

Министерство образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ
(технологий)**

«Психология развития и адаптации» 2023 года

Номинация

**«Профилактические
психолого-педагогические программы»**

II место

Попкова Е.В., Пронина Л.В.

**Просветительская психолого-педагогическая программа
«Искусство общения для младшего подросткового возраста»**





Государственное бюджетное учреждение - центра психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
«Психолого-педагогический центр»
городского округа Тольятти Самарской области

445045, Самарская область
г. Тольятти,
ул. Громоной, 44
тел. 76-99-74, факс 76-90-55
e-mail: ppc@edu.tgl.ru

**Областной конкурс психолого-педагогических программ
«Психология развития и адаптация»**

Номинация: профилактическая психолого-педагогическая программа

«Искусство общения для младшего подросткового возраста»

Авторы:

Попкова Елена Викторовна,
педагог-психолог ГБУ «Психолого-педагогический
центр» г.о. Тольятти

Пронина Лариса Викторовна,
педагог-психолог ГБУ «Психолого-педагогический
центр» г.о. Тольятти

**Программа публикуется
в авторской редакции**

Содержание программы

1. Наименование вида программы и описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена	3
2. Информация о разработчиках, участниках и месте реализации программы	4
3. Аннотация	4
4. Описание целевой аудитории её социально-психологических особенностей	6
5. Описание конкретных трудностей и проблем, на решение которых направлена программа	6
6. Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации	7
7. Описание целей и задач программы	8
8. Сроки, этапы и алгоритм реализации программы	8
9. Перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули/ дидактические разделы/учебно-методические планы	9
10. Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники	20
11. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав её участников	22
12. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы	23
13. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	25
14. Ожидаемые результаты реализации программы	26
15. Описание и источники психодиагностического инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов	26
16. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы	26
17. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные	26
18. Сведения о практической апробации на базе организации	27
19. Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы	28
20. Подтверждение прав заимствования	30
21. Список литературы	31
Приложение 1. Диагностический инструментарий	32
Приложение 2. Содержание занятий	43

Наименование вида программы и описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена

Вид: профилактическая психолого-педагогическая программа.

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Искусство общения для младшего подросткового возраста» направлена на социально-психологическую адаптацию обучающихся ОО 12-13 лет.

Современный мир предоставляет широкий спектр информационных услуг, включая такую важную сторону жизни людей, как общение. Мир становится ближе, расстояние и время сокращается, и главная заслуга в этом принадлежит Интернету и социальным «сетям». Но одновременно с развитием виртуального общения у подростков в наше время появилась такая проблема, как дефицит живого общения. Родители, педагоги, психологи и врачи бьют тревогу о том, что современные подростки большую часть времени проводят в сети Интернет. Раньше фраза: «Зайдешь ко мне?» означала приглашение зайти домой, чтобы пообщаться, провести вместе время, помочь в домашних делах, поиграть. Несколько лет назад эта фраза получила новое значение – посетить профиль в социальной сети. Смысл приглашения примерно тот же, что и раньше – пообщаться, обменяться новостями, похвастаться достижениями или пожаловаться на жизнь. При этом заметна экономия времени: общаться, играть можно, не выходя из дома в любое удобное время суток. Если собеседник надоел, можно просто отключить интернет. Разговоры по душам в реальности у подростков стали редкостью. Таким образом, с самого детства обесценивается личность и опыт человека - близкого, реального.

Но не стоит забывать, что вряд ли виртуальное общение сможет заменить живое неформальное общение. Роль общения состоит не только в том, чтобы разговаривать и слушать, но еще и чувствовать друг друга, ощущать, соприкасаться. И живое общение никогда по этим показателям не уступит виртуальному. Дефицит общения «глаза в глаза» повышает степень агрессивности среди подростков, нетерпимости, резким ростом числа обучающихся, подвергающихся буллингу в учебных заведениях. Все эти негативные проявления очень распространены в современной подростковой среде и зачастую происходят из-за неумения подростков общаться. Поэтому возникла необходимость создания тренинговой программы, где ребятам смогут создаваться условия для узнавания себя, для построения взаимодействия с другими через игры и упражнения.

Данный тренинг построен с учетом общих требований стандарта и относится к программам сопровождения возрастного развития. Профилактическая программа «Искусство общения для младшего подросткового возраста» состоит из цикла занятий и построена так, чтобы предоставить возможность обучающимся не только узнать о психологии общения и правилах конструктивных коммуникаций, но и отработать их на практике, что ведет к глубокому

самопознанию и умению брать ответственность за свое поведение. Тренинг предоставит возможность научиться конструктивно строить взаимоотношения с окружающими, что, в свою очередь, позволит скорректировать поведение и межличностные взаимоотношения в образовательном учреждении.

Информация о разработчиках, участниках и месте реализации программы

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Искусство общения для младшего подросткового возраста» была разработана педагогом-психологом ГБУ «Психолого-педагогический центр» г.о. Тольятти Попковой Еленой Викторовной и педагогом-психологом ГБУ «Психолого-педагогический центр» г.о. Тольятти Прониной Ларисой Викторовной.

Программа рекомендована к применению педагогам-психологам ППС-центров и общеобразовательных школ.

Участники программы: обучающихся ОО 12-13 лет.

Место реализации программы:

1. Государственное бюджетное учреждение — центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, «Психолого-педагогический центр» городского округа Тольятти Самарской области.

сайт: www.pcenter-tlt.ru

тел. 8(8482)76-99-74

e-mail: ppc@edu.tgl.ru

Руководитель: исполняющий обязанности директора Ханова Алсу Минталиповна

2. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа № 11 имени Героя Социалистического Труда Н. В. Разина»

e-mail: school11@edu.tgl.ru,

сайт: <http://school11.tgl.net.ru>

тел. 8(8482) 97-58-09

Руководитель: исполняющий обязанности директора Попцова Юлия Александровна

Контактное лицо: социальный педагог Лаптева Людмила Агеевна

Аннотация

Формирование культуры общения является одним из новых направлений в современной школе. Реформы в системе образования направлены на создание условий для самореализации и саморазвития личности обучающегося на протяжении всей его жизни. ФГОС, активно внедряющийся в школах, подразумевает особое внимание к личностным результатам обучения школьника: целенаправленной познавательной деятельности на протяжении всей жизни, необходимых ценностно-смысловых установок, отражающих гражданские позиции в

деятельности, способности ставить жизненные цели и достигать их. Таким образом, можно заключить, что в школе произошел сдвиг в сторону реализации воспитательных задач, направленных на формирование высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина России.

В последнее время педагоги школ все чаще обращаются в психологические службы по поводу конфликтных ситуаций в классе, буллинга, моббинга и других негативных проявлений в подростковой среде. Учитывая все вышеперечисленные проблемы, и была разработана профилактическая психолого-педагогическая программа «Искусство общения для младшего подросткового возраста». Она предназначена подросткам 12-13 лет и относится к программам сопровождения возрастного развития. Основой содержания тренинга «Искусство общения для младшего подросткового возраста» является решение проблем, которые близки и понятны подросткам: как строить отношения в коллективе и противостоять давлению; как понять другого человека в ходе разговора, и как важно уметь донести свои мысли и чувства до собеседника. Таким образом, формируется коммуникативная компетентность подростков, а на ее основе динамично развивается групповая сплоченность

Научно-практическая новизна и обоснованность профилактической психолого-педагогической программы «Искусство общения для младшего подросткового возраста» состоит в разработке комплекса занятий, помогающих подросткам сделать осознанный выбор реального общения вместо виртуального, при этом не умаляя важности Интернета в современном мире. Все упражнения, игры и задания построены так, чтобы сформировать желание получать радость живого общения вместо гаджетов, что имеет большое значение для полноценного формирования личности в современном мире. Так же данная программа затрагивает такие актуальные темы в современном обществе, как формирование толерантности и профилактика буллинга и моббинга среди подростков, что полностью соответствует требованиям введения федеральных государственных образовательных стандартов как крупной системной инновации в сфере образования.

Цель программы: формирование у обучающихся коммуникативных навыков, умения сотрудничать.

Задачи:

1. Развивать навыки конструктивного общения с людьми.
2. Способствовать формированию адекватной самооценки.

Каждое занятие программы содержит теоретическую часть, в которой раскрывается сущность конструктивных взаимоотношений, а также практическую часть, построенную с учетом глубокой проработки полученных знаний.

Для определения динамических изменений в ходе работы и оценки эффективности программы использовались в начале и конце каждого цикла занятий следующие методики:

1. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей (методика КОС-1, авторы В.В. Синявский и Б.А. Федоришин);
2. Методика на исследование самооценки (Дембо – Рубинштейн);
3. Методика Сакса Леви «Незаконченные предложения» (для отслеживания промежуточных результатов.);
4. Анкеты обратной связи (анкетирование проводится как текущая форма контроля после каждого занятия программы).

Описание целевой аудитории её социально-психологических особенностей

В подростковом возрасте общение является ведущей **формой** деятельности. Общение позволяет подросткам проявить себя как личность и самореализоваться среди других ребят. Известно, что необходимым условием общения является построение здоровых межличностных контактов, умение понять и принять мнение другого, желание общаться. К сожалению, не у всех подростков отношения со сверстниками складываются хорошо: кому-то не хватает уверенности в себе, у кого-то не развиты базовые навыки общения, кто-то подвержен проявлениям буллинга в образовательной среде и т. д. Тренинг является хорошим способом преодолеть трудности, возникающие в процессе общения у подростков.

Данный тренинг адресован подросткам 12-13 лет.

При формировании группы учитывается:

- возрастная категория (12 -13 лет);
- уровень мотивационной готовности к саморазвитию;
- личностные интересы и запросы участников.

Описание конкретных трудностей и проблем, на решение которых направлена программа

Современный этап развития нашего общества ставит перед психологами и педагогами новые проблемы. Они продиктованы необходимостью серьезно повышать качество работы школьных психологов и службы психологического сопровождения обучающихся, особенно в важные для становления личности периоды возрастных кризисов. Это напрямую связано с поиском и разработкой таких форм индивидуальной и групповой деятельности, которые бы способствовали формированию у школьников высокого уровня социально-психологической адаптации, умения ориентироваться в современном мире.

В настоящее время в системе образования Российской Федерации происходят значительные изменения. Исходя из ФГОС второго поколения выпускник среднего (полного) общего образования должен обладать необходимыми компетенциями для успешной социализации в современном обществе. Особенно важным является умение уважать мнение окружающих людей, вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать. Отказ от решения этой задачи в подростковом возрасте может привести к серьезным личностным проблемам в дальнейшем. Конфликтность подростка значительно сужает круг ситуаций, в которых он может получить положительный опыт социального взаимодействия. Получение негативного опыта опасно, прежде всего, тем, что оно приводит к социальной изоляции подростка, а в дальнейшем и к его дезадаптации. Перед общеобразовательной школой в период ее модернизации присутствует достаточно проблем, особенно значимым можно отнести профилактику конфликтного поведения среди подростков, что, в свою очередь, является актуальной проблемой.

Реформы в системе образования направлены на создание условий для самореализации и саморазвития личности обучающегося на протяжении всей его жизни. ФГОС, активно внедряющийся в школах, подразумевает особое внимание к личностным результатам обучения школьника, которые должны отражать:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- развитие способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания

Таким образом, можно заключить, что в школе произошел сдвиг в сторону реализации воспитательных задач, направленных на формирование высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина России.

Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации

Основой тренинга являются базисные понятия когнитивно-поведенческой теории (А. Бандура, Дж. Уотсон, Б. Скиннер), которые связаны с моделями социальной адаптации, модификации поведения, с практикой социализации. Подросток расширяет свой репертуар поведения через процессы социального обучения, познавая свои ошибки. В процессе психологической работы создаются условия для изучения механизмов индивидуального поведения, формируется опыт продуктивного поведения для реальной окружающей среды.

Теоретической основой формирования коммуникативных способностей личности легли труды отечественных и зарубежных ученых А.А. Бодалева, Л.С. Выготского, М.С. Кагана,

Я.Л. Коломинского, И.С. Кона, А.Н. Леонтьева, Х.Й. Лийметса, М.И. Лисиной, А.В. Мудрика, П.М. Якобсона и др. Раскрытию особенностей общения младших подростков посвящены исследования отечественных психологов Б.Г. Ананьева, Н.В. Кузьминой, В.С. Мухиной, Р.С. Немова, В.Н. Мясищева.

Нормативно-правовую базу разработки программы составили:

1. «Конвенция о Правах ребенка»;
2. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.02.2012г.№273;
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897;
5. Приказ Минобрнауки России об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897;
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
7. Приказ Министерства образования и науки РФ №945 от 1.03.04 и рекомендации по распределению рабочего времени педагога-психолога в общеобразовательной школе;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".

Описание целей и задач программы

Цель программы: формирование у обучающихся коммуникативных навыков, умения сотрудничать.

Задачи:

- 1) развивать навыки конструктивного общения с людьми;
- 2) способствовать формированию адекватной самооценки.

К окончанию программы подростки должны научиться:

- умению контролировать свое поведение;
- конструктивно взаимодействовать с людьми;
- адекватно оценивать себя и стремиться познавать окружающих;
- проявлять толерантность и эмпатию, как средство профилактики конфликтов в межличностных отношениях подростков.

Сроки, этапы и алгоритм реализации программы

Продолжительность программы: 18 часов.

