я и другие».	18	4,5	13,5	Наблюдение анкетирование. Диагностика, рефлексия
2.	Блок 2.Формирование навыков конструктивного взаимодействия.	18ч	4,5ч	13,5ч	Наблюдение анкетирование. Диагностика, рефлексия
Итого		36ч	9ч	27ч	

3.2. Учебно-тематический план.

№	Наименование разделов программы (блоков). Перечисление тем занятий в каждом разделе (блоке) программы.	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теоретических	практических	
	<b>Блок 1 «Я и другие». 7 тем Для учеников 10-13 лет.</b>	<b>18</b>	<b>4,5</b>	<b>13,5</b>	<b>Наблюдение, анкетирование</b>
<b>1</b>	<b>Тема 1. Знакомство. Предмет и задачи программы.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	
	Знакомство. Правила группы. Предмет и задачи программы.	1	0,25	0,75	Диагностика, наблюдение
	Продолжение знакомства, повышение групповой сплоченности; снятие барьера на проявление чувств и эмоций.	1	0,25	0,75	Диагностика, наблюдение
	<b>Основная часть.</b>	<b>14ч</b>	<b>3,5</b>	<b>10,5ч</b>	<b>Рефлексия</b>
<b>2</b>	<b>Тема 2. Я – это я.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Рефлексия
	Я – это я. Какой я и чем отличаюсь от остальных?	1	0,25	0,75	Рефлексия
	Я могу. Я умею. Я нужен.	1	0,25	0,75	Рефлексия
	Мои мечты и цели. Взгляд в настоящее и моё будущее.	1	0,25	0,75	Рефлексия
	Я - это моё детство.	1	0,25	0,75	Рефлексия

	<b>Тема 3. Общение и эмоции.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Рефлексия
	Чувства бывают разные.	1	0,25	0,75	Рефлексия
	Имею ли я право сердиться и обижаться? Стыдно ли бояться?	1	0,25	0,75	Рефлексия
	<b>Тема 4. Страхи.</b>	<b>3</b>	<b>0,75</b>	<b>2,25</b>	Рефлексия
	Чего обычно боятся люди?	1	0,25	0,75	Рефлексия
	Страх помогает или мешает?	1	0,25	0,75	Рефлексия
	Чтобы не бояться, надо рассмеяться.	1	0,25	0,75	Рефлексия
	<b>Тема 5. Я и ты.</b>	<b>3</b>	<b>0,75</b>	<b>2,25</b>	Рефлексия
	Я и мои друзья. У меня есть друг.	1	0,25	0,75	Рефлексия
	Я и «мои колючки». Я не хочу обижать слабых.	1	0,25	0,75	Рефлексия
	Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.	1	0,25	0,75	Рефлексия
	<b>Тема 6. Кто в ответе за мой внутренний мир?.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Рефлексия
	Трудные ситуации могут научить меня.	1	0,25	0,75	Рефлексия
	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно находится.	1	0,25	0,75	Рефлексия
3	<b>Тема 7. Заключение. Анализ работы.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	
	Рефлексия изменений, прошедших в группе во время занятий.	1	0,25	0,75	Рефлексия, диагностическое обследование
	Подведение итогов. Анкета обратной связи.	1	0,25	0,75	Рефлексия, диагностическое обследование.
	<b>Блок 2.Формирование навыков конструктивного взаимодействия. 8 тем Для учеников 10-13 лет.</b>	<b>18</b>	<b>4,5</b>	<b>13,5</b>	<b>Наблюдение, анкетирование</b>
1	<b>Тема 1. Знакомство. Предмет и задачи программы.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	
	Знакомство. Правила группы.	1	0,25	0,75	Диагностика, наблюдение
	Продолжение знакомства. Подросток и психолог.	1	0,25	0,75	Диагностика, наблюдение
2.	<b>Основная часть</b>	<b>14</b>	<b>3,5</b>	<b>10,5</b>	Рефлексия
	<b>Тема 2. Общение, как обмен информацией.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Рефлексия
	Вербальные и невербальные стороны общения.	1	0,25	0,75	Рефлексия
	Положительные и отрицательные стороны того, что человек умеет говорить.	1	0,25	0,75	Рефлексия
	<b>Тема 3. Агрессия и агрессивность.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Рефлексия
	Различия между агрессией и агрессивностью. Виды агрессии.	1	0,25	0,75	Рефлексия

	Что мне делать со своей агрессией? Что мне делать с чужой агрессией?	1	0,25	0,75	Рефлексия
	<b>Тема 4. Конфликты</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Рефлексия
	Что такое конфликт. Конфликты в школе, дома, на улице.	1	0,25	0,75	Рефлексия
	Способы поведения в конфликте: наступление, отступление, обсуждение.	1	0,25	0,75	Рефлексия
	Как себя ведёт в конфликте уверенный в себе человек, неуверенный, агрессивный?	1	0,25	0,75	Рефлексия
	Поведение подростков и взрослых в конфликте.	1	0,25	0,75	Рефлексия
	<b>Тема 5. Общение и самопрезентация.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Рефлексия
	Что такое самопрезентация?	1	0,25	0,75	Рефлексия
	Что приятно большинству людей? Как стать уверенным?	1	0,25	0,75	Рефлексия
	<b>Тема 6. Способы эффективного взаимодействия. Дружеские отношения.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Рефлексия
	Способы эффективного взаимодействия.	1	0,25	0,75	Рефлексия
	Дружеские отношения. Правила конструктивного общения	1	0,25	0,75	Рефлексия
	<b>Тема 7. Социальная активность. Социальная самоидентификация.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Рефлексия
	Знакомство с различными социальными ролями.	1	0,25	0,75	Рефлексия
	Обучение социальным навыкам и умениям в различных социальных ситуациях и выстраивание конструктивных отношений в социуме.	1	0,25	0,75	Рефлексия
3.	<b>Тема 8. Заключение. Анализ работы.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Рефлексия
	Рефлексия изменений, прошедших в группе во время занятий.	1	0,25	0,75	Рефлексия, диагностическое обследование
	Подведение итогов. Анкета обратной связи.	1	0,25	0,75	Рефлексия, диагностическое обследование.
	Итого	36 часов			

В случае необходимости допускается корректировка учебно-тематического планирования в течение учебного года.

