

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное петиповое образовательное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»  
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)  
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

---

**ПРИНЯТО:**

На заседании Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья  
и индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор – ГБНОУ  
«Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А. Тихашин  
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ  
ПОДРОСТКОВ**

Возраст детей 13-17 лет  
Разработчик  
Салиев Антон Вячеславович,  
Педагог-психолог

Санкт – Петербург  
2021

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»  
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)  
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

---

**ПРИНЯТО:**

На заседании Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья  
и индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор - ГБНОУ  
«Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А.Тихашин  
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ  
ПОДРОСТКОВ**

Возраст детей 13-17 лет  
Разработчик  
Салиев Антон Вячеславович,  
Педагог-психолог

Санкт – Петербург  
2021

### **Нормативно-правовые документы:**

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726р;
5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
9. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2
10. Устав ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга и другие локальные акты учреждения.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Программа повышения коммуникативной компетенции подростков» имеет социально-гуманитарную направленность.

#### **Актуальность программы:**

На современном этапе развития наук о человеке уже ни для кого не секрет, что одним из важных условий становления личности, рождения человека, в истинном смысле этого слова, является общение.

Для развития личности маленького ребёнка очень важным является его взаимодействие с родителями, чуть позднее с другими взрослыми, оказывающими поддержку, создающими условия для возникновения у ребёнка ощущения безопасности, принятия.

По мере приближения к подростковому возрасту, для ребёнка на первый план в структуре общения, наряду с взаимодействием со значимыми взрослыми, выступает взаимодействие со сверстниками.

На этапе развития личности, когда детство почти позади, а взрослая жизнь ещё не досягаема, когда он уже не ребёнок, но ещё и не взрослый, именно сверстники являются тем островком для подростка, на котором собственно и происходит его взросление.

Контакт со сверстниками, уважение и любовь с их стороны, осознание групповой принадлежности, взаимопомощь способствуют формированию необходимой для подростка автономности от взрослых. В процессе общения со сверстниками формируется умение подростка подчиняться коллективной дисциплине, отстаивая в тоже время свои права, соотносить личные интересы с общественными, отвечать за свои действия, прежде всего перед собой.

#### **Научная обоснованность:**

Недостаток межличностного общения со сверстниками является серьёзной помехой для подростка в познании окружающего мира, окружающих людей, в познании себя, нередко оставляя его в мире непонимания и тревоги, один на один с самим собой. В такой ситуации у подростка не формируются необходимые ему во взрослой жизни коммуникативные навыки, что замыкает круг проблем подростка и приводит к ряду производных трудностей в его дальнейшей жизни, и, прежде всего к всё большему неудовлетворению потребности в общении. Анализ причин отсутствия в жизни подростков необходимого для гармоничного развития их личности общения проводился автором программы, прежде всего в отношении подростков, обратившихся в психологический центр за помощью. Автор программы пришла к выводу, что главной причиной, почему подросткам бывает трудно найти общий язык, как друг с другом, так и со взрослыми, является отсутствие у них коммуникативных навыков. Неумение сотрудничать, слышать собеседника, отсутствие навыка учёта его эмоционального состояния, а также отсутствие навыков конструктивного решения конфликтов - всё это приводит к тому, что, оказавшись в ситуации неформального взаимодействия, подростки не получают друг от друга необходимой поддержки и принятия, не удовлетворяют потребность в самовыражении и самореализации. В ряде случаев общение со сверстниками сопровождается употреблением пси-коактивных веществ, по началу являющихся вспомогательным средством общения, (Впоследствии становящихся единственным поводом и главной темой их контактирования.

Таким образом, низкий уровень коммуникативной компетентности затрагивает ряд важнейших проблем современности.

Принимая во внимание всё выше сказанное, с целью помощи подросткам, была разработана данная программа.

**Адресат программы:** подростки в возрастном диапазоне 12-17 лет.

**Цель программы:** Развитие у подростков уровня коммуникативной компетентности.

#### **Задачи программы:**

помочь осознать необходимость и актуальность знаний в области коммуникации, использования приемов конструктивного общения;  
создать условия для формирования навыков установления и поддержания контакта, уверенного поведения, приемов конструктивного взаимодействия;  
способствовать снятию эмоционального напряжения и преодолению негативных эмоциональных переживаний, связанных с межличностными отношениями; помочь в процессе формирования позитивного самоотношения и адекватной самооценки

#### **Обучающие**

сформировать соответствующие психологические компетентности, необходимые для успешной адаптации и межличностного общения в детском коллективе,  
сформировать понимание психологических различий между людьми, причин

возникновения межличностных конфликтов и путей их разрешения, сформировать представления о культуре общения через знакомство обучающихся с методиками гармоничного межличностного общения и правилами современного этикета, вызвать интерес к проблемам самопознания, познакомить обучающихся с приемами самопознания и самовоспитания.

#### **Развивающие**

формировать у обучающихся способности к осуществлению когнитивных, регулятивных, коммуникативных универсальных учебных действий.  
помочь развитию у обучающихся умений и навыков самопознания, самоанализа, общения, способствовать овладению навыками построения гармоничных межличностных отношений, разрешения и профилактики конфликтов  
помочь учащимся познать свои индивидуальные психологические особенности, их проявление в процессе обучения и межличностного общения

#### **Воспитательные**

формировать у школьников потребность в самопознании, самовоспитании, стремления к сотрудничеству и плодотворному взаимодействию с другими людьми.  
формировать у учащихся толерантное отношение к окружающим людям  
способствовать формированию у учащихся личностных компетентностей, обеспечивающих плодотворную социальную адаптацию

#### **Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:**

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

#### **Условия реализации программы:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительность каждого 25-45 минут. Общая продолжительность программы – 12 занятий (10 тематических и 2 диагностических), 12 академических часов. Предусматривается проведение 1-2 занятий в неделю (в зависимости от возможности расписания конкретной школы). Форма занятий может быть групповой (в группу набирается не более 12 человек) и индивидуальной.

#### **Планируемые результаты:**

1. Развитие навыков конструктивного решения конфликтов;
2. Позитивное отношение ребёнка к себе и ближайшему окружению (адекватная самооценка, уверенность в себе);
3. Формирование у участников программы навыков активного слушания собеседника.