Сроки реализации программы: 9 занятий по 2 часа.

График проведения профилактической программы формируется в согласовании с администрацией образовательного учреждения. Рекомендуемая периодичность: 1 раза в неделю.

Этапы реализации программы

1) Подготовительный этап

Этот этап включает в себя изучение запросов администрации и педагогического состава образовательных организаций по работе с подростками по вопросам самоидентификации, формированию навыков коммуникаций и личностного развития. Определяется круг теоретико-практических задач, необходимых для функционирования программы. Проводятся предварительные встречи с обучающимися, где рассказывается о программе «Искусство общения для младшего подросткового возраста». Далее на основе персональных добровольных заявлений о согласии принимать участие формируется группа. Затем планируются сроки, решаются организационные вопросы с администрацией и классным руководителем.

2) Основной этап

Данный этап предполагает реализацию основного раздела программы «Искусство общения для младшего подросткового возраста» по ознакомлению с конструктивными навыками общения. В психологическом тренинге организуется активное взаимодействие, позволяющее в безопасной искусственно созданной обстановке отработать полученные знания и, при необходимости, переосмыслить свой привычный «заученный» стиль поведения.

Формами работы по данной программе являются: лекции: диалоговая лекция, лекция-презентация; практические занятия: ролевые игры, интерактивная выставка, работа в подгруппах, дискуссии. Для осуществления контроля качества процесса обучения по программе предполагается проведение:

- входной и итоговой диагностики в процессе которых участники проходят тест и проходят анкетирование;
- промежуточной диагностики в процессе которой используется метод «Неоконченные предложения» и метод обратной связи в конце каждого занятия.

3) Заключительный этап

Данный этап предполагает оценку результативности программы. Для этого организуется рефлексия опыта работы в группе участников, оговаривается возможность продолжения работы в индивидуальном режиме (индивидуальные консультации, классные мероприятия, собрания для родителей и др.). Результаты эффективности программы представляются администрации в виде справки и рефлексивного отчета.

Перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули/ дидактические разделы/учебно-методические планы

Цель программы: формирование у обучающихся коммуникативных навыков, умения сотрудничать.

Задачи:

- 1) развивать навыки конструктивного общения с людьми;
- 2) способствовать формированию адекватной самооценки.

Целевая аудитория: подростки 12 -13 лет.

Организация занятий: предусмотрено проведение 9 занятий по 2 академических часа (1 раз в неделю), все занятия проводятся в круге, сделанном из стульев, на которых дети будут сидеть во время упражнений.

Методы и формы работы: психологические игры и упражнения, работа в парах и малых группах, психогимнастические упражнения.

Программа содержит учебный план, учебно-тематическое планирование (с обозначением формы контроля), конспекты тренинговых занятий, приложения с практическими заданиями и дополнительным материалом, список литературы.

Программа содержит 9 занятий. Их темы соответствуют задачам тренинга. Освоение идет поэтапно.

Этапы работы:

- организационный этап (психодиагностика);
- практический блок (профилактическая работа);
- рефлексия.

I этап – Организационный этап (психодиагностика);

Целью этого этапа является необходимость выявить группу обучающихся, нуждающихся в развитии коммуникативных способностей.

Критериями возможной предрасположенности к возникновению трудностей в общении у младших подростков являются:

- высокий уровень личностной тревожности;
- неадекватная (заниженная) самооценка;
- высокий уровень агрессивных проявлений (вербальная, физическая агрессия и т.п.);
- низкий социометрический статус в учебном коллективе.

В данной работе могут участвовать учителя, социальный педагог или психолог школы.

Данный этап направлен на изучение уровня самооценки, навыков коммуникаций.

II этап – Практический блок (профилактические тренинговые занятия)

Тренинговые занятия – одна из эффективных форм работы с подрастающим поколением. Здесь формируются навыки самопознания и саморазвития. Основная задача — обучение эффективному поведению в различных ситуациях общения. Умения и навыки, сформированные в искусственно созданных и «безопасных» условиях психологического тренинга, помогут преодолеть трудности в реальной жизни.

III этап – заключительный (рефлексия)

Оценка эффективности реализации программы производится на основании результатов, полученных с использованием рефлексии и контрольного этапа диагностического исследования.

Содержание программы

Программа состоит из 9 занятий. Каждое занятие содержит тему необходимую для успешной коммуникации. Все занятия соответствуют цели и задачам тренинговой работы.

1-е занятие «Общение в жизни человеку». Знакомство. Выработка правил групповой работы. Сплочение, создание атмосферы группового доверия и приятия, мотивации на работу в группе. Ознакомление подростков с ролью общения в жизни людей.

2-е занятие «Материк класса». Улучшение коллективных взаимоотношений. Оказание помощи в поднятии группы на более высокий уровень сотрудничества.

3-е занятие «Ответственность. Самооценка и самоконтроль». Расширение знаний о себе, своих возможностях; развитие умений преодолевать трудности адаптации в современном обществе.

4-е занятие «Эмоции и чувства». Ознакомление обучающихся с видами эмоций. Развитие эмпатии.

5-е занятие «Конфликты и пути их решения». Ознакомление обучающихся с понятием «конфликт». Выявление особенности поведения в конфликтной ситуации. Обучение способам выхода из конфликта.

6-е занятие «Мир реальный, мир виртуальный». Формирование у подростков умения разграничивать реальное и виртуальное общение.

7-е занятие «Возможно быть другим». Формирование у подростков толерантного мышления.

8-е занятие «Поговорим о дружбе». Ознакомление подростков с критериями дружбы, умения оценивать качества настоящего друга

9-е занятие «Мы - одна команда». Способствование достижению внутригруппового сплочения; осмыслению своего персонального «Я» как части общего «Мы»

Каждое занятие направлено на отработку навыков и способов конструктивных взаимодействий, поиск собственных ресурсов.

1. Вводная часть, включающая ритуал приветствия для снятия эмоционального напряжения у участников, установление контакта и разогрев.

2. Основная часть занятия, которая направлена на достижение цели программы и задач каждого занятия, информирование, обсуждение и совместные игры.

3. Заключительная часть, рефлексия.

Вводная часть занимает примерно 10% времени от общей продолжительности занятия и включает ритуал приветствия для снятия эмоционального напряжения у детей, установление контакта и разогрев.

Основная часть занимает приблизительно 85% от общей продолжительности занятия и включает в себя методы и приемы, направленные на достижение цели программы и задач каждого занятия, информирование, обсуждение и совместные игры.

Заключительная часть занимает приблизительно 5% от общей продолжительности занятия. Участники делятся мыслями, переживаниями, ожиданиями.

Таблица 1.

Структура занятия

1.	Вводная часть. Приветствие. Вступительное слово. Введение в тему. Цель. Задачи. Игра на разогрев.	10 мин.
2.	Теоретическая часть (мини-лекции, презентации, дискуссии, «вопросы-ответы»)	30 мин.
3.	Практическая часть (практические задания, упражнения, психологические игры) Формы работы: индивидуальная, подгрупповая, групповая	1 ч. 10 мин.
4.	Заключительная часть (подведение итогов встречи, обобщение полученных знаний, рефлексия участников)	10 мин.

Организация образовательного процесса

Образовательный процесс проходит в виде лекционных, практических заданий, самостоятельно выполняемых обучающимися. Используемые формы и методы работы:

- беседы, мини-лекции;
- ролевые игры, театрализованные игры, упражнения, техники коллажа;
- тестирование

Реализация программы предусматривает комплексные и регулярные мероприятия по темам программы.

Отличительными особенностями данной программы является творческий характер заданий, подразумевающий отработку навыков полученных знаний. Такая форма реализации

занятий дает возможность осознать и, при необходимости, переосмыслить свою модель поведения и взаимодействия с окружающим миром.

Рекомендуемое количество участников: 15 человек. Это оптимально для групповой динамики.

Требований к организации образовательного процесса:

- помещение для занятий должно быть достаточно просторным, или состоящим из нескольких совмещенных помещений, т. к. должна быть возможность свободного перехода участников из одного в другое во время подвижных упражнений, работы в кругу, в микрогруппах;

- 4 стола;

- стулья по количеству детей;

- доска аудиторная (обычная или магнитная);

- компьютер с выходом;

- интернет-ресурс;

- CD-проигрыватель;

- CD-диски с записями релаксационной музыки;

- листы бумаги формата А4;

- цветные и простые карандаши, акварельные краски, фломастеры, цветные мелки, авторучки различных цветов, бумага различных форматов;

- бэйджи, клубок ниток.

Технологическое обеспечение:

Для тренинговых занятий необходим компьютер с выходом в интернет, проектор и экран.

Входные требования к обучающимся:

- обучающиеся 12 – 13 лет.

Кадровое обеспечение реализации программы

Практический психолог, соответствующий требованиям Профстандарта: 01.002, имеющий навыки работы тренинговой работы с подростками.

Контроль и оценка результатов освоения программы

Текущий контроль проводится педагогом-психологом, реализующим программу. Текущий контроль включает:

- ответы на проблемные вопросы в процессе занятий;
- выполнение творческих заданий по тематике программы;
- психологическая диагностика.

По результатам итогового контроля формируется оценочное суждение о степени достижения ожидаемых результатов программы в формате:

- самооценка: адекватная / неадекватная;
- навыки конструктивных взаимоотношений: сформированы / не сформированы;

Технологии, формы, методы работы

Любое тренинговое занятие достигает определенного результата благодаря его четкой организации ведущим. При подготовке занятия следует учесть несколько моментов: знать содержательные аспекты стадий работы с группой, сконцентрировать внимание на методике ведения конкретного занятия, составлении сценария занятий.

Требования к организации тренинговых занятий:

1. добровольное участие в тренинге;
2. в работе задействованы все участники группы;
3. оптимальное количество участников: 15 человек;
4. подготовка помещения для работы. Помещение должно быть просторным, с хорошим освещением и иметь возможность проветриваться;

5. строгое соблюдение правил тренинговой работы, таких как: "Здесь и теперь"— принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее. Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа. «Искренность и открытость» – не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом. Раскрытие своего «Я» другому человеку есть признак сильной и здоровой личности. Самораскрытие направлено на другого человека, но позволяет стать самим собой и встретиться с самим собой настоящим. Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе. «Принцип Я» - основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: "мы считаем...", "у нас мнение другое..." и т. п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное "мы". Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: "я чувствую...", "мне кажется...". Это тем более важно, что напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и

принимать себя таким, какой есть. Уже первые групповые дискуссии обнаруживают, насколько непохожи мысли и чувства разных людей, что является определяющим аргументом для введения названного правила. «Активность» - в группе отсутствует возможность пассивно "отсидеться". Поскольку психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех в происходящем на тренинге, является обязательной. Большинство упражнений подразумевает включение всех участников. Но даже если упражнение носит демонстрационный характер или подразумевает индивидуальную работу в присутствии группы, все участники имеют безусловное право высказаться по завершении упражнения. «Конфиденциальность» - Всё, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Само собой разумеется, что психологические знания и конкретные приемы, игры, психотехники могут и должны использоваться вне группы – в профессиональной деятельности, в учебе, в повседневной жизни, при общении с родными и близкими, в целях саморазвития.

Эти процедуры, создающие особые условия начавшегося взаимодействия, их игровой характер позволяют отчасти снять естественное напряжение и тревогу участников. Нормы тренинговой группы создают особый психологический климат, часто резко отличающийся от того, который имеется в традиционных группах. Участники тренинга, осознавая это, начинают сами следить за соблюдением групповых норм.

**Учебный план профилактической психолого-педагогической программы
«Искусство общения для младшего подросткового возраста»**

Цель программы: формирование у обучающихся коммуникативных навыков, умения сотрудничать.

Адресат: подростки 12-13 лет, обучающиеся в общеобразовательных учебных организациях.

Срок обучения: 18 часов

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Общая наполняемость группы: 15 человек.

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	«Общение в жизни человека»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	Диагностика обучающихся до проведения тренинга и по окончании цикла занятий, промежуточное тестирование.
2.	«Материк класса»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
3.	«Ответственность. Самооценка и самоконтроль»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
4.	«Эмоции и чувства»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
5.	«Конфликты и пути их решения»	2 ч.	0 ч	1,5 ч.	
6.	«Мир реальный, мир виртуальный»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
7.	«Возможно быть другим»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
8.	«Поговорим о дружбе»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
9.	«Мы - одна команда»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
	Итого:	18 час.	4,5 час.	13,5	

**Учебно-тематический план профилактической психолого-педагогической программы
«Искусство общения для младшего подросткового возраста»**

Цель программы: формирование у обучающихся коммуникативных навыков, умения сотрудничать.

Адресат: подростки 12-13 лет, обучающиеся в общеобразовательных учебных организациях.

Срок обучения: 18 часов

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Общая наполняемость групп: 15 человек.