### 3.3. Учебная программа: основное содержание.

#### Блок 1 «Я и другие».

Тема 1. Знакомство. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении; обсуждение и установление правил работы в группе, обсуждение



способов взаимодействия в группе. Формирование представлений (или актуализация имеющихся знаний) о психологическом тренинге; предложение программы занятий.

Тема 2. Я – это я. Предоставление возможности лучше узнать себя и других. Создание условий для самовыражения, самопознания. Углубление знаний о своих личностных особенностях. Развитие позитивной самооценки, уверенности в своих силах, осознание многообразия проявлений личности каждого участника. Развитие чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других. Развитие способности к самоанализу, самопониманию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе.

Тема 3. Общение и эмоции. Приобретение знаний о своих реакциях и способах их отреагирования. Развитие навыков произвольного контроля и регуляции настроения. Развитие умения понимать свои чувства и чувства других. Осознание того, что каждый видит и чувствует окружающий мир по-своему. Осознание подростками уникальности каждого внутреннего мира. другого.

Тема 4. Страхи. Помощь подросткам в осознании дуальной роли страха. Развитие навыков произвольного контроля и регуляции чувства страха.

Тема 5. Я и ты. Осознание возможной роли ближайшего окружения как источника поддержки. Знакомство с базовыми навыками общения: выделение вербальных и невербальных элементов. Знакомство с понятием активного слушания. Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы». Познание внутреннего мира

Тема 6. Кто в ответе за мой внутренний мир. Осознание подростками того, что трудная ситуация – это урок, который должен чему-либо научить. Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в общении, в учёбе. Развитие умения объективно оценивать сильные и слабые стороны своего характера; формирование стремления преодолевать свои слабости, развивать достоинства и использовать преимущества; принятие себя и осмысление возможности самосовершенствования. Осознание своих особенностей, освобождение от стереотипов, повышение самооценки.

Тема 7. Заключение. Анализ работы. Рефлексия изменений, прошедших в группе во время занятий. Подведение итогов. Анкета обратной связи.

## Блок 2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия.

Тема 1. Знакомство. Предмет и задачи программы. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении; обсуждение и установление правил работы в группе, обсуждение способов взаимодействия в группе. Формирование представлений (или актуализация имеющихся знаний) о психологическом тренинге; предложение программы занятий.

Тема 2. . Общение, как обмен информацией..

Знакомство с видами общения (вербальные и невербальные стороны общения). Формирование осознанного отношения к своей речи, к ненормативной лексике.

Тема 3. Агрессия и агрессивность. Виды агрессии. Знакомство с понятиями агрессия и агрессивность, физическая и словесная агрессия. Создание условий для выбора модели своего поведения. Как справиться со своей и чужой агрессией?

Тема 4. Конфликты. Подросток и взрослый. Развитие навыков и умений, необходимых для разрешения конфликта мирным путём. Обобщение полученного опыта взаимодействия в группе; обеспечение каждому участнику обратной связи от группы; развитие умения оказывать и принимать поддержку окружающих.

Тема 5. Общение и самопрезентация. Знакомство с навыками самопрезентации. Развитие умения вызывать симпатию. Формирование навыков самопрезентации. Обучение уверенности в себе при общении.

Тема 6. Способы эффективного взаимодействия. Дружеские отношения. Знакомство с особенностями дружеских отношений. Осознание способов выражения и проявления чувств и

эмоций и с их последствий. Обучение навыкам эмпатии. Как заводить друзей, как научиться прощать друг друга.

Тема 7. Социальная активность. Социальная самоидентификация. Знакомство с различными социальными ролями. Обучение социальным навыкам и умениям в различных социальных ситуациях и выстраивание конструктивных отношений в социуме. Психологическая поддержка.

Тема 8. Заключение. Анализ работы. Рефлексия изменений, прошедших в группе во время занятий. Подведение итогов. Анкета обратной связи.

#### 4. Методы, используемые при реализации программы.

В работе с подростками наиболее эффективной является групповая форма проведения образовательной программы, что объясняется не только особой ролью, которую в подростковом возрасте играет общение со сверстниками, но и доказанной сегодня продуктивностью этих форм психологической работы (Дубровина, Вачков). Занятия построены по принципу психологического практикума с элементами тренинга.

Работа осуществляется с помощью игровых методов, метода групповой дискуссии, работа в парах и тройках, проективных методов рисуночного и вербального типов, а так же методов «репетиции поведения» и элементов сказкотерапии, арттерапии, песочной терапии, игротерапии.

В программе, реализуемой в соответствии со стратегиями ФГОС второго поколения, используются следующие новые технологии и подходы в образовательном процессе:

- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- игровые технологии;
- элементы арттерапии (музыкотерапия, песочная терапия, фототерапия, куклотерапия, ИЗОтерапия), элементы психодрамы;
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем);
- групповые технологии;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач;
- компьютерные технологии (интерактивная доска, программа Paint и др.).
- кейс-технологии.

#### 5. Адресат программы. Показания и обоснованные критерии ограничения и противопоказания на освоение программы.

В группу зачисляются преимущественно подростки, имеющие трудности в общении, неуверенные в себе, конфликтные, имеющие высокий (повышенный) уровень тревожности, агрессивности, испытывающие психологический дискомфорт в значимых ситуациях социального взаимодействия с взрослыми и сверстниками,

подростки с ОВЗ, с парциальной несформированностью преимущественно регуляторного и когнитивного компонентов деятельности, т.е. те подростки,

кто посещал логопедические группы в детском саду, занимался с логопедом в начальной школе или обучался в образовательных учреждениях V или VII вида.

Противопоказаниями к участию в групповой работе являются нарушение психического здоровья, которое требует индивидуального обучения и индивидуального контроля врача-психотерапевта: «наличие у детей эпилептической болезни, эписиндрома различной степени выраженности или пониженного порога судорожной готовности». (Семаго М.М., Семаго Н.Я. : «Организация и содержание деятельности психолога специального образования. – М. : АРКТИ, 2005- 306 стр.)