### **3. Учебно-тематический план программы**

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			теорет.	практ.
1.	Понятие «Невербальное общение»	1	0,5	0,5
2.	Знакомство без слов. Невербальные средства	1	0,25	0,75
3.	От интерпретации до непонимания один шаг	1	0,25	0,75
4.	Ошибки восприятия или разговор по душам	1	0,25	0,75
5.	Активное слушание	1	0,25	0,75
6.	Разговор без слов	1	0,25	0,75
7.	Отражение чувств, как условие эффективного общения.	1	0,25	0,75
8.	Техника слушания	1	0,25	0,75
9.	Деловая игра	1	0,25	0,75
10.	Конфликты и пути их решения. Договор или драка	1	0,25	0,75
11.	Золотая середина в решении конфликтов.	1	0,25	0,75
12.	Заключительное занятие	1	0,5	0,5
	<b>ВСЕГО:</b>	12	3,5	8,5

#### **Оценка результативности:**

1. Данные опроса детей и консультирования с родителями перед началом занятий.
2. Данные анализа продуктов деятельности (на протяжении всех занятий)

#### **Учебно-методический комплекс программы:**

Для проведения занятий необходим специально оборудованный кабинет, в котором представлены разнообразные материалы для творческого самовыражения. Важно, чтобы у каждого участника был полный индивидуальный набор всего необходимого для работы. Пространство кабинета должно быть достаточно большим для того, чтобы оно могло быть организовано в соответствии с требованиями проведения групповой работы. Наличие необходимого числа стульев для каждого участника группы и ведущего. Количество участников в группе не должно превышать 12 человек, нижней границей является число участников 8 человек.

### Методическое оснащение программы:

- Андреева Г.М., Социальная психология. М. 2009.
- Джонсон Д.У. Тренинг общения и развития. М. прогресс. 2008
- Крижанская С., Третьяков В.П.. Грамматика общения. Л. 2010.
- Куницына В.Н. социальная компетентность и социальный интеллект: структура, функции взаимоотношения. В сборнике «Теоретические и прикладные вопросы психологии. Выпуск 1.41. под редакцией Крылова А.А., СПб 2009.
- Практикум по социально-психологическому тренингу. Под редакцией Б.Д. Парыгина. СПб Игуп. 2007.
- Психология. Учебник. Под редакцией А.А.Крылова. М. Проспект. 2008
- Психология подростка. Под редакцией А.А.Рен. М. Олма-пресс. 2009.
- Р.Смид. Групповая работа с детьми и подростками. М. Генезис. 2009.
- Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб. Речь 2010.

### Содержание программы

Раздел 1. Вводная часть (Знакомство. Невербальное общение)

Тема 1.1 Понятие «Невербальное общение»

Тема 1.2 Знакомство без слов. Невербальные средства.

Тема 1.3 От интерпретации до непонимания один шаг.

Раздел 2. Основная часть (Стереотипы при общении. Активное слушание. Невербальное общение. Понимание эмоций)

Тема 2.1. Ошибки восприятия или разговор по душам

Тема 2.2. Активное слушание

Тема 2.3. Разговор без слов

Тема 2.4. Отражение чувств, как условие эффективного общения.

Тема 2.5. Техника слушания

Тема 2.6. Деловая игра

Раздел 3. Заключительная часть (Отработка навыка выбора оптимальной стратегии решения конфликтной ситуации. Развитие навыка конструктивного выражения гнева)

Тема 3.1. Конфликты и пути их решения. Договор или драка.

Тема 3.2. Золотая середина в решении конфликтов.

Тема 3.3. Заключительное занятие.

### Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(5-10 лет)	Сентябрь	Май	12	12	Групповые занятия
начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.					

### Содержание занятий

Тема	Содержание	К-во часов	Формы и методы работы
Понятие «Невербальное общение»	Исследование подростками своих особенностей невербального общения, возможностей и ограничений невербальных средств. Расширение диапазона невербальных средств: мимика, пантомимика, расстояние между собеседниками, угол наклона туловища, жесты. Отработка навыков передачи информации через невербальные средства, развитие наблюдательности.	1	Упражнения «Рассказ о себе»;  «Приветствие без слов»;  «Найди пару»; «Невербальный контакт»;  «Действие».
Знакомство без слов. Невербальные средства	Исследование подростками своих особенностей передачи информации невербальным путём, тренировка передачи информации через мимику, жесты. Развитие рефлексии путём тренировки навыка самонаблюдения за своими эмоциями.	1	Упражнения «Назови свое имя»;  «Общаемся через стекло»;  «Слепой - поводырь»;  «Описание друг друга»;  «Дистанция»;  «Аплодисменты по кругу».
От интерпретации до непонимания один шаг	Знакомство с техниками «резюмирование» «интерпретация».  Тренировка навыка использования техник, анализ их эффективности.	1	Упражнения Разминка;  «Давайте поздороваемся»;  «Похожести»;  «Автобус»;  «Животные»;  «Пары»;  «Комплименты»
Ошибки восприятия или разговор по душам	Знакомство с понятием ошибок восприятия, стереотипа. Исследование подростками существующих в их восприятии стереотипов, проявляющихся в	1	Упражнение «Настроение»;  «Пересядьте все те

	общении. Обсуждение положительных и отрицательных сторон стереотипов при общении, связи ошибок восприятия с барьерами в общении. Отработка навыка выявления стереотипов при разговоре с собеседником.		кто...»; «Испорченный телефон»; «Тройка»; «Спасибо за приятное занятие»
Активное слушание	Рассмотрение диапазона техник слушания собеседника: пассивное, активное слушание (проговаривание, отображение чувств, резюмирование, интерпретация). Знакомство подростков со своими индивидуальными особенностями, проявляющимися в процессе слушания собеседника; развитие наблюдательности, отработка навыков эффективного слушания собеседника  Тренировка сочетания «пассивного» вида слушания с невербальными средствами.	1	Упражнение пожелание;  Мини - лекция;  Упражнение «Техники активного слушания»;  «Мои методы активного слушания»;  «Детство».
Разговор без слов	Исследование подростками своих особенностей передачи информации через расстояние между собеседниками, угол наклона туловища. Развитие наблюдательности через тренировку навыка соотнесения контекста физического пространства в процессе общения.	1	Упражнение «Насос и мяч»; «Зеркало»; «Эхо»; Упражнение на завершение.
Отражение чувств, как условие эффективного общения.	Знакомство с техникой «отражение чувств». Тренировка навыка использования техники, анализ её эффективности Тренировка навыка «отражения» чувств.	1	Упражнение «Цветок чувств»; «Описание чувств»; Мини лекция; «Отражение чувств»
Техника слушания	Знакомство с техниками «резюмирование», «интерпретация». Тренировка навыка использования техник, анализ их эффективности.	1	Упражнение «Найди пару»; «Событие»; «Цепочка речи».
Деловая игра	Знакомство с «активным» видом слушания и его техниками. Тренировка навыка использования техники «вербализации».	1	Деловая игра «Путешествие в Африку»