Название темы	Задачи	Методы и приемы работы	Количество часов			Форма контроля
			Теор. часть	Практ. часть	Всего	
1. «Общение в жизни человека»	Ознакомление подростков с ролью общения в жизни людей.	Вводная часть Вступление Упр. «Имя, + что обо мне никто не знает» Основная часть Тест «Коэффициент моей общительности» Упр. «Строй». Теоретическая часть. «Вербальное и невербальное общение» Упр. «Передай чувство, только голосом». Заключительная часть Рефлексия занятия.	0.5 ч.	1.5 ч.	2 ч.	Анкета обратной связи
3. «Материк класса»	Улучшение коллективных взаимоотноше	Вводная часть Приветствие «Нетрадиционное	0.5 ч.	1,5 ч.	2 ч.	Анкета обратной связи

	ний. Оказание помощи в поднятии группы на более высокий уровень сотрудничества.	приветствие» Основная часть Игра «Воздушный шар» Упр. «Клубок» Упр. «Спина к спине» Упр. «Общие рисунки» Заключительная часть Рефлексия занятия.				
4. «Ответственность. Самооценка и самоконтроль»	Расширение знаний о себе, своих возможностях; развитие умений преодолевать трудности адаптации в современном обществе.	Вводная часть Приветствие. Упражнение «Гусеница» Основная часть Методика «Самооценка» Дискуссия «Самое-самое» Упр. «Моя вселенная» Упр. «Противоположное движение» Упр. «Дыхание» Заключительная часть Рефлексия занятия.	0.5 ч.	1.5 ч.	2 ч.	Анкета обратной связи
5. «Эмоции и чувства»	Ознакомление обучающихся с видами эмоций; развитие эмпатии.	Вводная часть Приветствие. Основная часть Теоретическая часть «Обсуждение понятия эмоции» Игра «Угадай эмоцию» Игра «Назови эмоцию» Игра «Изобрази эмоцию» Упр. «Поставь балл эмоции» Игра «Спускаем пар» Заключительная часть Рефлексия занятия.	0,5 ч.	1,5ч.	2ч.	Анкета обратной связи

5. «Конфликты и пути их решения»	Ознакомление обучающихся с понятием «конфликт». Выявление особенности поведения в конфликтной ситуации. Обучение способам выхода из конфликта.	Вводная часть Приветствие. Упр. «Перетягивание» Основная часть Видеоролик «Конфликт» и обсуждение» Обучение выходу из конфликта Игра «Разожми кулак» Игра «Да и нет» Заключительная часть Рефлексия занятия	0,5ч.	1,5 ч.	2 ч.	Анкета обратной связи
6.«Мир реальный, мир виртуальный»	Формирование у подростков умения разграничивать реальное и виртуальное общение.	Вводная часть Приветствие. Опрос обучающихся Основная часть Беседа «Люди и социальные сети» с показом презентации Игра «Леопольд» Игра «Эмоции» Анкетирование Заключительная часть Рефлексия занятия.	0,5 ч.	1.5ч.	2 ч.	Анкета обратной связи
7. «Возможно быть другим»	Формирование толерантности и эмпатии, профилактика конфликтов в межличностных отношениях подростков	Вводная часть Приветствие. Упр. «Орехи» Основная часть Интерактивная выставка «Возможно быть другим» Заключительная часть Рефлексия занятия	0.5 ч.	1.5 ч.	2 ч.	Анкета обратной связи

8. «Поговорим о дружбе»	Ознакомление подростков с критериями дружбы, умения оценивать качества настоящего друга	Вводная часть Приветствие. Загадка Основная часть Беседа о дружбе. Притча о дружбе Пословицы Разбор ситуаций Дерево дружбы Тест «Хороший ли ты друг» Заключительная часть Рефлексия занятия.	0,5 ч.	1,5 ч.	2 ч.	
9. «Мы - одна команда»	Способствование достижению внутригруппового сплочения; осмыслению своего персонального «Я» как части общего «Мы»	Вводная часть Приветствие. Разминка-погружение Основная часть Упр. «Говорящая рука» Упр. «Хорошие и плохие поступки» Упр. «Супермаркет» Беседа «Модель реальной группы» Упр. «Подарок» Заключительная часть Упр.«Клубок» Рефлексия по итогам тренинга.	0,5 ч.	1,5 ч.	2 ч.	Анкета обратной связи
		Всего часов	4,5 ч.	13,5 ч.	18.ч	

Описание используемых методик, технологий, инструментария

Технологии, методы и приемы, используемые в программе

В данной профилактической программе применяются следующие формы и методы работы:

- со всей группой;
- индивидуальная;
- в парах;
- в тройках;
- в микро-группах.

Методы работы на тренинге.

- Анализ ситуаций. Ведущий предлагает ситуации, примеры из практики, участники делают ее анализ, ищут причины, стратегии выхода из данных ситуаций, находят эффективные формы поведения. Ситуации могут подготовить и рассказать сами участники из своей практики.

- Групповая дискуссия. Совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяет прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения. В тренинге групповая дискуссия может быть использована как в целях предоставления возможности участникам увидеть проблему с разных сторон, так и в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников). Между этими достаточно сильно различающимися целями имеется целый ряд других, промежуточных, целей, например, актуализация и разрешение скрытых конфликтов и устранение эмоциональной предвзятости в оценке позиции партнера путем открытых высказываний или предоставление возможности участникам проявить свою компетентность и тем самым удовлетворить потребность в признании и уважении.

- Получение и дача обратной связи. В игровой или деловой форме участники дают друг другу обратную связь и получают ее. Ведущий может присоединиться и также давать обратную связь участникам

- Методы, направленные на развитие социальной перцепции. Участники группы развивают умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу. В ходе тренинговых занятий с помощью специально разработанных упражнений участники получают вербальную и невербальную информацию о том как их воспринимают другие люди, насколько точно их собственное самовосприятие. Они приобретают умения глубокой рефлексии, смысловой и оценочной интерпретации объекта восприятия.

- Игровые методы (коммуникативные, разогревающие и ролевые игры)

- Коммуникативная игра – игровая деятельность участников тренинга, структурированная в соответствии с целями и задачами работы, подразумевающая возможность и необходимость межличностной коммуникации.

- Разогревающие игры (разминки) широко используются в психологических тренингах. Они представляют собой наиболее заметную, эмоционально насыщенную и запоминающуюся часть занятия и воспринимаются чуть ли не как визитная карточка тренинга с подростками. Основная цель их использования – интенсификация эмоциональной сферы участников и их межличностного взаимодействия, а также разминки в физическом значении этого термина.

- Ролевая игра выступает одним из эффективных методов развития социальных навыков человека. Ее сущность заключается в том, что участники временно принимают определенную социальную роль и демонстрируют поведенческие модели. Применение ролевой игры в тренинге *позволяет решить ряд задач:*

1. сформировать у участников новые модели поведения в ситуациях межличностного взаимодействия;

2. расширить гибкость поведения благодаря возможности принимать на себя роли разных участников общения;

3. обучить моделям эффективного поведения в конкретных ситуациях общения (знакомство, конфликт, устный экзамен и т. д.);

4. продемонстрировать условность предписываемых ролями способов поведения, их зависимость от контекста общения;

5. создать условия для осознания и коррекции собственных неадекватных поведенческих моделей;

В теоретической части широко применяются мини-лекции и лекции с элементами дискуссий, что позволяет повысить интенсивность и эффективность процесса восприятия нового материала за счет активного включения обучаемых в коллективный поиск истины.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав её участников

Программа соответствует требованиям, предъявляемым к профилактическим психолого-педагогическим программам и способствует достижению поставленной цели. Темы теоретического блока и практических игр и упражнений взаимосвязаны и вытекают одна из другой. Ведущему программы следует четко придерживаться учебно-тематического плана. Допускается замена некоторых упражнений на другие, если они полностью соответствуют цели, которую выполняло заменяемое упражнение.

Ведущий — психолог должен иметь навыки групповой работы, а также навыки работы с подростками. Это важно для отслеживания особенностей групповой динамики,

взаимоотношений в малой группе, проявлений лидерства, неприятия группой кого-либо из участников и т. д. Это человек, умеющий импровизировать, следовать за групповым процессом, имеющий запас различных упражнений.

Участников программы следует заранее предупредить о режиме занятий, создать условия для посещения занятий.

Сферы ответственности, основные права и обязанности участников реализации программы

Права и обязанности участников программы определяются принятыми правилами группы.

В каждой группе могут определяются свои правила, но существует ряд основных правил, соблюдение которых необходимо для нормального функционирования группы .

Перечислим самые важные из них:

1. Доверительный стиль общения. Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей, и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

2. Общение по принципу «здесь и теперь». Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь;

3. Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня»;

4. Искренность в общении. Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не

обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность;

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом;

6. Определение сильных сторон личности. Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово;

7. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил»;

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем;

9. Активное участие в происходящем. Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди;

10. Уважение к говорящему. Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Отношения между участниками и ведущим программы строятся на основе сотрудничества, взаимного уважения и предоставления свободы развития личности

Гарантия прав участников программы осуществляется в соответствии с:

- конвенцией о правах ребенка;
- «Положением о психологической службе»;
- «Этическим кодексом практического психолога».

Права участников программы.

1. Ведущий группы имеет право;

- свободно выбирать и использовать методы и приемы в соответствии с основной тематикой программы;

- вносить изменения в организационные и содержательные разделы программы.

2. Организатор (администрация ОУ, организующая процесс тренинговой работы) имеет право:

- вносить изменения в организационные вопросы, предварительно согласовав с участниками программы.

- обеспечить комфортные условия и оптимальный уровень обучения.

3. Участники тренинговой программы имеют право:

- добровольно участвовать в программе;

- на уважение человеческого достоинства;

- открыто выражать свое мнение;

- участвовать в групповых обсуждениях;

- вносить предложения по организации тренинга;

- отказаться от участия в программе.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Необходимые ресурсы	Требования
Информационный	<ul style="list-style-type: none"> - психологическая литература по данной теме; - картотека психологических игр и упражнений для реализации практической части программы, - аудиотека с подбором медитативной музыки; - Интернет – ресурс.
Кадровый	<p>-ведущий /педагог-психолог.</p> <p>Требования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие профессионального психологического образования; - знание профессиональной этики; - наличие опыта ведения тренингов.
Материально-	<ul style="list-style-type: none"> - помещение для занятий должно быть достаточно просторным, или

технический	<p>состоящим из нескольких совмещенных помещений, т. к. должна быть возможность свободного перехода участников из одного в другое во время подвижных упражнений, работы в кругу, в микрогруппах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 стола; - стулья по количеству детей; - доска аудиторная (обычная или магнитная); - компьютер; - интернет-ресурс; - CD-проигрыватель; - CD-диски с записями релаксационной музыки; - листы бумаги формата А4; - цветные и простые карандаши, акварельные краски, фломастеры, цветные мелки, авторучки различных цветов, бумага различных форматов; - клубок ниток; - бэйджи.
-------------	--

Ожидаемые результаты реализации программы

По окончании тренинговых занятий ребята должны:

- научиться контролировать свое поведение;
- научиться конструктивным способам взаимодействия с людьми;
- осознавать свои эмоции и мотивы поведения, а также понимать мотивы, чувства и поведение других людей.

Таблица 2

Показатели	Промежуточные результаты	Ожидаемые результаты
Процент участников, имеющих адекватную самооценку	Увеличение на 7%	Увеличение на 10%
Процент участников, имеющих высокий уровень коммуникативных склонностей	Увеличение на 10%	Увеличение на 18%

Описание и источники психодиагностического инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов

Качественные показатели оцениваются на основании результатов первичной и заключительной диагностики по методикам (*Приложение 1*):

1. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей (методика КОС-1, авторы В.В. Синявский и Б.А. Федоришин);
2. Методика на исследование самооценки (Дембо – Рубинштейн);
3. Методика Сакса Леви «Незаконченные предложения» (для отслеживания промежуточных результатов.);
4. Анкеты обратной связи (анкетирование проводится как текущая форма контроля после каждого занятия программы).

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы осуществляется на основании положения о системе внутреннего мониторинга качества предоставления государственных услуг ГБУ «Психолого-педагогический центр» и в соответствии с годовым планом управления и административного контроля, которые включают в себя следующие мероприятия:

- проверка комплектации групп;
- проверка сохранности контингента;
- супервизорский анализ групповой работы;
- анализ качества предоставляемых услуг (анкетирование потребителей);
- анализ эффективности результатов реализации коррекционно-развивающих и профилактических программ.

Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные

Количественные:

- 1) количество участников согласно нормам трудозатрат;
- 2) сохранность контингента на начало и завершение тренинговой работы на 100%.

Качественные:

- повышение доли участников (%), имеющих адекватную самооценку на 15 %;
- повышение доли (%) участников, владеющих навыками конструктивных коммуникаций на 20%.

Сведения о практической апробации

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Искусство общения для младшего подросткового возраста» была апробирована в 2021-2022 учебном году на базе ГБУ «Психолого-педагогический центр» г.о. Тольятти с подростками 12-13 лет (6-7 классы). В

апробации программы приняло участие 60 человек. Работа велась в 4 группах по 15 человек в каждой. Продолжительность апробации - 1 год.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы

В период сентябрь-декабрь 2022 года проходила реализация программы на базе МБУ «Школа № 11». По рекомендациям администрации школы и по заявкам родителей было сформировано 4 группы по 15 человек в каждой. Таким образом, тренинговой работой было охвачено 60 подростков, обучающихся в школе.

В подростковом возрасте общение является ведущим видом деятельности. Общение позволяет подросткам проявить себя как личность и самореализоваться среди других ребят. В реальной жизни это становится все более проблематичным. В практике практического консультирования нами определено это как наиболее часто встречающаяся проблема взросления. Сравнительный анализ поводов обращения клиентов к психологам «Психолого-педагогического центра», за последние 3 года, позволил выявить следующую тенденцию. 68,5% обратившихся родителей высказываются о том, что ребенок не имеет друзей, круг интересов ограничен или вообще отсутствует, в школе неуспешен в межличностных контактах.