## б. Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.

Гарантия прав участников программы обеспечиваются и определяются Конвенцией о правах ребенка, конституцией Российской Федерации, а также Уставом образовательного учреждения. Соблюдение этического кодекса психологов, закона о персональных данных, закона об образовании РФ и РТ, Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 20.07.2000 г.), выработка правил группы и их соблюдение.

Описание сфер ответственности, основных прав  
и обязанностей участников программы:

Специалисты образовательного учреждения создают условия для правильной организации учебной деятельности, предполагающую личностную включенность школьника в процессы развития.

Педагог – психолог несет ответственность за жизнь и здоровье учащегося во время проведения занятий, а так же за сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными и личностными особенностями учащихся, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации; адекватность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций. Психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.

Психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы

Участники программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, микроклимата на занятиях, качество выполнения заданий.

Участники программы (дети, родители, педагоги) имеют право на:

1. Добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы.
2. Уважительное отношение к себе.
3. Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

1. Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.
2. Соблюдать режим посещения занятий.

## 7. Требования к условиям реализации программы.

Основные требования, предъявляемые к специалистам, реализующим данную программу: обязательно наличие высшего психологического образования, владение навыками групповой работы.

К методическим материалам, необходимым для реализации данной программы относятся психодиагностические материалы, перечень заданий для самостоятельной работы участников вне группы.

Материально-техническая оснащенность учреждения для реализации данной программы заключается в наличии легко проветриваемого, светлого помещения размером 20-25 квадратных метров, которое не должно быть слишком большим, так как это может нарушать ощущение уюта и безопасности, стульев, несоединенных друг с другом в зависимости от количества участников, небольшие столы для самостоятельной работы (3-4). Психологический инструментарий – бланки методик. Канцелярские принадлежности: бумага формата А3, А4; цветные карандаши, фломастеры, пластилин, цветная бумага, краски пальчиковые, гуашь, акварель. Доска для рисования, цветные мелки. Клей, скотч, ножницы. Куклы пальчиковые, ширма для представления. Песок, ящик для песочной картины, природный материал, игрушки, материал для элементов песочной терапии, вода. Компьютер, компьютерная программа Paint и др.

Информационная обеспеченность учреждения для реализации программы включает список рекомендованной литературы для ведущего группы и для ее участников. Библиографический перечень для участников не является обязательным.

#### 8. Ожидаемые результаты реализации программы.

Ожидаемые результаты реализации программы – это формирование у подростков навыков конструктивного социального взаимодействия, формирование у подростков навыков саморегуляции, адекватной самооценки, уверенности в себе, развитие самостоятельности и ответственности, хорошая учебная мотивация, успешность в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации», личностная готовность к решению жизненных трудностей.

#### 9. Система организации контроля за реализацией программы.

Система организации контроля за реализацией программы предполагает отслеживание основных показателей развития учащихся с помощью методов:

1. Наблюдения;
2. Анкетирования;
3. Диагностики;
4. Рефлексии.

Таким образом, оценка эффективности программы проводится на протяжении всего ее осуществления. Основными оценочными периодами являются этапы психологической работы: установочный этап — 1-й; основной - II-й; заключительный - III-й этап.

Оценка эффективности реализации программы проводится по следующим **параметрам**: коммуникативная, когнитивная сфера, эмоциональная и мотивационная сфера.

Коммуникативная сфера отражает сформированность адекватного ролевого поведения в различных ситуациях общения, овладение навыками самопрезентации, также способность производить анализ эмоциональных состояний людей и действовать соответственно и умение адекватно использовать коммуникативные навыки.

Эмоциональная сфера включает способность воспринимать и учитывать в своем поведении состояния, желания и интересы других людей, также умение понимать, осознавать собственные эмоции, переживания и чувства, и способность к рефлексии.

Когнитивная сфера отражает уровень сформированности самосознания, представления подростка о самом себе, уровень самооценки и в целом сформированность «я-концепции».

Мотивационная сфера – оценивается заинтересованность в занятиях.

Положительная динамика *оценивается в 1 балл.*

Частично положительная динамика *оценивается в 0,5 балла.*

Отсутствие динамики *оценивается в 0 баллов.*

Для окончательного контроля эффективности разработаны анкеты, которые предлагаются участникам на последних занятиях. Проводится анализ анкет обратной связи, в которых подростки отмечают, что узнали на занятии нового, чему научились, какие методы, техники могут использовать в различных жизненных ситуациях.

#### 10. Система оценки достижений планируемых результатов.

Система оценки достижения планируемых результатов при работе по программе в полном объеме включает в себя промежуточную и итоговую оценку. Промежуточная оценка достижения планируемых результатов – это самооценка эмоционального состояния обучающегося и экспертная оценка эмоционального состояния и поведения подростка родителями и учителями. Итоговая оценка достижения планируемых результатов включает в себя диагностику эмоционального состояния обучающихся с помощью диагностических методик. При прохождении одного из блоков программы достаточным является начальная и итоговая диагностика.

Оценить эффективность программы и динамику психологических изменений участников помогает первичная скрининговая диагностика, которая проводится до начала занятий по

программе психологического практикума (см. анкету № 2). Первичная диагностика не является обязательной формой работы специалиста, но может нести в себе полезную информацию об участниках, давать специалисту более расширенное представление о коммуникативных особенностях подростков; их отношении, восприятии себя и своих сверстников. Кроме того данная диагностика дает возможность подросткам непосредственно оценить себя, задуматься о собственных возможностях и особенностях своего поведения, и таким образом подготовить себя к психологическому практикуму.

#### 11. Критерии оценки достижения планируемых результатов (качественные и количественные).

Эффективность работы группы оценивается по следующим критериям:

1. Обратная связь участников группы в конце каждого занятия. Участникам задаются вопросы, направленные на выявление их эмоционального состояния и рефлексии.