	Анализ эффективности тренируемой техники для понимания собеседника.		
Конфликты и пути их решения. Договор или драка	Знакомство с видами конфликтов, исследование подростками стратегий решения конфликтов, свойственных им при возникновении соответствующих ситуаций. Расширение диапазона стратегий конструктивного решения конфликтов. Отработка навыка выбора оптимальной стратегии решения конфликта в соответствующей ситуации, развитие способности конструктивно выражать раздражение и гнев.	1	Упражнение «Нападающий и защищающийся»; «Спустить пар»; «Слова гнева»; «Работа с гневом»; «Бумажные мячики».
Золотая середина в решении конфликтов.	Знакомство с видами конфликтов, критериями глубины. Исследование свойственных участникам группы способов решения конфликтов, анализ эффективности использования стратегий в зависимости от сложившейся ситуации. Развитие навыка конструктивно выражать гнев и раздражение.	1	Упражнение «Картина двух художников»; «Как мы разрешаем конфликты».
Заключительное занятие	Тренировка навыка использования конструктивных стратегий в зависимости от глубины и остроты конфликта.	1	Упражнение «Чемодан в дорогу»; «По каким признакам вы можете определить настроение другого человека»; «Защита».
	Итого	12 часов	

## Конспекты занятий по учебной программе

### Занятие № 1

*Тема:* Понятие «Невербальное общение».

*Цель:* знакомство с группой, установить основные правила для работы, представить цели и задачи программы.

*Материалы и оборудование:* ватман цветные карандаши.

*План занятия:*

1. Объяснение цели и сути работы.
2. Знакомство.
3. Мини-лекция: понятие «невербальное общение», мимика, пантомимика.

#### 4. Диагностика

##### **Упражнение (разминка) «Рассказ о себе».**

Участники группы предлагают представиться: назвать свое имя, рассказать, нравится оно, и сказать, каким именем ему бы хотелось, чтобы его называли в группе. На первую букву своего имени назвать положительное качество (то, что вы больше всего цените в себе).

##### **Анкета обратной связи**

#### **УПРАЖНЕНИЕ «ПРИВЕТСТВИЕ БЕЗ СЛОВ»**

Сейчас мы попробуем поприветствовать в течение трех минут как можно большее количество членов группы - но без слов, используя лишь возможности нашего тела, взгляда, мимики и жестикуляции. Можно приветствовать одного участника несколько раз. Постарайтесь попробовать как можно больше разных возможностей для приветствия. Не забывайте об улыбке.

*Обсуждение.* Какие варианты приветствия вам больше всего понравились?

Какое количество возможностей приветствия вам удалось использовать? Как партнер реагирует на приветствие с прикосновением или уменьшением дистанции?

##### **Упражнение «Найди пару»**

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

##### **Упражнение «Невербальный Контакт»**

Мы можем продолжать работать над проблемой установления контакта и сейчас выполним такое упражнение. Пусть кто-нибудь (кто именно, мы решим позже) выйдет из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом мы все будем пользоваться только невербальными средствами. Сделать вывод о наличии желания установления контакта или его отсутствие надо после того, как вы посмотрите на человека. Количество участников готовых выступить в контакт может меняться. Также, каждый может сам решить, выступать ему в контакт или нет.

*Обсуждение.* По каким признакам вы поняли что с вами хотят идти на контакт?

Что вы чувствовали, когда кто-то из участников не хотел идти на контакт?

##### **Упражнение «действие»**

Участники стоят в кругу. Мы будем по очереди выполнять любое действие. Делать это надо будет невербально, но постараться, чтобы все мы поняли, какое действие вы совершаете. Кто-то из нас начнет первый выполнять свое действие, а мы все вместе вслед за ним будем выполнять это действие до моего хлопка. После хлопка начнет выполнять любое действие следующий по кругу (по часовой стрелке), и все вместе с ним будем некоторое время выполнять это действие и т.д. пока круг не замкнется.

*Обсуждение.* После того как упражнение завершено, тренер спрашивает, обращаясь к группе какое действие совершал первый участник, какое – второй и т.д. При этом каждый раз тренер уточняет у «авторов», правильно ли их поняли.

#### **Занятие №2**

*Тема:* Знакомство без слов. Невербальные средства.

*Цель:* создание доброжелательной атмосферы, установление контакта между подростками, расширение диапазона невербальных средств.

*Оборудование:* игрушка, мяч.

*План занятия*

1. тренировка передачи информации через мимику, жесты.
2. Развитие рефлексии путём тренировки навыка самонаблюдения за своими эмоциями.
3. развитие наблюдательности.
4. Мини-лекция: понятие «психологическая дистанция».

### **Упражнение «назови свое имя» (разминка)**

Это упражнение проводится так же, как и предыдущее. Только каждый последующий участник называет имена и качества всех предыдущих участников (или одного предыдущего). Кроме того, проводится еще один круг, где каждый участник снова называет свое имя и отрицательное качество на букву имени (то что хотел бы в себе изменить или развить)

*Обсуждение* Что ты чувствовал, когда называли твое качество другие? Трудно ли было называть свое отрицательное качество?

### **Упражнение «Общаемся через стекло»**

Предложите ребенку сказать что – либо друг - другу, представив, что вы отделены стеклом, через которое не проникает звук. Тема может быть любая, например: « Скоро дождь, а ты забыл зонт». 2Принеси мне стакан воды я хочу пить».

### **Упражнение «Слепой - поводырь».**

Группу разбить по парам. Один из двоих надевает повязку так, чтобы ничего не видеть. Второй будет ведущим, который должен провести «слепого» так, чтобы он почувствовал себя спокойно и уверенно. Затем можно поменяться местами. Упражнение выполняется молча.

*Обсуждение.* Можно обсудить, как чувствовал себя участник в роли «слепого», вел ли поводырь бережно и уверенно? Как ощущал себя в роли поводыря, что делал, чтобы вызвать и укрепить доверие партнера? Когда чувствовал себя лучше – когда вел сам или когда вели тебя?

### **Упражнение «Описание друг друга»**

Пара становится в центре круга. Минуту смотрят на друга, затем, отвернувшись, по очереди описывают друг друга.

*Обсуждение* Что пропущено, что слишком привлекло внимание? Затем, каждый из участников выбирает себе замену из круга и так в парах все по очереди принимает участие в упражнении. Важно обращать внимание участников на то, что цель упражнения – обучение описательному языку, нужно говорить без оценок.