Известно, принудительно дружбу не построишь, а в условиях безопасного построения коммуникаций в специально организованной группе возможно «сближение» ребят по интересам, легче высказываться о своих переживаниях, узнавание друг друга.

Формирование групп проходило на основании следующих критериев:

- возрастная категория (12 -13 лет);
- уровень мотивационной готовности к саморазвитию;
- личностные интересы и запросы участников.

Периодичность встреч действующей группы – 1 раз в неделю. Длительность занятия 2 часа. Программа рассчитана на 9 занятий.

Качественные показатели оцениваются на основании результатов первичной и заключительной диагностики по методикам (*Приложение 1*):

Для подтверждения эффективности программы «Искусство общения для младшего подросткового возраста» используются следующие диагностические методики:

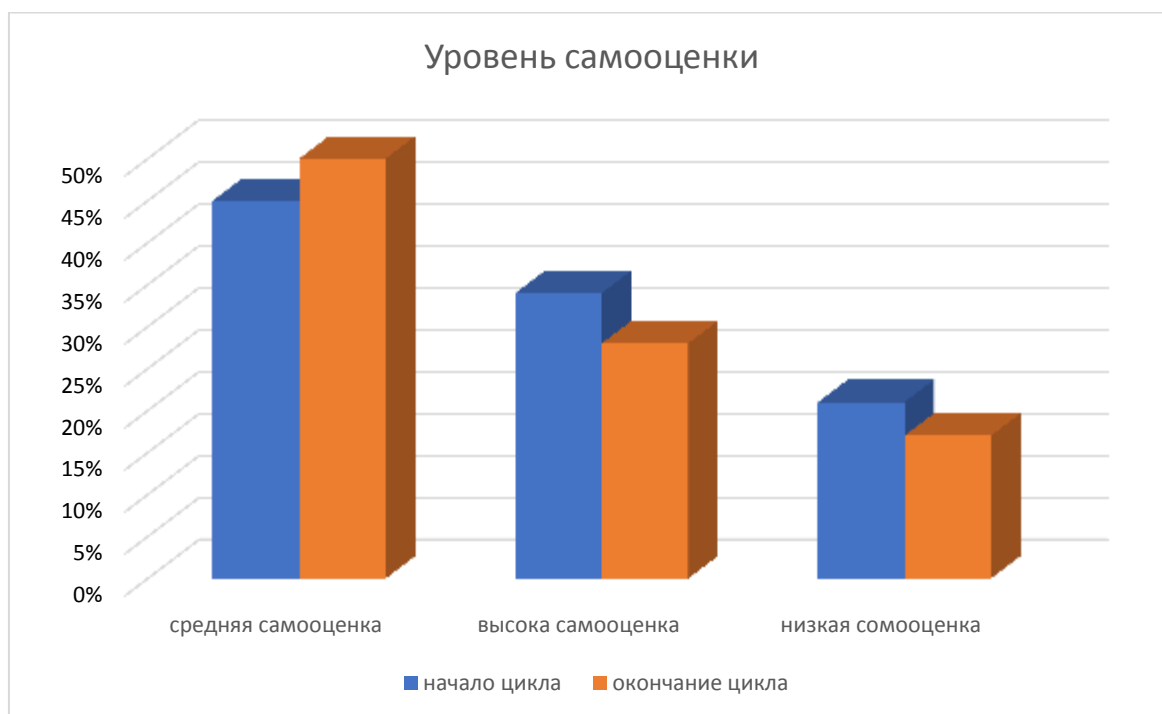
1. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей (методика КОС-1, авторы; В.В. Синявский и Б.А. Федоришин);
2. Методика на исследование самооценки (Дембо – Рубинштейн);
3. Методика Сакса Леви «Незаконченные предложения» (для отслеживания промежуточных результатов.);
4. Анкеты обратной связи (анкетирование проводится как текущая форма контроля после каждого занятия программы).

Представляем результативность групповых занятий по программе «Искусство общения для младшего подросткового возраста». Анализ результатов исследования на начало и конец групповой работы свидетельствует о положительной динамике изменения самооценки, развития коммуникативных навыков.

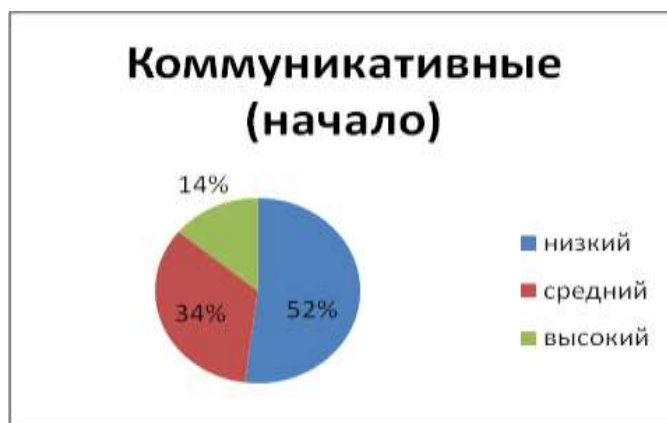
Отмечалась заинтересованность ребят в посещении тренинга. На каждом занятии ребята высказывались о том, что было интересно, весело. Им нравилось играть и извлекать из игр практическую пользу. Говорили, что класс стал дружнее.

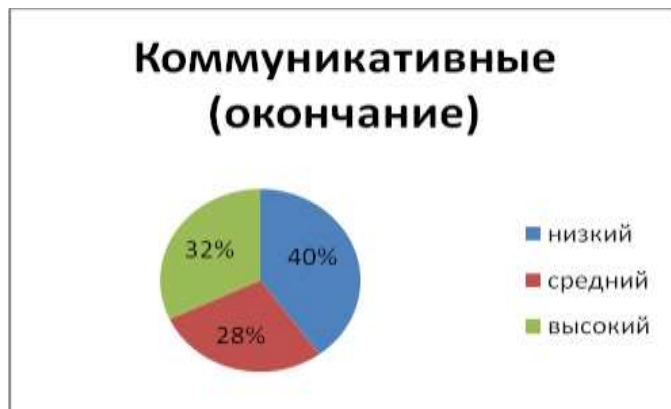
Средние результаты групповых занятий по программе «Искусство общения для младшего подросткового возраста», измеренные методиками «Исследование самооценки» и КОС-1 представлены в гистограмме и диаграмме соответственно.

Исследование самооценки (Дембо – Рубенштейн)



Показатели коммуникативных склонностей





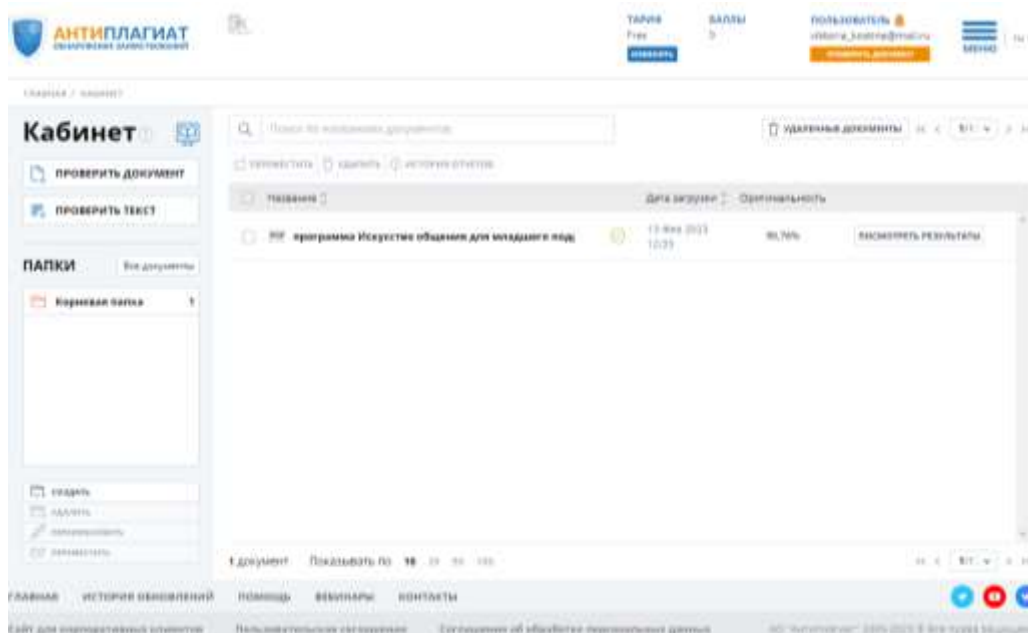
Таким образом, на диаграммах можно увидеть, что уровень самооценки у ребят повысился в среднем на 10%, уровень коммуникативных навыков – на 18%, что соответствует предполагаемым результатам. Это означает, что ребята стали оценивать себя более позитивно. При этом повысился уровень коммуникативных склонностей. Для данного возрастного этапа коммуникативная деятельность играет ведущую роль в психическом развитии.

По окончании работы по программе классному руководителю даны рекомендации, направленные на повышение уровня коммуникативной культуры обучающихся: проведение коммуникативных игр, командных игр «Что? Где? Когда?», совместных мероприятий, направленных на сплочение и взаимодействие.

В целом, можно сделать вывод, что программа показала свою эффективность.

Подтверждение соблюдения правил заимствования

Оригинальность профилактической программы «Искусство общения в младшем подростковом возрасте» после проверки на плагиат составила 90,76%.



Список литературы

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Людмила Анн. - М.: Питер, 2017. - 272 с.
2. Баженова, О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум / О.В. Баженова. - М.: Генезис, 2016. - 180 с.
3. Башкирова, Н. Современный ребенок и его проблемы. Детский сад, школа, телевизор, дом, интернет, улица / Н. Башкирова. - М.: Наука и техника, 2015. - 240 с.
4. Бойко, В. В. Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь / В.В. Бойко. - М.: Союз, 2019.-159с.
5. Булгаков, А. Наши неуправляемые подростки / Алексей Булгаков. - М.: Москва, 2017. - 432 с
6. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2015. - 771 с.
7. Гребенникова, Ольга Тренинг социальной компетентности для подростков / Ольга Гребенникова. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2017. - 56 с.
8. Дедушка А.И. Как научить детей дружбе? Психологическая работа с подростками: моногр. / Дедушка Александр. - М.: Речь, 2015. – 233 с.
9. Демьянович, Оксана Субъективные представления подростков о конфликте / Оксана Демьянович. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2016. - 124 с.
10. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге / М.: Генезис, 2015. - 478 с.
11. Казанская, В. Г. Подросток. Социальная адаптация / В. Казанская. - М.: Питер, 2018. -286 с.
12. Кондратьев, М. Ю. Подросток в замкнутом круге общения: моногр. / М.Ю. Кондратьев. - М.: МОДЭК, 2019.. - 336 с.
13. Краковский, А. П. О подростках / А.П. Краковский. - М.: Педагогика, 2019- 272 с.
14. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ В.С.Мухина. – 11-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. -608 с.
15. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками: моногр. / Под редакцией М.Р. Битяновой. - М.: Питер, 2017- 304 с.
16. Психология подростка. Полное руководство / Под редакцией А.А. Реана. - М.: Прайм-Еврознак, 2016. - 432 с.
17. Райс, Ф. Психология подросткового возраста / Ф. Райс. - М.: Питер, 2016. . - 277 с. подростков / С.С. Жигалин. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2017.
18. Тагирова, Г. С. Психолого-педагогическая коррекционная работа с трудными подростками / Г.С. Тагирова. - М.: Педагогическое общество России, 2018. - 128 с.
19. Тимашева, Л. Младший подросток: трудности взросления / Л. Тимашева. - М.Lambert Academic Publishing, 2018. - 176 с.

Диагностический инструментарий

Анкета обратной связи

Имя _____ Возраст _____

Мое настроение до тренинга 1 2 3 4 5

Мое настроение после тренинга 1 2 3 4 5

Мне больше всего понравилось: _____

Для меня было новым и полезным _____

Мне не понравилось _____

Мне интересны следующие темы _____

Спасибо!!!

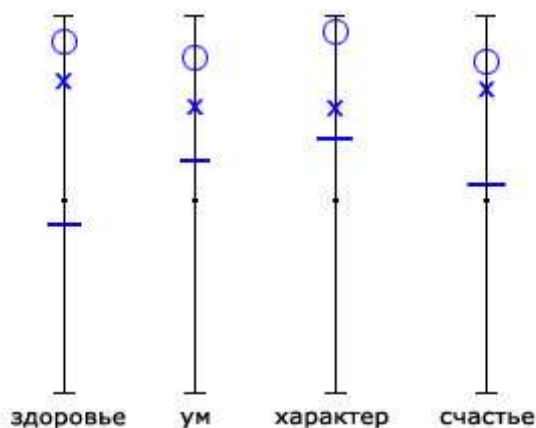
Диагностические методики

1. Исследование самооценки по методике Дембо – Рубинштейн

Проведение тест. На листе бумаги проводится вертикальная черта, обозначающая одно из свойств, например, счастье. Верхний край соответствует состоянию, где, по вашему мнению находится самый счастливый человек, которого можно представить, а нижнему соответствует состояние самого несчастного человека. То есть внизу находятся отрицательные ценности, которых человек старается избежать, а сверху наоборот положительные, к которым человек стремится.