2. Анкета обратной связи по завершению всей программы, которая помогает объективировать и структурировать полученные участниками знания, навыки и умения, а специалисту проанализировать эффективность психологических изменений участников (см. анкету № 1).

Результатом успешной реализации данной программы является положительная динамика в развитии подростков:

формирование навыков эффективного межличностного общения, самопрезентации;

формирование способности отслеживать и осознавать собственные переживания, чувства и эмоции;

формирование способности адекватно воспринимать окружающих в процессе общения;

приобретение навыков и умений конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;

развитие способности к самоанализу и самораскрытию;

успешная социальная адаптация.

#### 12. Список литературы.

##### 12.1. Список используемой литературы

1. Амонашвили Ш.А. «Размышления о гуманной педагогике», 1996г.
2. Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986 г.
3. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 1997 г. 299 с. (Практическая психология в образовании)
4. Битянова М.Р., Вачков М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. СПб, 2009 г. Жанр: Психология. Учебные пособия Издательство «Питер» Серия «Школьный психолог».
5. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2002.
6. Грэйс Крайг, Дон Бокум «Психология развития» 9-е изд. - СПб.: Питер, 2005 - 940 стр. (Серия "Мастера психологии")
7. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики. М., 1991 г.
8. Практикум по арт-терапии под ред. А.И.Копытина. СПб. 2009г..
9. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. Москва, Издательство «Когито-Центр, 2007 г.
10. Новый Федеральный Закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ с учётом изменений, внесённых Федеральными законами от 3 февраля 2014 г № 11 –ФЗ, 15-ФЗ. Москва, издательство «Проспект», 2014г. ,С 51- 52, ст. 42.
11. Семаго М.М., Семаго Н.Я. : «Организация и содержание деятельности психолога специального образования. – М. : АРКТИ, 2005- 306 стр.
12. Семаго, Н.Я. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы психолога/Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. - М.: АРКТИ, 2000. (Библ. психолога-практика).
13. Староверова М.С. (ред.) Инклюзивное образование. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ. Методическое пособие. — М.: Владос, 2011. — 167 с.
14. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983.

15. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт НОО, стр.7, раздел I.
16. Хухлаева О.В., Кириллина Т., Фёдорова О., Счастливый подросток. Издательство М., Апрель ЭКСМО - Пресс, 2007 г.,
17. Яничева Т. Специфика тренерской позиции в групповой работе с подростками // А.Г. Лидере Психологический тренинг с подростками. Приложение. М., 2001 г.

#### 12.2. Рекомендуемая литература для учителей, родителей и учеников.

1. Бородин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт! Новосибирск: Изд. Наука, 1989 г.
2. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению Ярославль: Изд-во Академия развития 1997 г.
3. Крейри Элизабет. 6 книг из серии «Учимся владеть своими чувствами», Изд. СПб, АО «Комплект», 1995 г.
4. Леви Владимир «Укрощение страха», М., 2012 г.,
5. Пруцман П. «Дружный класс как маленькая планета», Санкт-Петербург, Изд-во Светлячок 1998 г.
6. Сергей Потапов, Ольга Вакса, «Этика для подростков. «Искусство нравиться себе и другим». М, Изд. АСТ, Серия: Практическая психология 2000 г.
7. Фопель Клаус «Как научить детей сотрудничать». Издательство ЦСПА «Генезис» 1998г.

#### 12.3 Литература, рекомендуемая для родителей подростков с ОВЗ.

1. А.Р. Маллер. "Ребёнок с ограниченными возможностями. Книга для родителей". М.: АПК и ПРО, 2002. -64с.;
2. Брызгунов И. П., Касатикова Е. В. "Непоседливый ребёнок, или всё о гиперактивных детях". М.: Изд-во Институт психотерапии и клинической психологии (ИПиКП), 2012.—208 с.;
9. Вернер Дэвид. "Реабилитация детей-инвалидов". «Филантроп», 1995;
10. Гальего Р. Я сижу на берегу. М.: Лимбус Пресс, 2005. - 356 с.;
11. Грин Росс В. Взрывной ребенок. Новый подход к воспитанию и пониманию легко раздражимых, хронически несговорчивых детей. Пер. с англ. А. Смолян и Н. Музычкиной. М.: Теревинф, 2008. – 264 с.;
12. Грэндин Т., Скариано М. Отворяя двери надежды. Мой опыт преодоления аутизма;
13. Гудхарт П. Джинни и ее дракончик. Пер. с англ. О. Белозерова; М.: ОГИ, 2002. — 120 с. — (Мы вместе);
14. Дети - "тюфяки" и дети - "катастрофы". Мурашова Екатерина. Издательство: Рама Пабблишинг, 2010;
15. Дети с нарушением речи. Технологии воспитания и обучения. Издательство: НИИ школьных технологий, 2008, с.192;
16. Ермолаев Ю.И. Дом отважных трусишек: повесть. М.: Дет. лит., 1975. – 185 с.: ил.;
17. Зимина Л.: Солнечные дети с синдромом Дауна. М.: Эксмо, 2010;
18. Карвасарская Е.Е. Книга: "Осознанный аутизм, или Мне не хватает свободы... Книга для тех, чья жизнь связана с аутичными детьми." М.: Генезис, 2010;
19. Карвасарская И.Б. В стороне. Из опыта работы с аутичными детьми. М.: Теревинф, 2003.— 70 с.;
20. Крапивин В. Самолет по имени Сережка. Издательство: Центрполиграф, Москва, 2001;
21. Крапивин В.П. Та сторона, где ветер: повесть. М.: Дет. лит., 1985. – 286 с.;
22. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.;
23. Маршалл А. Я умею прыгать через лужи. М.: ОГИ, 2003. – 372 с. – (Мы вместе).;
24. Монтессори-терапия. Опыт и перспективы развития. Изд. В. Секачев, 2010, с. 160;
25. Тамара Крюкова. Костя+Ника Издательство: Аквилегия-М, 2009, с.320.;
26. Э.И Леонгард. Всегда вместе. Программно-методическое пособие для родителей детей с патологией слуха. II Серия: Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве". М.: Центр инноваций в педагогике. 1995 г.—80 стр.