### **Упражнение «дистанция»**

*Обсуждение.*

**Упражнение «Аплодисменты по кругу» (завершение)** Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам, игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

## **Занятие №3**

*Тема:* От интерпретации до непонимания слов.

*Цель:* закрепить полученного опыта использования в общении невербального языка.

*Материалы и оборудование:*

*План занятия*

### **Упражнение (разминка) «давайте поздороваемся»**

Я предлагаю вам хаотично двигаться по комнате в удобном для вас темпе и направлении. По определенному сигналу ведущего каждый из вас должен успеть поздороваться как можно с большим числом играющих. Варианты: хлопок в ладоши- надо пожать руку всем Цифра 2 –погладить по спине партнера. Два хлопка посмотрев в глаза сказать привет дружище.

### **Упражнение «похожести»**

Встаньте друг напротив друга на расстоянии нескольких шагов. Затем вам нужно найти что-то похожее друг в друге и по очереди сказать, например: мы с тобой похожи тем, что ходим в брюках, если это так, один из вас кому это говорят, делает шаг на встречу.

### **Упражнение «автобус»**

Выбираются двое желающих, которые садятся в центре круга. Ведущий объясняет ситуацию: вы едите в автобусе, вдруг видите во встречном автобусе человека, которого давно не видели. Вы хотите договориться с ним о встрече в каком-то определенном месте и в определенное время. В вашем распоряжении одна минута, пока автобусы стоят у светофора. После невербального проигрывания, участники делятся информацией о том, как они поняли друг друга. В упражнении участвуют все желающие.

*Обсуждение* легко ли было понять партнера? Легко ли было выразить свои мысли невербально? Какими средствами пользовались? Что помогло, что мешало понять партнера?

### **Упражнение «животные»**

Инструкция «я раздаю вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. Например если вам достанется слон, знайте, что у кого-то есть такая же карточка. (раздаем карточки) прочитайте, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого- найти пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать звуки»вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговариваетесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим что у нас получилось. Ведущий спрашивает каждую пару «Кто вы?»

*Обсуждение* как участники находили свою пару.

### **Упражнение «пары»**

Группа садиться по кругу. «для этого упражнения мы создаем пары. Пусть каждая пара займет удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать. Вам дается 6 минут для беседы

( можно предложить тему для обсуждения) по моему указанию в ходе беседы мы будем менять положение, не прекращая разговора. Сейчас давайте повернемся друг другу спиной и начнем беседу». Участники 2 минуты беседуют, сидя спиной друг к другу, по 1,5 минуты- один сидя другой стоя, и наоборот ( лицом друг к другу), 1,5 минуты –сидя лицом друг к другу.

*Обсуждение.* В каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком наиболее комфортным?

### **Упражнение «комплименты» (завершающее)**

Давайте скажем друг другу комплименты. Сделаем это так. Тот, кто захочет начать, возьмет мяч, (игрушку) и скажет этому человеку комплимент. Тот, кому предназначен мяч, бросит его следующему и произнесет свой комплимент и т. д. До тех пор пока мяч не побывает у каждого.

### **Занятие №4**

*Тема:* Ошибки восприятия или разговор по душам.

*Цель* познакомить подростков со своими индивидуальными особенностями, проявляющимися в процессе слушания собеседника;

*Материалы и оборудование:*

*План занятия*

### **Упражнение «настроение»( разминка)**

Пусть каждый из вас по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент. Вся группа повторяет эту позу по сигналу. Затем изобразит свое настроение следующий участник.

#### **Упражнение «пересядьте все те кто...»**

Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесты) всем тем, кто обладает каким – то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «пересядьте все те кто любит когда его хвалят»- и все кто любит должны поменяться местами. При этом тот кто стоит в центре круга , должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, должен продолжать игру.

#### **Упражнение «испорченный телефон»**

участвуют 5 человек . проводится 2 раза с разными 5 участниками. Четырех человек просят выйти из комнаты, предупреждая, что их будут вызывать по одному для передачи информации. Первому участнику зачитывается текст. Текст может быть следующего содержания: « Звонил Иван Петрович. Он просил передать, что задерживается в РОНО, т.к. он договаривается о получении импортного оборудования для мастерских, которое, впрочем, не лучше отечественного. Он должен вернуться к 17 часам, к началу педсовета, но если он не успеет, то надо передать завучу, что он должен изменить расписание уроков старших классов на понедельник и вторник, вставив туда дополнительные 2 часа по психологии». После этого ведущий вызывает второго участника в комнату, а первого просит передать ту информацию , которую он запомнил. Затем второй передает третьему и т.д. информацию последнего сверяют с исходным текстом. Во время передачи информации оставшаяся часть группы регистрирует, кто упустил информацию, искажил, привнес свою. Результаты обсуждаются в группе. первая пятерка передает неформальную информацию , вторая –деловую.

#### **Упражнение «тройка»**

Группе предлагается изобразить, например, тройку. Каждый участник выбирает какой либо элемент: кто то будет лошадьми, кто то кучером, колесом, каретой, пассажирами, колокольчиком и т.д. все участники встают соответственно своей роли, и, таким образом получается тройка, причем тройка должна проехать круг и постараться не развалиться на пути. После выполнения упражнения участники делятся своими ощущениями , как себя чувствовали выбранным элементом. Например «Я- колесо» общее впечатление о тройке, о поведении отдельных участников о функциональных способностях средства передвижения. Затем упражнение можно повторить , участники могут попробовать себя в другой роли. После выполнения упражнения они могут поделиться впечатлениями , сравнить в какой роли им было комфортнее , поразмышлять почему.

#### **Упражнение «Спасибо за приятное занятие» ( завершающее)**

Пожалуйста , встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие !» оба остаются в центре, по прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие !». таким образом группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук».

### **Занятие №5**

*Тема: Активное слушание*

*Цель* познакомить подростков со своими индивидуальными особенностями, проявляющимися в процессе слушания собеседника;

*Материалы и оборудование:* большая комната, позволяющая свободное движение участников.

*План занятия.*

### **Упражнение пожелания (разминка)**

Давайте скажем друг другу пожелания на сегодняшний день, условие- пожелания должны быть положительными и добрыми.