Человеку нужно обозначить место на этой линии, которое, по его мнению, соответствует его текущему уровню чертой (-). То, каким уровнем развития качества он был бы удовлетворен, нужно обозначить кружком (о). И крестиком (х) необходимо обозначить то место на шкале, где

вы можете оказаться, объективно оценивая свои возможности.



Образ теста Дембо-Рубинштейн

Рубинштейн предлагала в методике 4 обязательные шкалы: здоровье, умственное развитие, характер и счастье. Но можно добавить дополнительные анализируемые свойства, например, удовлетворенность собой и оптимизм.

Для удобства на листке бумаге нужно начертить столько линий, сколько качеств вы тестируете

(например, б), при этом высота каждой линии должна быть 100 мм для удобства последующих измерений. Каждый миллиметр шкалы будем считать за 1 балл.

На каждой линии должны быть обозначения верхней и нижней точек (заметными горизонтальными линиями), а также середины шкалы (небольшой точкой). Образец можно увидеть на рисунке.

Тест необходимо выполнить до чтения интерпретации результатов. В противном случае понимание интерпретации повлияет на выполнение теста.

Интерпретация результатов Интерпретация результатов приведена в ее классическом виде.

Основные параметры самооценки – это ее высота, устойчивость и реалистичность.

После простановки отметок мы получаем: уровень притязаний – от нижней точки шкалы до знака «х»; высоту самооценки – от «о» до знака «-»; и значения расхождений между уровнем притязаний и самооценкой.

Высота самооценки (-)

Количество баллов примерно от 50 до 75 («средняя» и «высокая» самооценка) соответствуют реалистичной или адекватной самооценке. Количество баллов от 75 до 100, как правило, свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на какие-то отклонения в формировании личности. Такая самооценка может указывать на искажения в формировании личности – закрытость для нового опыта, нечувствительность к своим ошибкам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 50 указывает на заниженную самооценку.

В принципе поставленная человеком оценка должна служить предметом дальнейшего анализа. Почему он сделал отметку именно в этом месте шкалы?

Уровень притязаний (х)

Реалистический уровень притязаний характеризует количество баллов от 60 до 90. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, свидетельствующий о неблагоприятном развитии личности.

В соответствии с классической моделью нормальная актуальная самооценка (-) должна находиться чуть выше середины; идеальная самооценка (о) чуть ниже верхнего полюса, а оценка своих возможностей (х) – между этими отметками.

Самооценка считается пониженной, если большинство отметок актуальной самооценки стоят ниже средней отметки. В этом случае можно говорить о чрезмерной критичности, или чрезмерной требовательности к себе.

Соотношение между параметрами самооценки

Теперь посмотрим соотношения между всеми значками. Символы «х» должны находиться между символами «о» и «-». Расстояние между х и о – это интервал недостижимого. Желаемого, но

недостижимого. «Х» – это то, что «человек сможет», а то, что выше нее, – «недоступно». Ниже «х» вплоть до актуальной самооценки – то, что достижимо. Соотношение между этими двумя интервалами (выше и ниже х) определяет уровень оптимизма испытуемого. Чем больше интервал возможного и меньше – невозможного, тем выше уровень оптимизма.

Высота «кружков» должны стоять немного ниже верхнего полюса. Если «кружок» находится на полюсе, можно предполагать незрелое отношение к ценностям. Зрелый человек не мечтает быть идеальным. Чрезмерно высокая актуальная самооценки служит признаком нереалистичности. Неравномерная самооценка, когда показатели разных шкал серьезно отличаются друг от друга, может говорить об эмоциональной неустойчивости.

«О» – идеальная самооценка, символизирует уровень мечты человека. Обычно все люди испытывают потребность мечтать. Если мечта сбывается, то возникает новая мечта. Мечта, для того чтобы сбыться, должна превратиться в цель. То есть символом «х» мы обозначаем уровень цели или реальных перспектив. По мере достижения цели, место мечты, превратившейся в цель, занимает другая мечта, а «о» по-прежнему стоит выше «х». Если этого не происходит, мы говорим об «инфляции мечты».

II. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей (методика КОС-1, авторы В. В.Синявский и Б. А. Федоришин)

Методика для изучения коммуникативных и организаторских склонностей личности разработана В. В.Синявским и Б. А. Федоришиным и базируется на принципе отражения и оценки человеком некоторых особенностей своего поведения в различных ситуациях.

Методика «КОС - 1» представляет собой опросник, включающий 40 вопросов, 20 из которых направлены на изучение коммуникативных склонностей, а 20 - на изучение организаторских склонностей, Ответы клиента строятся на основе анализа опыта его поведения в той или иной ситуации.

Методика предназначена для подростков 12 – 14лет.

Инструкция: «Вам предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся особенностей поведения человека в различных жизненных ситуациях. На специальном бланке рядом с номером вопроса зачеркните квадратик, соответствующий Вашему варианту ответа («Да» или «Нет»).

Обращайте внимание на первые слова вопроса. Ваш ответ должен быть точно согласован с этими словами. Например, как следует отвечать на вопрос «Правда ли, что Вам не нравится заниматься математикой?». Если Вам действительно не нравится заниматься математикой, то отвечайте на этот вопрос положительно: «Да» (то есть с утверждением Вы согласны). Но если Вам нравится заниматься математикой, то на тот же самый вопрос «Правда ли, что Вам не нравится заниматься математикой?», отвечайте отрицательно: «Нет» (то есть с утверждением Вы не согласны).

Желаем Вам успешной работы над тестом!».

Вопросы:

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается убедить своих друзей в правоте Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших друзей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за какими-либо другими занятиями, чем с людьми?
8. Если возникли помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вам устанавливать контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими друзьями различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вам включиться в новые для Вас компании?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с новыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиться, чтобы Ваши друзья действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с друзьями из-за невыполнения ими своих обещаний, обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли Вы при решении важных дел принимаете инициативу на себя?
19. Часто ли Вас раздражают окружающие люди, и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с друзьями?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших друзей?

27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Считаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую для Вас компанию?
30. Принимали ли Вы участие в общественной работе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не сразу было принято Вашими друзьями?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, если попали в незнакомую для Вас компанию?
34. Охотно ли Вы организуете различные мероприятия для своих друзей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания у своих друзей?
39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно себя чувствуете в окружении большой группы своих друзей?

Обработка и интерпретация результатов

Результаты обрабатываются с помощью ключа. Подсчитывается количество совпадений ответов с ключом по шкале коммуникативных и шкале организаторских склонностей. Количество баллов, набранных по каждой шкале, дает представление о выраженности у человека тенденции к проявлению соответствующих форм поведения.

Ключ

Шкала коммуникативных склонностей: 1+, 3-, 5+, 7-, 9+, 11-, 13+, 15-, 17+, 19-, 21+, 23-, 25+, 27-, 29+, 31-, 33+, 35-, 37+, 39-;

Шкала организаторских склонностей: 2+, 4-, 6+, 8-, 10+, 12-, 14+, 16-, 18+, 20», 22+, 24-, 26+, 28-, 30+, 32-, 34+, 36-, 38+, 40-.

Уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей определяется по следующей таблице

Шкала	Количество баллов	Уровень развития
<i>Коммуникативные склонности</i>	8 и менее	Низкий
	9-16	Средний
	17 и более	Высокий

<i>Организаторские склонности</i>	12 и менее	Низкий
	13-16	Средний
	17 и более	Высокий

При интерпретации полученных данных следует помнить, что методика констатирует лишь наличный уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей в данный период развития личности.

Если при обследовании обнаруживается низкий уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей, то это не означает, что они останутся неизменными в процессе дальнейшего развития личности.

При наличии положительной мотивации, целеустремленности и надлежащих условий деятельности данные склонности могут развиваться.

Характеристики коммуникативных склонностей:

1. Высокий уровень. Такие люди - прекрасные коммуникаторы. В общении с другими они ведут себя непринуждённо, легко осваиваются в новом коллективе, заводят знакомства, включаются в новые компании. Другие видят в них заинтересованных собеседников, готовых оказать помощь и поддержку. Эти люди охотно проявляют инициативу, ведут себя с другими уверенно и комфортно. Известно немало профессий, требующих от специалиста достаточно развитой потребности в общении и умения выстраивать отношения грамотно, корректно, доброжелательно. Это профессии врача, психолога, тренера, продавца, торгового и рекламного агентов и т. д.

2. Средний уровень. В целом, такие люди - хорошие коммуникаторы. Они стремятся к контактам с другими людьми, при необходимости готовы проявить инициативу в процессе общения, оказать помощь и поддержку тем, кто в ней нуждается. Охотно могут поддержать беседу. Без особого труда осваиваются в новом коллективе. В общении с другими такие люди чувствуют себя достаточно уверенно.

3. Низкий уровень. О таких, как правило, говорят, что это -«человек в себе». Это стеснительные люди, которые любят проводить время наедине с самими собой. Они не стремятся к расширению круга своих знакомств, предпочитая близких людей. При этом нередко они отличаются искренностью и глубиной переживаний. В компании такие люди чувствуют себя достаточно скованно и небезопасно. Склонны переживать из-за неудач в общении, неумения выстроить отношения эффективно для себя. При желании они могут развить в себе коммуникативные навыки.

Характеристики организаторских склонностей:

1. Высокий уровень. Эти люди - прирожденные организаторы. Они инициативны и деятельны в решении коллективных задач, способны организовать других на проведение тех или иных мероприятий. Им всегда удается убедить других в чем-то важном, отстаивать свою точку зрения. Они быстро ориентируются в затруднительных ситуациях и принимают самостоятельное решение. Способны повлиять на ситуацию и изменить ее в нужном направлении. Как правило, находчивы, требовательны, способны проявить выдержку и быть достаточно самокритичными. Могут быть успешны в роли менеджера, предпринимателя, руководителя.

2. Средний уровень. Такие люди имеют достаточный организаторский потенциал. При необходимости могут убедить других в правильности своей точки зрения. В затруднительных ситуациях способны принять самостоятельное решение. Охотно принимают участие в организации и проведении коллективных мероприятий. Они имеют определенные задатки управленца, которые можно целенаправленно развивать и совершенствовать.

3. Низкий уровень. Для этой группы характерен узкий круг взаимодействия с другими людьми. Они не любят проявлять инициативу в организации коллективных мероприятий и занимают здесь, скорее, позицию «наблюдателя». Принятию самостоятельного решения часто предпочитают мнение других, более авторитетных лиц. Как правило, не стремятся к роли организатора и руководителя. При этом могут проявлять искреннюю заинтересованность в успехе дела. При желании могут развить в себе навыки организаторской работы.

III. Метод незаконченных предложений

Психодиагностика психолога в школе - Диагностика эмоциональной и личностной сферы

Методика относится к группе проективных тестов, состоит из 56 незаконченных предложений. Каждое из них направлено на выявление отношений испытуемого к той или иной группе социальных или личностных интересов и пристрастий.

Цель — исследование направленности личности учащегося, системы его отношений.

Порядок исследований: испытуемому предлагается бланк с 56 незаконченными предложениями, условно поделенными на 7 тематических блоков (по 8 предложений в каждом блоке): отношение к учебе, отношение к школе, отношение к семье, отношение к сверстникам, отношение к самому себе, отношение к окружающим людям и отношение к своему будущему. Некоторые группы предложений имеют отношение к испытываемым человеком страхам и опасениям, к имеющемуся у него чувству вины, затрагивают взаимоотношения со сверстниками, родителями, собственными жизненными целями. Следует добиваться быстрого выполнения задания, не разрешать долго задумываться над ответом.

Инструкция. «На бланке приводится 56 незаконченных предложений. Прочитайте и закончите их, вписывая первую же пришедшую Вам в голову мысль. Делайте это быстро, не медлите. Если не можете закончить какое-либо предложение, обведите его номер кружком и займитесь им позднее».

Обследование приводится в два этапа. На первом испытуемые завершают незаконченные предложения, на втором этапе производят оценку своего эмоционального отношения к содержанию данной концовки.

Инструкция для 2-го этапа. Прочитав каждое предложение, выставьте ему эмоционально-оценочный балл: +1, 0, -1, по следующей шкале:

+1 — положительная оценка и положительное отношение к тому, о чем идет речь, переживание при этом положительных эмоций: радости, удовлетворения, признательности, благодарности, уверенности в себе, покоя и т.д.;

0 — нейтральная оценка и нейтральное отношение к тому, о чем идет речь. Отсутствие каких-либо эмоций. Предложение не закончено.

-1 — негативная оценка, негативное отношение к тому, о чем идет речь. Переживание при этом отрицательных эмоций: раздражения, гнева, досады, страха, грусти, обиды, зависти, презрения и т.д., или — если предложение не закончено по причине сильных неприятных переживаний, связанных с тем, о чем идет речь.

Примеры: «Школьное начальство... меня не беспокоит» (0); «В школе я чувствую себя... как дома»(+1); «Учителя часто бывают невнимательны ко мне» (-1). Лист незаконченных предложений

1. Я учусь так...
2. Школьное начальство...
3. Моя мама...
4. Когда меня нет, мои друзья...
5. Когда мне начинает не везти...
6. Большинство известных мне людей...
7. Я думаю, что в будущем...
8. Я хотел бы учиться...
9. Наша школа...
10. По сравнению с большинством семей моя семья...
11. Что касается нашего класса...
12. Я достаточно способен...
13. От незнакомых людей...
14. Мне кажется, что в будущем я...