13. Методические рекомендации по реализации данной программы. Анкеты, диагностические материалы.

Программа состоит из двух этапов

1. - Психологическое обследование;
2. Тренинг для обучающихся по программе «Обучение коммуникативным навыкам. Формирование эффективной самопрезентации и конструктивного межличностного общения подростков» – 36 часов.

Второй этап содержит два блока:

1. 18 часов. Блок - «Я и другие»
2. 18 часов. Блок - «Формирование навыков эффективного взаимодействия»

Программа может включать не все блоки. В зависимости от анализа ситуации, диагностируемых проблем, возможностей образовательного учреждения и желания обучающихся и их родителей, набор блоков можно варьировать.

13.1. Анкета обратной связи.

Занятия по программе психологического практикума мне помогли (научили):

1. лучше понимать свои чувства, эмоции при общении с другими людьми;  
0      1      2      3      4      5
2. более эффективно взаимодействовать со своими сверстниками;  
0      1      2      3      4      5
3. лучше узнать и понимать себя и своих одноклассников (сверстников);  
0      1      2      3      4      5
4. презентовать, эффективно преподносить и «ставить» себя среди окружающих;  
0      1      2      3      4      5
5. открыть в себе новые и интересные стороны;  
0      1      2      3      4      5
6. сблизить меня со своими одноклассниками (сверстниками);  
0      1      2      3      4      5
7. получить навыки конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях;  
0      1      2      3      4      5
8. чувствовать себя более уверенным в общении;  
0      1      2      3      4      5
9. мне понравились занятия психологического практикума.  
0      1      2      3      4      5

Баллы переводятся в процентные показатели, которые отображают динамику эффективности.

Психологический показатель	№ вопроса	Максимальное кол-во баллов
Коммуникативная сфера	2, 4, 6, 7	20 б.
Эмоциональная сфера	1, 8	10 б.
Когнитивная сфера	3, 5	10 б.
Мотивационная сфера	9	5

### 13.2. Анкета № 2.

Инструкция: Внимательно прочтите каждое утверждение и ответьте на него «да», «нет», «не знаю».

1. Я предъявляю повышенные требования к своей внешности.
2. Я считаю себя хорошим другом (подругой).
3. Мои взаимоотношения с одноклассниками являются товарищескими.
4. Среди моих одноклассников есть люди, которым я не нравлюсь.
5. Люди, с которыми я общаюсь, меня уважают.
6. Подростковый возраст - это самый трудный и сложный из всех детских возрастов.
7. Моя внешность помогает мне в общении с окружающими.
8. Я часто волнуюсь, испытываю некоторое неудобство при знакомстве с новыми людьми.
9. Я критически отношусь к себе.
10. Для меня важно занять хорошую позицию и быть принятым в кругу людей.
11. Я испытываю неуверенность при общении с привлекательным человеком
12. Я компромиссный человек.
13. У меня часто бывает плохое настроение, которое я выплескиваю на других людей.
14. Я могу себя назвать неуверенным человеком.
15. Мне трудно бывает завязать с кем-либо дружеские отношения.
16. Я скорее уступлю, чем буду отстаивать свое мнение и собственную позицию.
17. Мне иногда сложно бывает показать себя с лучшей стороны.
18. Я общительный человек.
19. Среди моих друзей мало друзей противоположного пола.
20. Я стесняюсь публичных выступлений.
21. У меня нет друзей.
22. Со мной легко можно договориться.
23. Меня всегда беспокоит, что обо мне думают окружающие (мои одноклассники).
24. Я легко схожусь с людьми.
25. Мне бывает трудно ладить с взрослыми.
26. Мне всегда понятны мои чувства и эмоции, которые я испытываю при общении с людьми.
27. У меня есть авторитеты (человек, на которого я ориентируюсь и кому хотел бы подражать).
28. Мне нелегко выражать свои эмоции на людях.
29. Среди своих одноклассников или сверстников я редко являюсь центром внимания.
30. Мне трудно изменить свое поведение, чтобы подстроиться под другого человека.
31. Я иногда испытываю некоторое смущение при общении с человеком противоположного пола.

#### Критерии оценки:

Ответы «да» - 2 балла, «нет» - 1 балл, «не знаю» - 0 баллов.

Обратные вопросы: № 4,8,9,11,13,14,15,16,17,19,20,21,23,25,28,29,30,

где ответ «нет» - 2 балла, «да» - 1 балл, «не знаю» - 0 баллов.

<i>Психологический показатель</i>	№ вопроса	Максимальное количество баллов
<i>Коммуникативная сфера</i>	2,3,6,10,12, <b>15,16,17</b> ,18, <b>19,21</b> , 22,24, <b>25,29,30</b>	32 б.
<i>Эмоциональная сфера</i>	<b>8,11,13,20,23,26,28,31</b>	16 б.
<i>Когнитивная сфера</i>	1,4,5,7, <b>9,14,27</b>	14 б.



#### 14. Приложения к программе. Упражнения.

##### Упражнения к разминке.

«Прогноз погоды», «Ассоциации с встречей», «Настроение», «Букет», «Посылка», «Утка-гусь», «Сигнал», «Число три», «Печатная машинка», «Карлики и великаны», «Пожелания», «Пересядьте все те, кто...», «Меняющаяся комната».

##### Упражнения к завершению программы.

«Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за занятие», «Комплимент».

##### Упражнения к программе

«Обучение коммуникативным навыкам. Формирование эффективной самопрезентации и конструктивного межличностного общения подростков».

##### *Упражнения для темы 1. Знакомство.*

##### *Блок № 1, №2. «Общение как обмен информацией»*

##### *«Найди пару-1»:*

Все сидят в круге. По сигналу нужно поменяться с кем-то местами. Для этого предварительно, без слов, нужно установить контакт глазами.