**Мини- лекция:** что такое активное слушание, включает в себя принятие человеком ответственности за то, что он слышит, путем подтверждения, уточнения, проверки значения и цели получаемого от другого сообщения. Активное слушание помогает понять, насколько сходны с собеседником мнения, интересы, цели, расходятся ли они. Оно помогает понять аргументы собеседника, ход его мысли, его эмоциональное состояние. Позволяет показать заинтересованность, помогает привлечь внимание собеседника, позволяет вовлечь в обсуждение своих сообщений. Активное слушание необходимо в деловом общении, оно помогает сориентироваться в проблеме. Часто человек стремится переговорить других, а не выслушать и понять аргументы. Человек часто слушает не столько партнера, сколько свои мысли и чувства, возникающие в ответ на сообщение. В результате партнер говорит о своем, а тот, кто его слушает- о своем. Это может помешать прийти к общему решению.

## **УПРАЖНЕНИЕ «ТЕХНИКИ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ» (ПРИЛОЖЕНИЕ №1)**

Участникам раздают распечатку обсуждение в малых группах.

*Упражнение «мои методы активного слушания»*

Участники группы по кругу называют 3 личностных качества, которые помогают ему слушать партнера, и 3 других качества, которые мешают слушать партнера. Участникам предлагается выбрать, какие методы активного слушания. Он использует при общении с другими людьми наиболее часто.

*Упражнение «детство»*

**Упражнение выполняется в парах. Тренер предлагает каждому выбрать себе в пару члена группы, которого он знает меньше всех остальных.**

Данное упражнение включает несколько заданий . каждое задание рассчитано на определенное время. Я буду говорить, что надо делать, буду следить за временем и сообщать вам, когда оно закончиться. Задание 1. в течение 4-х минут молча смотрим друг на друга. Задание 2 каждому из вас дается 4 минуты, в течение которых вы должны рассказать своему собеседнику, кого вы видите перед собой. Рассказ должен начинаться словами: Я вижу перед собой... « и дальше говорить только и внешнем облике, не включая в рассказ оценочных понятий, а также слов, которые содержат информацию о личностных особенностях человека, например добрые глаза умный взгляд и т. д. Сначала один говорит 4 минуты, другой слушает/, потом наоборот, я скажу вам, когда нужно будет меняться ролями.

Задание 3 каждому из вас дается 5 минут для того, чтобы рассказать своему собеседнику, каким он ( ваш собеседник) был, с вашей точки зрения, когда ему было 5 лет. При этом можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера. После того как первая пятиминутка завершается, тренер предлагает тому участнику, который слушал рассказ о себе, в течении 1 минуты сказать рассказчику , что в его рассказе было наиболее точным и что в его жизни было не совсем так. Далее 5 минут для рассказа дается другому участнику пары, а слушатель в конце рассказа получает 1 минуту для

обратной связи.

Задание 4 каждому из вас дается 5 минут для того, чтобы рассказать своему партнеру, какой он, с вашей точки зрения человек. Вы можете говорить обо всем, что соответствует ответу на вопрос Какой человек мой собеседник?

После выполнения всех четырех заданий участники садятся в круг, и каждому дается 1 минута, в течении которой надо представить своего партнера группе как человека, с которым с вместе предстоит работать.

*Обсуждение* что вы чувствовали, когда слушали рассказ о себе? Выполнение какого из четырех заданий у вас вызвало наибольшее трудности? Какие впечатления возникли у вас в оде выполнения упражнения?

## **Занятие №6**

*Тема:* Разговор без слов.

*Цель:* тренировка сочетания пассивного вида слушания с невербальными средствами

*Материалы и оборудование:* большая комната, позволяющая свободное движение участников.

*План занятия*

### **Упражнение «Насос и мяч» (разминка)**

Один из участников становится насосом, другой –мячами Сначала мячи стоят обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах. Корпус наклонен вперед, голова опущена. Когда «насос» начинает надуть мячи, сопровождая свои действия звуком, дети начинают распрямляться, надувают щеки и поднимают руки. Мячи надуты. Ведущий вытягивает шланг насоса из мячей. Дети издают с силой звук Ш\_Ш\_Ш\_Ш, возвращаясь в исходное положение.

### *Упражнение «зеркало»*

Группа разбивается на пары. В каждой паре один игрок –первый номер, второй игрок-второй номер. По хлопку тренера вторые номера превратятся в зеркало. Они должны понять, что это превращение потребует от них определенного изменения поведения и выполнения определенных обязанностей. . Первый номер- человек перед зеркалом, выполняющий в свободной форме простые физические упражнения. Он ставит перед собой цель заставить зеркало запутаться или сбиться. Тем упражнения спокойный. Участники пытаются максимально точно пристроиться друг к другу- т.е. ощутить не только физиологию жеста партнера, но и войти в суть действия, его ритм, понять его эмоциональную подоплеку. В таком режиме. Пары работают 5-7 минут. Все это время тренер переходит от пары к паре и контролирует ход упражнения, направляет участников. Затем по хлопку ведущего роли меняются.

*Обсуждение* Кем проще быть в этом упражнении? Удалось ли вам лучше почувствовать партнера, понять его эмоциональный настрой.

### **Упражнение «Эхо»**

В естественном процессе общения иногда бывает трудно выслушать другого не перебивая, дать ему договорить до конца и точно воспринять значение его слов. Это упражнение может обратить внимание на подобные дефекты коммуникации п одновременно поэкспериментировать с активным слушанием. Это упражнение провести в виде дискуссии.

Каждый выступающий должен следить за поддержанием единства с человеком, говорившим перед ним. Он должен повторить сущность его сообщения, после чего первый участник разговора подтверждает, что он был понят правильно, а возможно, отмечает те моменты, которые не были уловлены в достаточной мере. Лишь после этого второй участник может начать свое сообщение. Упражнение можно провести и в тройках, где два

человека обсуждают, а третий следит за соблюдением правила, то есть за повторением слов. Тройка должна решить какой-либо вопрос, например, какие три черты характера присущи учителям. Когда двое выскажутся, участники тройки меняются ролями. Затем каждая тройка выбирает своего представителя, и они уже решают этот вопрос по тем же правилам.

Обсуждение: Помогало ли это понять собеседника? Трудно ли было придерживаться правил? Что понравилось, что было сложным?

Упражнение (завершение)

## **Занятие №7**

*Тема:* Отражение чувств, как условие эффективного общения

*Цель:* Знакомство с техникой «отражение чувств». Тренировка навыка использования техники.