15. В учебе я вижу...
16. В школе я...
17. Моя семья обращается со мной, как с...
18. Когда я высказываю свое мнение...
19. Мне кажется, что я...
20. Люди чаще всего живут...
21. Я думаю, что планировать будущее...
22. Что касается уроков, то я...
23. Наши учителя...
24. Я хотел бы, чтобы мой отец...
25. Я думаю, что мои ровесники...
26. Я мог бы быть очень счастливым...
27. Почти все люди стремятся...
28. Думать о будущем...
29. Я могу учиться...
30. Большинство учителей...
31. Считаю, что большинство матерей...
32. В классе я чувствую себя...
33. Моим скрытым желанием является...
34. Мне кажется, что люди в основном...
35. Мне кажется, что лет через пять...
36. Домашние задания я...
37. Когда я иду в школу...
38. Моя мать и я...
39. Что касается моих товарищей в классе...
40. Больше всего я боюсь...
41. Люди видят смысл в...
42. В будущем я займусь...
43. Большинство учебных предметов...
44. Я думаю, что учителя...
45. Думаю, что мой отец...
46. Мне не нравится, когда ребята...
47. Больше всего я люблю...
48. В основном люди относятся друг к другу...
49. Часто мне кажется, что в будущем...

50. Когда я вспоминаю об учебе...
51. Когда я вспоминаю нашу школу...
52. Мой отец и я...
53. Когда летом я вспоминаю наш класс...
54. Я думаю, что обо мне...
55. Люди часто...
56. Целью своей жизни я считаю...

Ключ.

Алгебраически суммируются оценки по каждому блоку, например, учеба: 0, 0, +1, -1, +1, +1, +1, -1 = +2. В результате получается обобщенная смысловая установка по данной теме (сфере).

Естественно, что ученик может выставить чисто умозрительную оценку, без эмоциональной вовлеченности. Но исследования показывают, что вопросы, из которых составлен тест, являются в эмоциональном отношении достаточно значимыми для подростков.

Интерпретация. В ходе апробации теста, на основании анализа 316 установочных полей, была получена следующая шкала оценок обобщенных установок:

весьма положительная — больше 3;

положительная — от 1 до 3;

нейтральная — от 0 до 1;

отрицательная — от -3 до -1

крайне отрицательная — меньше -3.

Однако качественный анализ проекций показывает, что часто уже на нейтральном уровне шкалы оценок (от 0 до +1) начинаются серьезные психологические проблемы учащихся в данной сфере действительности.

В результате при тестировании определяются сферы, в которых преобладают положительные установки (положительный опыт, положительное восприятие, положительные ожидания), и области, в которых преобладают установки, близкие к отрицательным или отрицательные (отрицательный опыт, отрицательное восприятие, отрицательные ожидания). Именно в последних и возникает у ребенка наибольшее число психологических проблем, снижается продуктивность деятельности и т. п. Это могут быть и учебные трудности, и взаимоотношения с учителями, с родителями и близкими, со сверстниками, заниженная самооценка и неудовлетворенность собой.

Интерпретация результатов обследования начинается с анализа полученных по каждому блоку данных, например:

Наташа П., ученица 8-го класса

Сфера и балл:

Учеба +2. Школа +2. Семья +3. Сверстники +1. Я 0. Люди +1. Будущее +4.

Полученные в данном примере результаты позволяют выделить сферы, где присутствует наибольшее количество негативных установок: отношение к сверстникам, к самому себе, к окружающим людям. Следующий затем качественный анализ проекций позволяет приблизиться к пониманию сущности существующих проблем.

Продолжим анализ того же примера:

«Когда меня нет, мои друзья... не вспоминают обо мне» (-1).

«Когда я высказываю свое мнение, ... меня никто не слушает» (-1).

«Что касается нашего класса, ... то он не очень хороший» (-1). Подросток явно не доволен характером сложившихся со сверстниками отношений. Содержание дальнейших проекций косвенно указывает на негативный образ «Я»:

«Мне кажется, что я... необщительна и неинтересна» (-1).

«Больше всего я боюсь... остаться брошенной всеми и любимым человеком» (-1).

«Я думаю, что обо мне... часто говорят нехорошее» (-1). Наташа ощущает дефицит общения, испытывает чувство вины, чувство собственной неполноценности.

Блок «Я» дополнительно указывает на сформированность у Наташи негативного образа «Я».

«Большинство людей... способны на обман» (-1).

«Мне кажется, что люди в основном эгоисты, живут только для себя» (-1).

«Больше всего я люблю тех людей, ... которые любят и понимают меня» (-1).

Подросток «вымещает» на окружающих свою отчужденность. Негативная оценка последнего предложения говорит о том, что людей, которые любят и понимают Наташу, по ее мнению, очень мало.

Сферы проявления обобщенных смысловых установок

Учеба		Школа		Семья		Сверстники		Я		Люди		Будущее	
№ предл	Балл	№ предл	Балл	№ предл	Балл	№ предл	Балл	№ предл	Балл	№ предл	Балл	№ предл	Балл
1		2		3		4		5		6		7	
8		9		10		11		12		13		14	
15		16		17		18		19		20		21	
22		23		24		25		26		27		28	
29		30		31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40		41		42	
43		44		45		46		47		48		49	
50		51		52		53		54		55		56	

Содержание занятий

Занятие № 1.

«Общение в жизни человека»

Задачи: ознакомление подростков с ролью общения в жизни людей.

Материалы для занятия: ручки, бумага формата А -4 по количеству участников

Содержание

Вводная часть

1. Вступление

Психолог: «Здравствуйтесь ребята! Мы начинаем наши занятия по формированию навыков общения и взаимодействия. Для того чтобы успешно знакомиться и быть интересным собеседником, необходимо знать некоторые секреты общения.

Так чему же ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

На тренинге можно научиться по-новому воспринимать себя и других (более позитивно, более конструктивно), можно научиться навыкам эффективного общения, можно научиться лучше чувствовать себя и других людей, осознавать себя и свои состояния.

Для того чтобы наши занятия принесли пользу, и нам было интересно, необходимо ввести некоторые правила.

Какие правила на ваш взгляд могут нам помочь?

Ведущий предлагает правила поведения на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам:

Список правил (каждый пункт правил поясняется ведущим):

1. Доверительный стиль общения (рассказывая друг о себе, мы надеемся на взаимность);
2. Искренность в общении (если не будет искренности, мы не сможем общаться);
3. Безоценочность суждений (принимать и уважать мнение каждого, не давая при этом оценку его суждениям);
4. Правило поднятой руки (не выкрикивать, не перебивать друг друга);
5. Активность (каждый должен принимать активное участие во всех вариантах работы группы);
6. Правило «СТОП» (любой участник может временно не принимать участия в работе группы, если для него это тяжело);

7. Конфиденциальность (никто не может говорить за пределами группы о том, что в ней происходит, каждый должен быть уверен, что его личные откровения остаются в группе)

2. Разминка. Упражнение «Строй».

Цель: Разминка, групповое взаимодействие, сплочение группы.

Психолог: «Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного... А теперь – по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.)».

Основная часть

3. Упражнение «Имя, + что обо мне никто не знает»

Цель: познакомить. Открыть для участников новые грани одноклассников.

Инструкция:

«Сейчас тот, у кого в руках мячик должен назвать свое имя и то, что о нем никто не знает, и перекинуть мячик любому участнику. Все остальные должны внимательно слушать и запоминать что говорят. Пример: « Я Маргарита Николаевна, никто не знает что я.....»

2 часть: А теперь мы с вами делаем наоборот, тот, у кого мячик кидает его любому участнику и называет его имя и то, что о нем узнал. Например : Ваня, я узнала что ты...»

4. Тест «Коэффициент моей общительности»

Учащиеся отвечают на 16 вопросов теста В.Ф. Ряховского (см. Приложение 3)

Психолог зачитывает варианты интерпретации и предлагает каждому оценить свои ответы. В группе нельзя обсуждать личностные особенности отдельных учащихся. Каждому предлагается сохранить результаты тестирования для проверки в конце года (после работы на занятиях).

5. Теоретическая часть.

Цель: Получение и закрепление информации о вербальном и невербальном общении.

Психолог: «Итак, общение – это установление и развитие контактов между людьми.

Наше общение состоит из слов, т.е. вербальная часть и движений тела, невербальная часть.

Ученые подсчитали, что вербальная, словесная информация в общении составляет 1/6, а язык поз, интонаций, дыхания и ритма - несловесная информация - 5/6.

При этом 55% - это Язык Тела (позы, движения, мимика), около 38% - Голос (тон, интонации, ритм, тембр) и около 7% собственно слова.

Естественно, в разных контекстах эти соотношения могут немного отличаться, но общая тенденция останется. Например, во время телефонного разговора, Язык Тела будет практически отсутствовать, а большая часть информации будет передаваться при помощи Голоса.

И это именно та часть общения, которую мы не осознаем, но которая является главной в любом общении. Нас с детства много обучали тому, что говорить, но очень мало тому – как говорить.

Есть еще одно, очень забавное правило. Если сознание говорит одно, а подсознание совершенно другое - обычно побеждает подсознание. А сознание находит логичное объяснение уже совершенному поступку. Этим, как раз, и пользуются профессиональные мошенники. Им могут доверить посторожить вещи самые бдительные люди, а потом сильно удивляться тому, что пропал не только новый чрезвычайно приятный знакомый, но и чемоданы.

При общении мы выражаем то, что хотим сказать (да и то, что не хотим тоже) в виде жестов, мимики, поз, движений, интонаций и только в последнюю очередь собственно слов. Но в связи с тем, что мы не осознаем этой большой невербальной части, мы обычно получаем только не совсем нам понятные сообщения из нашего бессознательного. И часто бывает совершенно не понятно, что вызвало напряжение у собеседника или почему он так чему-то обрадовался. (картинки или слайды с позами, мимикой.)

6. Упражнение. «Передай чувство только голосом»

Цель: Отработка навыка невербального проявления эмоций.

Инструкция: На бумажке написано чувство, ваша задача произнести фразу, вложив в нее это чувство. Лицо при этом закрыто, или ребенок должен отвернуться. Задача остальных определить чувство.

Заключительная часть

7. Рефлексия занятия

Сегодня мы с вами поговорили про вербальное, невербальное общение. Узнали, что в большинстве случаев мы воспринимаем информацию, которую дает нам тело собеседника, научились распознавать невербальные сигналы общения. Можно ли передать эмоции и понять чувства другого человека при виртуальном общении?

Что для вас было сегодня нового? Чему научились? Ваши чувства, эмоции.

Ну что ж на этом наше занятие заканчивается. А в заключение попрошу вас встать в круг, и передавая улыбку по кругу, поблагодарить друг друга за работу.

Занятие № 2.

«Материк класса»

Задачи: Улучшение коллективных взаимоотношений. Оказание помощи в поднятии группы на более высокий уровень сотрудничества.

Материал к занятию: клубок пряжи.

Содержание

Вводная часть

1. Вступление

Участники сидят в круге и по очереди приветствуют друг друга и делятся своими впечатлениями о прошедшем занятии и о своих ожиданиях на сегодняшнюю встречу.

2. Разминка. Упражнение «Нетрадиционное приветствие».

Разогревающее упражнение, настраивающее участников на активное общение.

Ведущий предлагает участникам поприветствовать друг друга нетрадиционными способами:

«Поздоровайтесь

- Коленкой
- Плечом
- Носом и т.п.»

Участники должны поздороваться предложенными способами с каждым, задевая теми частями тела, которые предлагает ведущий часть тела другого человека.

Основная часть

3. Игра «Воздушный шар»

Игра направлена на развитие умения отстаивать свою точку зрения, определения своего положения в данной группе.

Предлагается следующая инструкция: «Представьте себе, что вы группа людей путешествующих на воздушном шаре, причем воздушный шар теряет высоту и вам необходимо будет каждые 3 минуты принимать решение о том, кого из пассажиров вы будете выкидывать. Сейчас каждому из вас необходимо придумать себе определенную роль: возраст, профессию, семейное положение».

После проведения игры необходимо каждому участнику разотождествиться с ролью, произнеся фразу «Я Саша, а не ...».

3. Упражнение «Клубок»

Упражнение на коллективное действие.

Участники выстраиваются в одну линию, берутся за руки, первому дают веревку, последний начинает двигаться, заворачиваясь в «клубок». Затем ведущий обвязывает веревкой «клубок».

«Клубок» должен преодолеть некоторое расстояние, двигаясь по комнате

5. Упражнения «Спина к спине»

Упражнение на доверие, выполняется в парах. Участники встают друг к другу спинами, опираются друг на друга плечами, сохраняя контакт плечами и удерживая равновесие, делают несколько шагов вперед до сохранения устойчивого положения. Затем им предлагают в парах, сохраняя позиции, присесть, подняться, походить по залу. Далее пары объединяются в четверки: задача участников сохранить динамическое равновесие в группе, опираясь друг на друга только плечами. Количество участников в группе можно увеличивать до того момента, пока группа не распадется.

6. Упражнение «Общие рисунки»

Упражнение проводится в кругу. Участники начинают что-либо рисовать на своих листах, по команде ведущего передают незаконченные рисунки соседу справа. Рисование продолжается до момента возвращения рисунка своему владельцу.