##### *«Найди пару-2»:*

Участники становятся в круг (для проведения упражнения необходимо четное число участников). «На счет «раз» каждый из нас должен, оставаясь на своем месте и молча, найти себе пару. Нас четное количество. Поэтому каждый найдет себе напарника. Когда я скажу «Два», вы вместе начнете одинаковое движение. Потом я снова скажу «раз 2, и вы должны найти себе новую пару, а на счет «два 2 начать делать одинаковое движение с новым партнером» Упражнение выполняется 4-5 раз.

##### *«Описание друг друга»:*

Пара становится в центр круга. Минуту смотрят друг на друга, затем. Отвернувшись, по очереди, начинают описывать друг друга. При этом замечая детали одежды, настроение, мимические особенности, позу и т.п.

Затем каждый из участников выбирает себе замену из круга и так, в парах, все по очереди принимают участие в упражнении. Важно помнить, что цель упражнения- обучение описательному языку, нужно говорить без оценок.

##### *«Передай маску»:*

Участники сидят в круге. По часовой стрелке один из участников начинает упражнение. Он придумывает эмоцию человека, не говоря ее остальным участникам. После изображает ее на лице и передает «маску-эмоцию» следующему участнику. Следующий внимательно смотрит какую «маску» ему передают, и передает следующему. В исходе упражнения «маска-эмоция» должна вернуться к тому человеку, кто послал «маску». Главное правило: не разговаривать. Участники могут сидеть с закрытыми глазами до того момента, пока им не будет передавать маску.

##### *«Рукопожатия»:*

«Мы все сейчас будем ходить по комнате (2-5 минут). Задачей является пожать как можно больше рук за это время. Каждый считает при этом, сколько рук он пожал».

##### *«Контакт глазами»:*

«Сейчас мы посмотрим, какого цвета у нас глаза. Для этого мы будем 2 минуты ходить по комнате и смотреть в глаза друг другу, запоминая цвет глаз, а потом нам надо будет всем построиться по цвету глаз- от самых темных до самых светлых».

##### *«Поздороваемся»:*

«Сейчас мы будем играть в игру, в которой все надо будет делать очень быстро. Сначала вы все будете ходить по комнате, а по моему сигналу-хлопку нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Я буду говорить вам, каким способом следует здороваться. И так, поздоровайтесь глазами; руками; плечами, ушами, носами, коленями, пятками и т.п.

«Минга-манга»:

«Сейчас мы с вами посмотрим, кто из вас самый общительный. Для этого вы будете ходить по комнате. Сначала медленно, потом быстрее и при этом будете здороваться друг с другом, а именно, если один говорит «минга», то другой отвечает «манга».

Упражнения к теме «Общение и самопрезентация».

«Коридор»:

Группа делится на 2 части. Участники встают друг на против друга, оставляя между собой некоторое пространство, таким образом образуя коридор. Этот коридор своего рода выполняет роль подиума, по которому каждый из вас пройдет, но пройдет в разных ролях. Первая роль- «я реальный» (какой я есть на самом деле), вторая – «я – как меня видят обычно одноклассники» и третья- «я –идеальный» (каким я хочу быть). Во время того, когда участник идет по подиуму, другие, которые образуют коридор, внимательно смотрят на него и в конце пути подбадривают участника аплодисментами.

«Все хорошее за 100 сек.»:

Группа разбивается на пары. Закрыв глаза, каждый должен сначала прикоснуться рукой к одной из стен помещения и лишь затем найти себе пару из числа тех, кто тоже успел прикоснуться в стене. Если найденный участник еще не дошел до стены, он прямо говорит об этом: «Я еще не дошел до стены».

1). «Теперь в парах вам нужно рассказать друг другу о себе самое лучшее, самое интересное. Сначала говорит один, а другой его внимательно слушает и отсекает самоуничижительные фразы. Задача слушающего- узнать о партнере как можно больше хорошего о себе рассказать. Через 100 секунд я дам сигнал, и вы поменяетесь ролями. Тот, кто слушал, начнет говорить, тот, кто, говорил – начнет слушать. Еще через 100 сек. Я дам вам новую инструкцию.

2). «А сейчас мы соберемся в кругу, и каждый расскажет, что хорошего он узнал о другом. Если ваши слова будут переданы неверно, можно вмешаться и поправить».

«Какая же у меня есть прелестная штучка»:

«Пожалуйста, выберите любую имеющуюся у вас при себе вещь, которая вам нравится, которую вы выбрали лично. Покажите эту вещь группе, расскажите о ней и о своем отношении к этой вещице, о своих чувствах по этому поводу».

«Конкретные комплименты»:

«Посмотрите на других участников группы, найдите что-либо, что вам нравится в поведении одного из них. Скажите ему следующую фразу: У тебя лучше, чем у меня получается... У тебя также хорошо, как и у меня получается...»

Концентрироваться необходимо на конкретных особенностях поведения, а не на абстрактных качествах.

«Что приятно большинству людей?»:

Лист ватмана, на котором написано «Большинству людей приятно, когда...»

1). «Сейчас мы попытаемся собрать как можно больше различных способов сделать приятное другому человеку. Пожалуйста, подумайте и запишите на имеющихся у вас карточках, как минимум три действия, которые приятны большинству людей».

2). «Теперь каждый прочтет написанное на карточке, а я буду фиксировать найденные нами способы на листе ватмана. Наша задача сейчас состоит в том, чтобы собрать как можно больше пунктов. Критиковать и вычеркивать мы будем потом».

«Вызвать симпатию у группы»:

«Сейчас каждый из нас встанет из своего места, обратится к группе, и, используя один или несколько приемов вызывания симпатии, постарается пробудить у группы симпатию. Группа попытается отгадать, какой именно прием или приемы были использованы».

### Упражнения к теме «Общение и эмоции».

#### «Отгадай эмоцию»:

Участникам раздаются карточки, на которых написаны различные эмоции. Участник должен изобразить то, эмоцию, которая ему досталась с помощью мимики и жестов, не говоря ни слова. Другие участники группы должны угадать ту эмоцию, которую показывают.