*Материалы оборудование:*

*План занятия*

### **Упражнение «Цветок чувств».**

Предложить нарисовать цветок, на лепестках написать те чувства, которые человек испытывает в разных ситуациях общения. Отметить чувства, чаще всего возникающие (в индивидуальном порядке). Раскрасить чувства цветными карандашами либо фломастерами. Обсудить, какие чувства помогают, а какие могут мешать в жизни. Что можно сделать с теми чувствами, которые негативно влияют, зачем они даны человеку, как их можно использовать конструктивно и позитивно? Вспомнить случаи, когда даже негативные чувства помогли разрешить ситуацию. Обсудить способы контроля собственных чувств.

### **Упражнение «Описание чувств»**

Пусть каждый, кто то из нас первый скажет своему собеседнику слева и его состоянии. Например: мне кажется, что ты утомлен и т. д. тот, кому это сказали, в свою очередь, скажет нам всем о своем состоянии в данный момент. Затем он выскажет свое предположение о состоянии в данный момент и т. д.

Обсуждение: каким образом вы определили состояние своего соседа?

**Мини лекция:** метод отражения чувств означает, что словами передаются чувства собеседника, которые, по вашему предположению он испытывает. Общение во многом зависит не только от фактической информации, но и от чувств, эмоциональных реакций.

Отражение чувств помогает говорящему полнее осознавать свое эмоциональное состояние, это снижает эмоциональную напряженность, в более спокойном состоянии, человек, может более объективно оценить ситуацию. В то же время отражение чувств позволяет показать, что мы слышим и понимаем собеседника и его состояние. Восточная мудрость гласит: №Слушай, что говорят люди, но понимай что они чувствуют» для отражения чувств можно использовать фразы типа:»Мне кажется, вы чувствуете... вероятно вы чувствуете... важно учитывать интенсивность чувств: вы несколько расстроены (очень, чуть – чуть, немного).

### **Упражнение «Отражение чувств»**

Участники разбиваются на пары.

Сейчас каждый из партнеров по очереди будет рассказывать о какой-то своей проблеме. Задача другого- понять суть проблемы, разобраться в ней, используя при этом только определенные приемы общения: проговаривание, отображение чувств, резюмирование, интерпретацию, уточнение. Упражнение рассчитано на 30-40 минут, для усиления объективации поведения и вследствие этого возрастания тренировочного эффекта можно дать слушающему участнику карточки, на которых написаны названия перечисленных в инструкциях приемов. Каждый раз прежде чем вступать в разговор, он должен выбрать и

оказать своему собеседнику карточку с названием приема, который она собирается использовать.

*Обсуждение.* Какие впечатления возникли у вас в ходе беседы? Какие приемы вы использовали чаще, какие реже? Использование каких приемов вызывало у вас затруднение? Что давало использование приемов? и т. д.

## **Занятие №8**

Тема: Техника слушания

Цель: Знакомство с техниками «резюмирование», «интерпретация».

### **Упражнение «найди пару» (разминка)**

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

### **Упражнение событие (техника интерпретация)**

Один из участников рассказывает о том, что произошло с ним сегодня утром либо вчера вечером, а члены группы должны дать интерпретацию его состояния. Рассказчик высказывает свою удовлетворенность услышанной интерпретацией.

Обсуждение

### **Упражнение «цепочка речи» (перефразирование)**

Группа сидит в круге. Концентрация и слушание – одни из ключевых умений в этом упражнении. Игра будет идти с накоплением информации. Информация будет накапливаться от игрока к игроку. Каждый последующий участник использует сказанное до него и передает эстафету следующему, прибавляя к полученному ранее материалу свою информацию.

Упражнение

В данном случае это будет выглядеть следующим образом. Первый участник произносит любое предложение на заданную тренером тему. Второй буквально, дословно повторяет услышанное предложение, добавляя к нему свою реакцию или информацию. Третий возвращается по смыслу к предыдущим двум предложениям и добавляет свое.

Предположим, тема, заданная команде, – погода.

1-й: Как по твоему, сегодня не холодно?

2-й ты спрашиваешь, не холодно ли сегодня. Я думаю, что сегодня теплее чем вчера!

3-й Игорь спросил, не холодно ли сегодня. Оказалось, что сегодня теплее, чем вчера. Значит, мы можем не надевать куртку.

4-й наша беседа началась с вопроса о том, не холодно ли сегодня, мой друг ответил, что, по его мнению, сегодня теплее, чем вчера. Это обрадовало еще одного из собеседников, потому что он считает, что мы можем не надевать куртку. Я считаю, кроме того, что зонтик нам не понадобится, потому что не будет дождя.

Когда цепочка обрывается (из-за исчерпанности темы, излишней развернутости, из-за недостаточной концентрации кого-то из участников) начинается новая цепочка текста со следующего по очереди игрока.

## **Занятие №9**

Тема: Отражение чувств, как условие эффективного общения. Деловая игра «Путешествие в Африку»

Цель: отработать навыки поведения в дискуссии, умения вести диспут, быть убедительно изучить на конкретном материале динамику группового спора.

Материалы оборудования: бланки с перечнем предметов.

План занятия

Каждый участник получает специальный бланк (или чертит его по указанию ведущего).

Ведущий дает группе следующую инструкцию: С этого момента все вы — пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в центральную Африку. При полете над

пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар двигателя отказали, И авиалайнер рухнул на землю вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками сам вам удалось обнаружить пятнадцать предметов которые остались не поврежденными после катастрофы.

Ваша задача — проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить номер самого важного предмета номер 2 у второго значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течении 15 минут.

1. *Охотничий НОЖ.*
2. *Карманный фонарь.*
3. *Летняя карта окрестностей.*
4. *Полиэтиленовый плащ.*
5. *Магнитный компас.*
6. *Переносная газовая плита с баллоном.*
7. *Охотничье ружье с боеприпасами.*
8. *Парают красно-белого цвета.*
9. *Пачка соли.*
10. *Полтора литра воды на каждого.*
11. *Определитель съедобных животных и растений.*
12. *Солнечные очки на каждого.*
13. *Литр водки на всех.*
14. *Легкое полупальто на каждого.*
15. *Карманное зеркало.*

После завершения индивидуального ранжирования ведущий предлагает группе разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение десяти минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется Второй столбик в бланке со списком предметов). Следующий этап игры — общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее тридцати минут. Из наблюдения за работой участников хорошо видна степень сформированности умений организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументировано доказывать свою точку Зрения, владеть собой. Часто разворачивающиеся жаркие споры-баталлии, когда никто не желает прислушиваться к мнению Других, наглядно демонстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения. По окончании дискуссии ведущий объявляет, что игра завершена, поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итоги игры. Первым вопросом, на который ведущий просит ответить всех участников по кругу, являться следующий: «удовлетворен ли ты лично результатами Прошедшего обсуждения? Объясни почему».