7. Упражнение «Кельтское колесо».

Цель: развитие лидерства и поиск своего места в группе.

По легенде древних кельтов все люди делятся по сторонам света.

Люди с Севера - это люди действия. Лидеры, которые делают дело. Люди, которые идут к цели любыми путями, не оглядываясь на средства, их мало интересует атмосфера, которая царит вокруг.

Люди с Запада - это люди расписаний, расчетов, точности, дисциплины. Их часто обвиняют в бесчувственности.

Люди с Востока - это люди творчества. Много идей, но при этом они не занимаются их реализацией.

Люди с Юга - обеспечивают теплые отношения и комфорт в группе. Атмосфера в группе важнее поставленной цели, движения вперед.

По легенде древних кельтов, для достижения гармонии в каждой группе, а также в каждом человеке должны присутствовать все стороны света, хотя одна из групп обычно преобладает. Это и представляет собой замкнутое кельтское колесо.

Члены группы разделяются на подгруппы по своей предрасположенности по сторонам света. Если человек колеблется, ему предлагают выбрать сторону света, к которой он относит себя в настоящий момент.

Этапы:

1. 7-10 минут на подготовку. Каждая сторона света представляет себя, делает рекламу своих качеств.
2. 5-7 минут на подготовку. Каждая группа по очереди рассказывает отрицательные стороны других частей света и выслушивает про свои негативные черты.
3. 3-5 минут на подготовку. Каждая группа отвечает на вопрос: почему она не может обойтись без других сторон света.
4. Группа рассматривает, как наилучшим образом организовать распределение обязанностей по людям соответствующих сторон света для решения общих задач. Если в группе не оказывается какой-то стороны света, то на выступлениях ее роль берет на себя ведущий, а внимание группы обращается на то, что из-за отсутствия этой стороны в группе возникнут определенные проблемы.

В конце у участников по кругу спрашивают, какая еще сторона света, кроме названной, в них доминирует. Если в группе выпала какая-то сторона (чаще всего Запад), людям, назвавшим ее как вторую, предлагается выполнять ее функцию для решения проблем в группе.

Заключительная часть

1. Рефлексия занятия

Обучающиеся дают оценку занятию. Психолог задает следующие вопросы для обсуждения: Что нового вы узнали о себе? Можно ли в социальных сетях полноценно получить радость от общения с людьми, находящимися по ту сторону монитора, так как это происходит в реальном общении? Как могут вам пригодиться полученные сегодня знания?

Занятие № 3.

«Ответственность. Самооценка и самоконтроль»

Задачи: Расширение знаний о себе, своих возможностях; развитие умений преодолевать трудности адаптации в современном обществе.

Материалы к занятию: тетради, альбомные листы бумаги, карандаши, планшеты, ручки.

Вводная часть

1. Вступление

Участники сидят в круге и по очереди приветствуют друг друга и делятся своими впечатлениями о прошедшем занятии и о своих ожиданиях на сегодняшнюю встречу.

2. Разминка. Упражнение «Гусеница».

Дети выстраивают «гусеницу». Они встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. У «гусеницы» есть «голова» и «хвост». Двигаясь, гусеница должна поймать свой «хвост». Задача же «хвоста», избежать этого.

Основная часть

3. Упражнение «Самооценка»

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

4. Дискуссия «Самое-самое»

Психолог предлагает ученикам записать в тетради, что для них самое важное и самое ценное в жизни. Затем дети это зачитывают, а психолог записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя — это значит признавать право на любовь других людей к себе. Обычно ученики

перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги и др.

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

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

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

Затем каждый учащийся приходит к таким выводам.

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

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

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

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

5. Упражнение «Моя вселенная»

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

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет... Мой лучший друг...

Мое любимое животное...

Мое любимое время года...

Мой любимый сказочный герой...

Моя любимая музыка...

6. Упражнение «Противоположные движения»

Инструкция. Участники разбиваются на пары. Один из партнеров спонтанно двигается под музыку. Задача другого - выполнять, с его точки зрения, противоположные движения. Через две минуты участники меняются ролями. Сопровождайте упражнения негромкой танцевальной музыкой.

Психологический смысл упражнения. Участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя желание «зеркально отразить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

Вопросы для рефлексии. Кому кем больше понравилось быть – демонстрирующим движения или выполняющим противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь не делать того, что тебе показывают, а поступать точно наоборот?

7. Упражнение «Дыхание»

Инструкция. Участники садятся на стулья, которые расставлены по кругу и закрывают глаза. По вашей команде подростки должны направить внимание на свое дыхание.

Ваши слова. Займите удобное положение на стуле и закройте глаза. Ощутите бедрами поверхность стула, лопатками спинку стула, ступнями ног – поверхность пола. Теперь переведите ваше внимание на свое дыхание. Постарайтесь не вмешиваться в естественный ритм дыхания – не управляйте им. Просто наблюдайте, как вы дышите, до тех пор, пока я не попрошу вас остановиться. Потихоньку заканчивайте упражнение и открывайте глаза.

Психологический смысл упражнения. Дыхание является очень чутким индикатором напряжения. Сконцентрировать внимание на чем-то и не вмешиваться невозможно, если сохранять жесткий стиль сосредоточения. Любые колебания психических состояний, отражаются на дыхании. Тренировочное упражнение «Дыхание» помогает формировать у подростков навык фокусирования внимания не на цели, а на внутреннем процессе.

Вопросы для рефлексии. Получилось ли кому справиться с заданием? Удавалось ли не вмешиваться в ход естественного дыхания? Что помогало этому, а что мешало?

Заключительная часть

8. Рефлексия занятия

Обучающиеся дают оценку занятию. Психолог задает следующие вопросы для обсуждения: Что нового вы узнали о себе? Как постоянное общение в социальных сетях может повлиять на самооценку человека? Как могут вам пригодиться полученные сегодня знания?

Занятие № 4.

«Эмоции и чувства»

Задачи: Ознакомление обучающихся с видами эмоций; развитие эмпатии.

Материалы к занятию: плакат со схематичным изображением эмоций, карточки с заданиями, бланки с названиями эмоций, мяч.

Вводная часть

1. Вступление

Участники сидят в круге и по очереди приветствуют друг друга и делятся своими впечатлениями о прошедшем занятии и о своих ожиданиях на сегодняшнюю встречу.

2. Игра «Времена года».

Цель: разогреть и сплотить группу.

Участники разбиваются на группы по временам года, соответственно дате рождения, затем каждая группа при помощи пантомимы изображает свое время года, задача остальных – угадать. Психолог проводит опрос учащихся по кругу.

Психолог предлагает вспомнить, какое настроение чаще всего у вас было за неделю.

При обсуждении эмоционального опыта учащихся желательно добиться информации от каждого участника. Чем больше будет проанализировано чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.

После обсуждения ребята приходят к выводу: все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми, «внутри нас живут» наши друзья и наши враги — эмоции.

Основная часть

3. Обсуждение понятия «эмоции»

Дети рассматривают плакат со схематичным изображением эмоций.

Психолог предлагает дать определение понятия «эмоции».

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

Психолог. Могут ли эмоции нанести человеку вред? Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами (злость, агрессия, насмешка и т.д.). На плакате хорошо видно, что даже выражение лица становится неприятным, если человек является рабом своих внутренних врагов. Общаться с такими людьми тоже неприятно.

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

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

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

4. Игра «Угадай эмоцию»

Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

5. Игра «Назови эмоцию»

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению.

6. Игра «Изобрази эмоцию»

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

7. Упражнение «Поставь балл эмоциям»

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

Затем идет обсуждение по вопросам:

Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими?

Как этому научиться?

8. Игра «Спускаем пар»

«Сядьте в один общий круг. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: “Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки дураки” или “Федя, я выхожу из 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 совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопело, и мне не нужно “спускать пар”».

(Когда круг “спускания пара” завершится, учащиеся, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.)

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: “Я не хочу больше называть всех мальчишек дураками” или “Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Владеть своими эмоциями это значит:

- уважать права других;
- проявлять терпимость к чужому мнению;
- не причинять вреда и не совершать насилия;
- мириться с чужим мнением;
- не возвышать самого себя над другими;
- уметь слушать.

Заключительная часть

9. Рефлексия занятия

Психолог. Может ли человек полноценно передавать и получать эмоции при виртуальном общении? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

Занятие № 5.

«Конфликты и пути их решения»

Задачи: Ознакомление обучающихся с понятием «конфликт». Выявление особенности поведения в конфликтной ситуации. Обучение способам выхода из них.

Техническое оснащение: компьютер для просмотра фильма.

Материалы для занятия: ручка, тетрадь

Вводная часть

1. Приветствие.

Участники сидят в круге и по очереди приветствуют друг друга и делятся своими впечатлениями о прошедшем занятии и о своих ожиданиях на сегодняшнюю встречу.

2. Упражнение «Перетягивание».

Группа делится на две команды. Команды выстраиваются в две шеренги друг напротив друга, обозначается граница. Дается инструкция: «Увеличить количество участников в своей команде, те, кто попадает за границу, становится членом противоположной команды, действовать можно различными способами». Через определенное время действие останавливается, подсчитывается количество участников в каждой команде.

Основная часть

3. Просмотр видеоролика «Конфликт» и обсуждение.

Подумайте над вопросом: «Почему люди ссорятся?» Запишите свои ответы в тетрадь. А теперь давайте их обсудим.

Все варианты ответов психолог записывает на доске:

Люди не понимают друг друга.

Не владеют своими эмоциями.

Не принимают чужого мнения.

Не считаются с правами других.

Пытаются во всем доминировать.

Не умеют слушать других.

Хотят умышленно обидеть друг друга.

Психолог. Мы уже обсуждали на занятиях, как важно уметь владеть собой при общении с другими людьми. Однако очень трудно бывает фиксировать свое состояние.

4. Обучение выходу из конфликта.

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

Выслушать спокойно все претензии партнера.

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

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

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

Извиниться, если в чем-то действительно не прав.

5. Игра «Разожми кулак»

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

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

6. Игра «Да и нет»

Психолог. Все участники разбиваются на пары. Каждый выбирает себе позицию «да» или «нет».

Вслух произносить можно только это слово. Необходимо убедить партнера поменять позицию на противоположную.

После всех игр проводится обмен мнениями:

Какие вы испытывали эмоции?

Было ли ощущение напряжения и раздражения?

Ощущали ли вы предконфликтную ситуацию?

Что помогло избежать конфликта?

Заключительная часть

7. Рефлексия занятия

Психолог. Где чаще могут происходить конфликты в виртуальном, или в реальном общении?

Различаются ли способы выхода из конфликта? Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить?

Занятие № 6.

«Виртуальный мир или реальный?»

Цель: Научить подростков разграничивать реальное и виртуальное общение.

Материалы к занятию: бумага, ручки, раздаточный материал.

Вводная часть

1. Приветствие.

2. Опрос обучающихся

Кто из вас зарегистрирован в социальных сетях?

Кто зарегистрирован более чем в одной социальной сети?

Какие социальные сети вы знаете? А где чаще сидите вы?

Основная часть

3. Беседа «Люди и социальные сети» с показом презентации (см. приложение7)

Реальный и виртуальный мир тесно взаимосвязаны, они оказывают влияние друг на друга.

Одной из сторон виртуального мира является интернет.

Какие плюсы Интернета???

Совсем недавно на интернет смотрели как на что-то диковинное, нечто далекое, но сегодня – покупки через интернет, заказ авиа-, ж/д билетов, подписание договоров, дистанционное обучение с получением настоящего диплома, банковские операции, заказ такси и многое-многое другое о чем раньше и вообразить нельзя и все это можно сделать через интернет.

- Быстро, доступно в любое время.
- Общение на большом расстоянии.
- Яркие игры.

Доверие к интернету растет с каждым годом!

Виртуальное общение это одна из замечательных возможностей интернета, которая иногда бывает даже для кого-то судьбоносной.

Есть люди, которые серьезно познакомилась в интернете, заключили брак, нашли друзей по интересам.

Несомненно, интернет общение обладает многими плюсами.

Одно из важных достоинств интернет общения это ВОЗМОЖНОСТИ. Со скольким новыми людьми ты можешь реально познакомиться в обычной жизни за один день? 2-3 от силы. А если ты вдруг какой-нибудь “особенный”: делаешь танчики, любишь нырять с аквалангом, изучаешь углубленно иностранный язык, то найти друга по интересам бывает очень трудно в реальной жизни.

Виртуальное общение лишено этих недостатков.

Тем не менее, интернет обладает и отрицательными сторонами.

Отрицательные стороны: (дети отвечают)

- Мало читают, не развита речь, отвлекаемость на рекламу, бесполезную информацию.
- Нет возможности пообщаться с глазу на глаз, нет взаимопомощи.
- Можно придумать для себя любой образ, надеть маску.
- Незнание людей, с которыми общаешься.
- Невозможно выразить эмоции.
- Вред здоровью.
- Становится вредной привычкой, невозможно оторваться от игр.
- Проблемы с учебой.

Ребята, давайте подумаем, почему мы очень часто выбираем виртуальное общение? (дети отвечают)

Давайте смоделируем ситуацию общения в сети, возьмите листочки и напишите на них свое виртуальное имя. Кто может объяснить, почему выбрали именно это имя? Что, по-вашему, оно выражает? А почему вы не хотите назвать свое настоящее имя?