#### «Цветок чувств»:

«Подумайте, какие чувства были у вас сегодня на занятии». Детям предлагаются разноцветные «лепестки», какого цвета им хочется «На этих лепестках напишите, пожалуйста, чувства, которые вы испытывали сегодня 2. Затем каждый называет свои чувства и кладет свой лепесток в центр круга. Таким образом, получается цветок чувств.

#### «Бумажный мячик»:

Эта игра учит канализировать свои агрессивные чувства через игру, дает возможность снять эмоциональное напряжение в группе или эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям.

«Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделить, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 2-4 метра. По моей команде вы начинаете бросать мячики на сторону противника».

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника.

«Услышав команду «стоп!», вам надо будет прекратить бросать мяч. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей».

#### «Фантом»:

Позволяет осознать связи эмоций с телесными переживаниями, расширяет осознанность в отношении собственного переживания и выражения эмоций.

листок со схематичным изображением человеческого тела – «фантом»- для каждого участника и достаточное количество карандашей разного цвета.

«Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь телом почувствовать свою злость. Может быть, будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете. Может быть похожа на огонь в животе? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представьте, где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте это место на своем рисунке».

Аналогичным образом предложите детям обозначить карандашом, где они переживают грусть, радость и т.п.

#### «Звук-чувство»:

«Сейчас я буду называть различные чувства, и мы будем показывать, как часто мы эти чувства испытываем. Для того, чтобы показать это, мы будем гудеть. Когда мы редко испытываем чувство- будем гудеть тихо, чаще- то погромче, если совсем часто- то громко».

#### «На что похоже мое настроение»:

Позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме.

«Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас настроение»

Вариант: «на какую погоду, музыку, цветок, животное и т.п. похоже настроение. ! Можно настроение нарисовать, выразить в позе.

#### «Называем чувства»:

«Давайте посмотрим, кто сможет назвать больше слов, обозначающих различные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана».

#### «Моя аккуратность»:

Упражнение выполняется в кругу. Начинает один из участников, он говорит: «Я очень аккуратный, потому, что...» Нужно доказать конкретными делами, примерами свою аккуратность. Остальные или некоторые из участников высказываются по этому поводу: «Да, действительно ты аккуратный, потому что ты...» или «Нет, ты неаккуратный, потому что ты...». Каждый также должен доказать свое утверждение примерами. Участник, про которого говорят, молчит. Затем о своей аккуратности участники говорят по кругу.

#### «Комплименты»:

Группа делится на две части и формируют два круга - внешний и внутренний. По сигналу ведущего упражнение начинается. Участники внешнего круга должны говорить комплименты участникам внутреннего круга, двигаясь по часовой стрелке. Затем участники внешнего и внутреннего круга меняются местами и ролями соответственно. Т.о. каждый может побывать на месте «дарящего» комплименты и принимающего их.

#### «Объятие»:

«Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Кто из вас еще помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить свое хорошее настроение к ним? Правильно, вы их брали на руки. Я хочу, чтобы вы все хорошо относились друг к другу и дружили между собой. Естественно, иногда можно и поспорить друг с другом. Я хочу, чтобы вы выразили свои дружеские чувства к остальным участникам, обнимая их. Мы начнем с легкого, совсем маленького объятия и надеюсь, что вы сможете превратить это объятие в более крепкое и дружеское. В любое объятие можно добавлять что-то свое».

#### Упражнения к теме

#### «Способы эффективного взаимодействия. Дружеские отношения».

#### «Говорю, что вижу»:

Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и, по очереди, говорят, что они видят относительно любого из участников. Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники.

#### «Вижу разницу»:

Пусть один из нас какое-то время побудет за дверью. Мы тем временем разделимся на две подгруппы по какому-либо выбранному нами признаку. Признак должен быть зрительно виден и однозначно делить группу на две части (например, наличие шнурков на обуви). Две образовавшиеся подгруппы садятся в разных местах комнаты, чтобы быть обозначенными пространственно. Вернувшийся участник должен будет определить, по какому признаку группа разделилась на две части.

#### «Описание друг друга»:

Пара становится в центр круга. Минуту смотрят друг на друга, затем. Отвернувшись, по очереди, начинают описывать друг друга. При этом замечая детали одежды, настроение, мимические особенности, позу и т.п.

Затем каждый из участников выбирает себе замену из круга и так, в парах, все по очереди принимают участие в упражнении. Важно помнить, что цель упражнения - обучение описательному языку, нужно говорить без оценок.

#### «Описание чувств»:

Каждый описывает свои чувства, возникающие при групповой встрече. Кроме подбора точного названия к своему чувству, важно точное отражение степени выраженности данного чувства.

#### «Вообрази»:

Каждый пишет ответы на следующие вопросы, лист подписывается.

1. Какие три предмета взяли бы вы с собой на необитаемый остров?

2. Если бы вас колдун превратил в животное, то в какое?
3. Ваша любимая пословица или поговорка?
4. Когда меня хвалят я...

Ведущий собирает ответы, перемешивает их и зачитывает. Каждый участник отмечает у себя, как он думает, кто это написал. Затем, когда будут прочитаны все ответы, зачитываются имена написавших.

#### «Ассоциации»:

Один из участников выходит из комнаты, он становится водящим. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, и его задача - угадать загаданного. У него есть три попытки. Для этого он задает наводящие вопросы, вопросы-ассоциации. Участник, к которому обращается водящий, говорит свою ассоциацию.

#### «Спустить пар»:

Каждый из вас может сказать остальным, что мешает или на что он сердится. Участник обращается при этом к конкретному человеку.

#### «Счет»:

«Я буду назвать числа. Сразу же после того, как числа будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало. Например, если я говорю «четыре», то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Садятся после слова «спасибо».

#### «Испорченный телефон»:

Участвует 5 человек. Проводится 2 раза с разными 5 участниками. Четых просят выйти из комнаты, предупреждая, что их вызывать по одному для передачи информации. Первому участнику зачитывается текст, после вызывают второго, а первого просят передать информацию, которую он запомнил. Затем второй передает третьему и т.д.