Ответы участников с необходимостью сопровождаются рефлексией цель которой — в осмыслении процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности. Обсуждение Что вызвало твою удовлетворенность (не удовлетворенность) Как по-твоему, в верном направлении продвигалась ваша дискуссия или нет? была ли выработана общая стратегия спасения? Что тебе помешало принять активное участие в обсуждении? ты не согласен с принятым решением? Почему тебе не удалось отстоять свое мнение? Кто в наибольшей степени ПОВЛИЯЛ на исход группового решения, то есть по сути дела оказался лидером, Сумевшим повести за собой группу? Что именно в поведении

лидера позволило ему заставить прислушаться к себе? На какой стадии появился Лидер?

Какими способами другие участники добивались согласия с их мнениями?

Какие способы поведения оказались наименее результатов Нами?

Какие только мешали общей работе? Как следовало бы построить дискуссию, чтобы наиболее быстрым способом достигнуть общего мнения всех участников? Обсуждение итогов игры должно подвести группу к тому, чтобы самостоятельно разобраться в вопросе, как наилучшим способом организовывать дискуссии, как избежать грубых столкновений в споре и расположить других к принятию своего мнения. Как правило, в процессе обсуждения затрагивается очень широкий спектр проблем: фазы, через которые проходит практически любая дискуссия, лидер и его качества, навыки эффективного общения, умения самопрезентации и т.д. При необходимости ведущий только помогает более четко сформулировать найденные участниками закономерности. Очень большое значение имеет самоанализ участниками собственного поведения, который обогащается обратной связью от других членов группы. От ведущего зависит, чтобы эта обратная связь не превратилась в серию взаимных обвинений, а носила бы конструктивный характер и была принята участниками.

Итак, ответы: **Вариант «Ждать спасателей»** (кстати, по мнению экспертов, предпочтительный).

1. Полтора литра воды на каждого. В пустыне необходима для утоления жажды.
2. Карманное зеркало. Важно для сигнализации воздушным спасателям.
3. Легкое полупальто на каждого. Прикроет от палящего солнца днем и от ночной прохлады.
4. Карманный фонарь. Также средство сигнализации летчикам ночью.
5. Парашют красно-белого цвета. И средство прикрытия от солнца, и сигнал спасателям.
6. Охотничий нож. Оружие для добычи пропитания.
7. Полиэтиленовый плащ. Средство для сбора дождевой воды и росы.
8. Охотничье ружье с боеприпасами. Может использоваться для охоты и для подачи звукового сигнала.
9. Солнечные очки на каждого. Помогут защитить глаза от блеска песка и солнечных лучей.
10. Переносная газовая плита с баллоном. Поскольку двигаться не Придется, может пригодиться для приготовления пищи.
11. Магнитный компас. Большого значения не имеет, так как нет необходимости определять направление движения.
12. Летная карта окрестностей. Не нужна, так как куда важнее знать, где находятся спасатели, чем определять свое местонахождение.
13. Определитель съедобных животных и растений. В пустыне нет большого разнообразия животного и растительного мира.
14. Литр водки на всех. Допустимо использовать в качестве антисептика для обеззараживания при любых травмах. В других случаях имеет малую ценность, поскольку при употреблении внутрь может вызвать обезвоживание организма.
15. Пачка соли. Значимости практически не имеет.

**Вариант «двигаться к людям».** Распределение по значимости будет иметь несколько иной вид:

1. Полтора литра воды на каждого.
2. Пачка соли.
3. Магнитный компас.
4. Летная карта окрестностей.
5. Легкое полупальто на каждого.
6. Солнечные очки на каждого.
7. Литр водки на всех.
8. Карманный фонарь.

9. Полиэтиленовый плащ.
10. Охотничий нож.
11. Охотничье ружье с боеприпасами.
12. Карманное зеркало.
13. Определитель съедобных животных и растений.
14. Парашют красно-белого цвета.
15. Переносная газовая плита с баллоном.

Иногда прояснение взаимных впечатлений и открытый обмен обратной СВЯЗЬЮ на первых этапах тренинга затруднены хотя эта игра остается полезной и эффективной она не способна полностью снять психологические защиты участников.

## **Занятие 10**

*Тема:* Договор или драка

*Цель:* Исследование свойственных участникам группы способов решения конфликтов, анализ эффективности использования стратегий в зависимости от сложившейся ситуации

*Материалы оборудование:* Доска или большой лист ватмана для записи слов.

### **Упражнение «нападающий и защищающийся» (разминка)**

Участники группы делаются на пары. Один участник играет роль нападающего, а другой-защищающегося. они ведут диалог. Нападающий чувствует свое превосходство. Он указывает, ругает, критикует, требует, говорит громко, то есть «нападает» защищающийся постоянно извиняется и оправдывается, говорит, как будто хочет угодить, старается говорить вкрадчиво, тихо, то есть защищается. Через 5-10 минут участники меняются ролями. Постарайтесь полностью испытать власть, авторитет нападающего или манипулирующую пассивность защищающегося.

Обсуждение участники делаются своими впечатлениями, как они себя чувствовали в заданных ролях. Сыгранные роли сравниваются с действиями в реальной жизни, какая роль была более по душе, а какой роли было трудно следовать.

### **Упражнение «спустить пар.»**

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердиться. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: Алена. мне обидно, когда ты говоришь, ЧТО все мальчишки придурковаты себя когда Ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все. Что вам хотят сказать, до каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-То из вас будет совершено не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «меня пока ничего не накопило, мне не нужно «спустить пар».

### **Упражнение «слова гнева»**

Подумайте о тех словах, которые люди могут говорить или думать, когда злиться. Называйте мне эти слова а я буду записывать их

Что может тебя разозлить –? Что происходит в этом случае? Что ты делаешь, когда злишься? Что ты чувствуешь, когда слышишь в свой адрес ранящие слова? А что – когда слышишь слова, отражающие чувства другого человека?

### **Упражнение «работа с гневом» (приложение 2)**

Группа делится на 3-4 подгруппы, каждой выдается список выражения гнева. Затем каждая подгруппа зачитывает свой список, а остальные участники дополняют его, перечисляя удачные приемы и методы, которые уже успешно ими используются в повседневной жизни. Что ты можешь сделать или что делаешь, чтобы избежать неприятностей в минуты гнева?

### **Упражнение (завершение) « Бумажные мячики».**

Разделить группу на две команды, каждому участнику дать по листу газеты, чтобы он

скомкал и сделал плотный мячик. Команды выстраиваются друг против друга на расстоянии 3- 4 метров. По команде начинают бросать мячи в сторону противника, необходимо как можно быстрее забросить мячи, которые оказываются на их стороне, в сторону противника. По команде «стоп» прекратить бросать мячи. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей. Поблагодарить друг друга за игру

## **Занятие 11**

*Тема:* Золотая середина в решении конфликтов

*Цель:* Исследование свойственных участникам группы способов решения конфликтов, анализ эффективности использования стратегий в зависимости от сложившейся ситуации

*Материалы оборудование:* карандаши, бумага А4, набор карточек с конфликтными ситуациями.

### **Упражнение «Картина двух художников»**

данное упражнение выполняется в парах. Каждой паре дается три листа бумаги и два карандаша разных цветов. Сначала надо молча рисовать на первом листе совместный рисунок в течение минуты. Второй лист расчерчивается танками ( 20 штук у каждого) следующим образом: внизу листа чертится линия и г-га ней рисуется 20 квадратиков, похожих на танки. Затем в течение 30 секунд идет игра. в которой надо подбить танки противника и при этом сохранить как можно больше своих. Участники должны поставить карандаш вертикально на дуло своего танка резким движением подтолкнуть его вперед. в сторону танков противника Если линия перечеркает чужой танк, он считается подбитым. «Стрелять?) можно только из целых, непобитых танков. На заключительном этапе игры берется третий листок и снова создается общий рисунок. Посмотрите. что изменилось, сравните первый и третий рисунки. Как изменилась тематика рисунка, закрашенная территория и цвет? Каким вам хотелось бы быть, после того как вам удалось побороться?

### **Упражнение «Как мы разрешаем конфликты»**

Придумайте конфликтные ситуации для ролевых игр. На первом этапе игры учащиеся знакомятся с различными возможностями разрешения конфликтов. учитель описывает ситуацию (например, двое ссорятся из-за фломастеров) и спрашивает, кто желает разыграть этот конфликт. дети разыгрывают, затем обсуждают ситуацию. Спросите их, как был разрешен и как еще мог бы быть разрешен конфликт. Предложить другим учащимся разыграть другое развитие конфликта. В конце концов они должны сами испробовать все три описанных ниже способа разрешения спора (в случае необходимости вы можете сами принять участие в ролевых играх). Напишите на доске три способа решения данной проблемы: Спорить: «Я пытаюсь добиться своего с помощью крика и кулаков, не заботясь о противнике». Уступить: «Я не защищаюсь, а уступаю». Вступить в переговоры: «Я стараюсь добиться своего, но прислушиваюсь к аргументам противника. Мы вместе думаем, как найти решение, устраивающее нас обоих». Попросите детей привести собственные примеры конфликтов и сгруппируйте их в соответствии с тремя указанными способами разрешения конфликтов (быть Может, дети сами найдут другие пути решения проблем, например, обратиться за помощью к товарищам или взрослым). Спросите детей, какой из трех способов причиняет боль тебе или другим? При каком из них легче найти решение, приемлемое для обоих? Объясните им, что путь переговоров чаще всего оказывается более успешным. Когда люди вступают друг с другом в переговоры, они уже практически вне конфликта, они говорят о конфликте. На втором этапе игры дети разыгрывают конфликтные ситуации, в которых они сами побывали. Важно, чтобы были представлены все три способа разрешения конфликтов. *Вариации.* Три способа разрешения конфликтов прорабатываются не вместе с детьми, а в форме ролевых игр (или картинок). Приготовьте с кем-нибудь из коллег или с двумя учащимися три ролевых игры, представляющие характерные повседневные конфликты. Разыграйте эти игры в начале

урока перед классом. Учащиеся наблюдает три различных исхода конфликта: в первом случае он заканчивается ссорой, во втором один из участников конфликта уступает, в третьем — оба противника вступают в переговоры, ищут и находят общее решение. Спросите детей, в чем различие трех способов решения проблемы. Какие существуют возможности разрешения конфликтов? Назовите представленные в ролевых играх-конфликтах три возможности и запишите их на доске.

## **Занятие №12**

**Тема:** *Разговор по душам. Заключительное занятие.*

**Цель:** тренировка навыка использования конструктивных стратегий в зависимости от глубины и остроты конфликта

### **Материалы оборудование:**

*Упражнение «чемодан в дорогу» (завершение)*

Наша работа подходит к концу. Мы, конечно, будем встречаться, но не будем больше собираться здесь всей нашей группой и заниматься. Мы провели здесь много времени и многое узнали друг о друге. Сейчас мы для каждого из нас соберем «чемодан»- собираем качества и особенности, которые проявлялись на наших занятиях. Каждый из нас будет выходить из комнаты, а оставшиеся будут решать, какие качества мы ему собираем: мы возьмем одно качество, которое нам понравилось, из тех что уже есть у участника, и одно качество которое нам хотелось бы он изменил. Выбирать качество будем вместе, чтобы между нами было согласие по поводу этих выборов. Кто хочет выйти первым?

Вариант каждому участнику на листке пишут, что нравится в этом участнике и что хотелось бы изменить. А для ведущего пишут, что понравилось в занятиях и что хотели бы изменить.

1. Упражнение: по каким признакам вы можете определить настроение другого человека

(по мимике лица, по голосу, по положению тела, по резкости движений...)? Написать, обсудить в группе.

2. Упражнение «Защита».

Участникам предлагается вспомнить ситуации, когда пытались скрыть свои чувства. Какие способы защиты при этом использовались (шутка, агрессия, уход в себя и т.д.)? каким способом защиты ты пользуешься чаще всего, что при этом испытываешь? Обсуждение.

### **Список литературы:**

1. Воробьев В.М. Тренинг психической адаптивности. Л., 1990
2. Истратова О.И., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. Р., 2004
3. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Е., 1998
4. Косицкий Г.И., Дьяконова И.Н. Резервы нашего организма - М., 1993
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М., 2000
6. Материалы еженедельной методической газеты для педагогов-психологов «Школьный психолог».
7. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. М., 1996
8. Рапопорт Ж.Ж. Образ жизни и здоровье детей // Педиатрия - 1990 - №6.
9. Рогов В.И. Настольная книга практического психолога. М., 2003
10. Рогов В.И. Психология общения. М., 2003
11. Руководство практического психолога. Под ред. Дубровиной. М., 2000