#### Упражнения к теме

#### «Социальная активность. Социальная идентификация».

#### «Роли»:

«Мы можем играть разные роли и можем менять их, но при этом мы остаемся собой. Наподобие того, как у нас остается тоже тело, когда мы переодеваем одежду. Перечислите множество ролей, в которых вы когда-либо бывали. Нарисуйте эти роли, так как роль связана с образом. Нарисовали? Сейчас по кругу мы будем называть по одной роли, и показывать ее.

Кому сколько ролей удалось представить и нарисовать? Какие из этих ролей социальные? Какие роли назывались чаще других, а какие показались необычными? Какие роли вам нравятся, чаще принимаются вами, а какие роли совсем не хочется играть?

#### «Парные роли»:

«Сейчас, бросая друг другу мяч, будем называть какую-то роль. Тот, кто получает мяч, сначала называет парную ей роль, а затем какую-то свою роль и бросает мяч другому человеку и т.д.»

#### «Угадай роли»:

1). Участникам выдаются карточки с названиями разных ролей. Участники должны изобразить роль без слов с помощью мимики и пантомимики. Остальные угадывают, что за роль показывается.

2). Участники делятся на две подгруппы - исполнители и наблюдатели. Участники (исполнители) выходят за дверь и определяются с ролями. Входят и разыгрывают придуманную сценку, играя роли, которые они себе определили. Наблюдатели угадывают какие роли показаны и какая ситуация разыгрывается.

#### «Сценка вежливости»:

Детям предлагается разыграть некоторую ситуацию. Выбирается ситуация, в которой предполагается поступать вежливо, так как этого требует общество. Каждому участнику дается своя роль.

Примеры ролевых игр (проигрывание ситуаций):

-навыки «задания вопросов» и «начала беседы»:

Участникам предлагается вспомнить как можно больше фраз для установления контакта - фраз приветствия. После чего задача группы состоит в том, чтобы как можно больше в течение минуты поприветствовать членов группы.

Участники приветствуют друг друга в течении одной минуты не используя слова приветствия, используя лишь возможности тела, мимики и жестикуляции.

На листе каждый пишет минимум 10 фраз, с которыми он действительно может обратиться к незнакомому человеку. Фразы вывешиваются на стенах комнаты. На доске фразы выписываются как фразы - приветствие (здравствуйте, рад вас видеть.),

как фразы - нейтральные вопросы: «Который час?», «Мы раньше не встречались?»

как фразы- просьбы (вы не подскажете, как мне добраться до...)

как фразы- предложения помощи (могу ли вам чем-то помочь?)

как фразы- констатация очевидного факта (хорошая погода сегодня, как медленно здесь обслуживают).

Участники на листе бумаги пишут те темы, на которые они могут интересно поговорить, в которых чувствуют себя уверенно, те темы, которые для них являются «коньком». Обсуждение.

Ситуации: различные ситуации знакомства

- в магазине вы видите человека, который вас заинтересовал, поскольку просматривает книгу, которая вам тоже очень нравится;
- на пляже симпатичный незнакомец (незнакомка) явно скучает в одиночестве
- к вам в класс пришел новый ученик
- в самолете вам досталось место рядом с заинтересовавшим вас человеком
- вас посадили за парту с новеньким
- навык «принятия критики»:

Участникам предлагается беседа на тему «Барьеры межличностного общения».

Участникам предлагается назвать негативные оценки и ярлыки (оскорбления), которые человек использует при общении. Ведущий записывает из на листе и проводится обсуждение: какие слова и как могут влиять на человека, какая реакция последует за теми или иными словами.

Участникам предлагается вспомнить те ситуации, в которых им было неприятно выслушивать обратную связь, оценку в их адрес. После чего моделируются ситуации как они должны выглядеть, чтобы вам было приятно получать оценку в свой адрес.

Участникам предлагается выполнить различные задания

(что-то нарисовать, подмести пол, вытереть доску, переставить парты и т.п.),

после чего, попробовать дать оценку действиям друг друга. Сначала похвалить его действия, затем поругать. Обсуждение.

Беседа на тему «Конструктивная критика».

Ситуации:

- ребенок опоздал на урок;
- ученик принес домой плохие оценки за четверть;
- на улице бабушка ругает внучку;
- твой друг не сделал то, что обещал.

- навык «как сказать «нет»»:

Участникам предлагается вспомнить и назвать ситуации по кругу, в которых им было сложно сказать «нет», отказать кому-либо и что они делали в такого рода ситуациях.

Участники обсуждают кому труднее всего им отказать? Кому легче всего и почему? Как часто вам приходится говорить «нет», что вы испытываете в таких ситуациях?

Участники пишет какими словами они обычно говорят «нет», отказываются. После чего каждый зачитывает по одному слову по круг. После чего ведется обсуждение самых «деликатных

отказов» и самых «грубых отказов», которые фиксируются ведущим на листе бумаге. После проводится общее обсуждение.

Ситуации:

- друг просит сходить с ним в магазин в то время, в которое у тебя были намечены другие планы;
- учитель просит остаться после уроков и помочь ему;
- приятель просит денег в займы;
- дочка просит у мамы купить очень дорогую куклу;
- младший брат просит взять тебя погулять с собой.
- навык «просьба о помощи»:

Участникам предлагается вспомнить те ситуации, когда им необходима была помощь друзей, родителей или посторонних людей. Как вы просили о помощи? Что при этом чувствовали?

Участникам предлагается вспомнить и назвать те ситуации, в которых к ним обращались за помощью. Что вы чувствовали, делали? Как часто бывают первые и вторые ситуации?

Как правильно обратиться за помощью к незнакомому человеку, ведущий записывает предложения участников на лист.

Ситуации:

- вы потерялись в незнакомом вам городе;
- вы видите человека на улице, которому необходима помощь;
- в библиотеке вы не можете найти необходимую вам книгу;
- вы просите своего друга посидеть с вашей младшей сестрой вечером, когда вам нужно уйти;
- бабушка на улице не может перейти дорогу и просит вас помочь ей;
- у тебя никак не получаются уроки, ты просишь маму помочь тебе.