Выводы: под чужим именем легко говорить и делать все, что угодно и не нести за это никакой ответственности.

Давайте смоделируем ситуацию в виртуальной сети.

4. Игра « Леопольд». Мне нужно шесть добровольцев.

По жребию определяется мышь, коты и Леопольд. Задача котов – убедить мышь дружить с ними, Задача мыши – угадать, кто из них Леопольд, все остальные коты – хищники. По окончании игры важно ответить, почему выбран тот или иной кот, зрители могут высказать свое мнение.

В данном упражнении хорошо видны все стороны виртуального знакомства. При личном общении мы можем судить о намерениях человека по жестам, взглядам и т.д. В виртуальном пространстве такой возможности нет.

У: В сети происходит, примерно, то же самое, мы не знаем, кто скрывается под маской собеседника, и каковы будут последствия такого общения. В живом же общении у нас есть возможность оценить собеседника, составить представление о нем.

6. **Игра «Эмоция»** Участники получают карточку с эмоцией, необходимо произнести слово «Здравствуйте» с нужной интонацией, остальные определяют, что это за эмоция.

Выводы: в результате данной игры учащиеся отмечают, что выразить «живую» эмоцию очень сложно, а в виртуальном общении не всегда можно подобрать нужный смайлик, чтобы выразить ваши чувства, живое общение намного многограннее. Но помните, что если вы проводите слишком много времени в сети, постепенно вы перестаете замечать реальность, виртуальный мир вытесняет ее, формируется стойкая зависимость, избавиться от которой практически невозможно без помощи специалистов.

2. Анкетирование (см. приложение 6)

Заключительная часть

12. Рефлексия занятия

Психолог. Что для вас было новым на занятии? Что было уже известно?

Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить

Выразите свою мысль, начиная с фразы

Я ПОСТАРАЮСЬ...соблюдать правила безопасного поведения в Интернете.

Занятие № 7.

«Возможно быть другим»

Задачи: формирование толерантности и эмпатии, профилактика конфликтов в межличностных отношениях подростков.

Материалы для занятия: грецкие орехи, по количеству участников плюс два ореха.

Интерактивная выставка «Возможно быть другим»

Вводная часть

1. Приветствие.

Участники сидят в круге и по очереди приветствуют друг друга и делятся своими впечатлениями о прошедшем занятии и о своих ожиданиях на сегодняшнюю встречу.

2. Упражнение «Орехи».

Каждому человеку в группе дается грецкий орех. Нужно внимательно его осмотреть и запомнить. Затем орехи складываются в общую кучу и перемешиваются (для усложнения можно добавить еще орехов). Каждый должен найти свой орех. Более сложный вариант (или следующий этап упражнения) - то же самое, но с закрытыми глазами. Затем у каждого по кругу спрашивается, как он определил свой орех (кто-то по форме, цвету, звуку и пр.)

На обсуждении обычно говорится, что сначала все люди кажутся одинаковыми, а на самом деле очень сильно различаются.

И очень часто за жесткой, некрасивой оболочкой скрывается что-то нежное и ранимое.

И, наоборот, что-то внешне красивое и привлекательное может оказаться насквозь гнилым.

Часто дети не хотят расставаться со своими орехами, если есть возможность, можно им их подарить.

Основная часть

3. Интерактивная выставка «Возможно быть другим»

Заключительная часть

4. Рефлексия занятия

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

Занятие № 8.

«Поговорим о дружбе»

Задачи: Ознакомление подростков с критериями дружбы, умения оценивать качества настоящего друга.

Материалы к занятию: Карточки с ситуациями, конверты с поговорками о дружбе плакат с изображением дерева, листы бумаги, ручки по количеству участников.

Вводная часть

1. Приветствие.

Участники сидят в круге и по очереди приветствуют друг друга и делятся своими впечатлениями о прошедшем занятии и о своих ожиданиях на сегодняшнюю встречу.

2. Загадка (разогрев)

Ребята, сегодня у нас очень интересная и серьезная тема классного часа. Посмотрите внимательно на экран и отгадайте загадку

Обществу

Дарить

Радость

Улыбку

Желание

Благородство

Единство

Читая сверху вниз первую букву каждого слова, вы узнаете тему нашего занятия

– О чем будем говорить? /О дружбе./

Основная часть

3. Беседа о дружбе.

Ребята, сегодня мы поговорим о дружбе, о настоящем друге, о том как распознать настоящую дружбу от лживой, о качествах, которыми должен обладать настоящий друг. Говорят, что дружба – это любовь без крыльев, что как бы не была редка истинная любовь, истинная дружба встречается ещё реже. Дружба – это дар, данный человеку. Поэтому каждый из нас не только должен ценить истинных друзей, но и сам должен быть хорошим другом.

А вот что написала об этом чувстве одна юная поэтесса.

4. Притча о дружбе:

Как-то два друга, много дней шли в пустыне.

Однажды они поспорили, и один из них сгоряча дал пощёчину другому. Его друг, почувствовал боль, но ничего не сказал.

Молча, он написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину».

Друзья продолжали идти, и через много дней нашли оазис с озером, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и его друг спас.

Когда он пришёл в себя, то высек на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».

Первый спросил его:

– Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?

И друг ответил:

– Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны высечь это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это.

Научись писать обиды на песке и высекать радости на камне.

Психолог: О чем эта притча, чему она учит нас?

Психолог: Действительно, ребята, нужно уметь прощать обиды, помня все хорошее, что сделал для вас ваш друг.

Народная мудрость гласит: Настоящий друг с тобой, когда ты не прав.

Когда ты прав, всякий будет с тобой.

Психолог: Давайте вместе подумаем, кого можно назвать другом?

психолог: Продолжите фразу. Друг – это тот, кто ...

- понимает меня;
- с кем мне хорошо; кто мне всегда поможет;
- верный человек; с кем я могу поделиться секретом.
- верный, надёжный.

А теперь подберите синонимы к слову друг. Есть ли между ними разница?

Обучающиеся называют: ТОВАРИЩ, ЗНАКОМЫЙ, ПРИЯТЕЛЬ, ДРУГ.

Психолог: Давайте посмотрим, чем они отличаются.

- О человеке, с которым вы просто здороваетесь во дворе, вы можете сказать...(знакомый).
 - О человеке, с которым время от времени обсуждаете детали матча, фильм, какие-то события, вы скажете...(Приятель).
 - Если вы связаны совместной деятельностью (занятием). И если у вас общие интересы, симпатия, то вас удовлетворение от общения. Дружить можно и в классе и во дворе. Но друзья – это не только ваши сверстники. Друг – это школьный учитель, который поможет тебе заглянуть в тайны знаний. Друг – это мама, которая обязательно поможет тебе в трудную минуту. Ведь недаром одна из пословиц гласит: Нет лучше дружка, чем родная матушка.
- ведущий:

5. Пословицы

А сейчас давайте вспомним пословицы про дружбу. На экране вы увидите начало пословицы, вам нужно будет вспомнить и назвать её окончание.

Один за всех, и все за ... (одного), можно назвать – товарищами.

- О человеке, которому доверяете свои тайны, с которым делите радости и печали, скажете...(друг).

1. Дружба же - это высшая степень товарищества. Она приносит радость и
2. Один в поле ... (не воин).
3. Не имей сто рублей, а имей ... (сто друзей).
4. Старый друг лучше ... (новых двух).
5. Нет друга, так ищи, а нашёл так ... (береги).
6. Человек без друзей, что дерево без ... (корней).
7. Дружба – как стекло, разобьёшь ... (не сложишь).

8. Недруг поддакивает, а друг ... (спорит).
9. Был бы друг, будет и ... (досуг).
10. Птица сильна крыльями, а человек ... (дружбой).
11. У друга вода лучше, чем мёд у (врага).
12. Друг научит, недруг (проучит).

Психолог: Видите, как много пословиц и поговорок сложил народ о дружбе, и это только малая часть. А теперь выполните задание. У каждой команды на столе в конверте лежат поговорки о дружбе. Вам необходимо объяснить их смысл.

1-й конверт. Доброму коню найдётся много хозяев, хорошему человеку – много друзей. (Хорошего коня многие захотят купить, а с хорошим человеком многие захотят подружиться).

Трусливый друг опаснее врага. (В трудную минуту трусливый друг может испугаться и подвести).

Дружба, что стекло: расколешь – не соберёшь. (Разбитое стекло уже не вставишь в окно, если обидишь друга, можешь потерять его навсегда).

2-й конверт. Кто друзей себе не ищет, самому себе враг. (Без надёжных друзей человеку в жизни тяжело, поэтому надо искать себе друзей и самому быть надёжным другом).

Дерево крепко корнями, а человек друзьями. (Чем глубже и крепче корни у дерева, тем оно лучше противостоит непогоде, чем крепче человеческая дружба, чем больше друзей, тем легче переносятся человеком удары судьбы).

Горы и камни разрушаются ветром, людская дружба – словом. (Обидные и несправедливые слова могут разрушить дружбу, поэтому нужно осторожно обращаться с критикой в адрес друга, деликатно говорить о его недостатках).

4. Разбор ситуаций: А сейчас мы рассмотрим несколько ситуаций из жизни. У вас на столах лежат листочки, где описаны три ситуации, с которыми вы наверняка встречались в жизни. Давайте попробуем проанализировать и благополучно разрешить их. (Ученики работают в подгруппах/группах, звучит музыка.) (см. приложение 5)

Психолог: Теперь мы, кажется, подошли к такому моменту, когда вам можно задать самые важные вопросы:

- Какими качествами должен обладать друг и от каких качеств ему хорошо было бы освободиться?

6. Упражнение «Дерево дружбы»

Психолог: «Какими качествами должен обладать ваш друг? Возьмите три маленьких листочка и напишите на каждом по одному качеству, которое необходимо для дружбы. Теперь наклейте на доске все качества. У нас получилось дерево дружбы, которое состоит из лучших качеств человека. Давайте подумаем, что несовместимо с понятием «дружба», что мешает ей крепнуть.

Напишите эти качества на листочках и прикрепите их так, чтобы они символизировали опавшие листья с нашего дерева дружбы. Давайте определим человеческие качества, свойственные «Настоящему другу» и «Лже-Другу». У вас на столах лежит таблица, распределите карточки с качествами личности в эту таблицу в соответствующие колонки. (Приклейте карточки в соответствующую колонку)

Понимание, Деликатность, Мелочность, Близость взглядов, Неуверенность, Зависть, Прощение, Доброта, Равнодушие, Благородство, Самокритичность, Болтливость, Сдержанность, Обдуманность фраз и поступков, Нахальство, Раздражительность, Искренность, Приветливость, Честность.

Вот теперь вы смогли убедиться, сколько нужно воспитать в себе качеств, чтобы научиться стать хорошим Другом.

А теперь давайте определим «Хороший ли ты друг?» с помощью теста. (см. Приложение 4). Мое вам пожелание: всегда старайтесь помогать друг другу, будьте верными и добрыми друзьями,

Заключительная часть

4. Рефлексия занятия

Психолог. Что для вас было новым на занятии? Где человек может лучше научиться толерантности: в реальном общении, или в виртуальном? Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить?

Занятие № 9.

«Мы одна команда»

Задачи: Способствование достижению внутригруппового сплочения; осмыслению своего персонального «Я» как части общего «Мы».

Материалы к занятию: ручки-карандаши, маркеры, 4 ватмана, полоски бумаги

Вводная часть

1. Приветствие.

Участники сидят в круге и по очереди приветствуют друг друга и делятся своими впечатлениями о прошедшем занятии и о своих ожиданиях на сегодняшнюю встречу.

2. Разминка – погружение.

- Поднять настроение поможет нам разминка.

- У кого сейчас хорошее настроение, похлопайте в ладоши;
- Поменяйтесь местами те, кто уверен в себе;
- Потопайте те, кто согласен с пословицей: «Один в поле не воин»;
- Кивните головой те, кто знает, что мы сегодня будем делать на занятии.

Основная часть

Сегодня я проведу для вас тренинговое занятие на сплочение. На данном занятии мы поговорим о вашей группе, о взаимоотношениях друг с другом.

Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо когда тебя понимает и поддерживает твой товарищ. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

- Настроиться на дальнейшую работу поможет нам упражнение «Запрет».

3. Упражнение «Запрет»

Цель: Поднять настроение, и настроиться на дальнейшие упражнения.

Ход упражнения:

Вариант 1. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять, но под запретом находится движение, например, «Хлопанье в ладоши». Кто ошибется, выбывает из игры.

Вариант 2. Игра идет так же, как в первом варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т. д.

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

-Всем спасибо, с вами очень приятно общаться. (Не садимся, остаемся в кругу).

4. Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Помириться руками.
3. Выразить поддержку с помощью рук.
4. Пожалеть руками.
5. Выразить радость.
6. Пожелать удачи.
7. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?

5. Упражнение «Хорошие и плохие поступки».

Описание упражнения: участников делят на две команды случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков. После выполнения задания каждая команда представляет свой перечень, затем идет общее обсуждение:

- Какие поступки было легче перечислять плохие или хорошие?
- Какая связь между поступками и самоуважением?

Очень важно обратить внимание ребят на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе (и группа тоже либо уважает нас за определенные поступки, либо из-за каких-то поступков это уважение теряется).

Выполняя данное упражнение, дети осознают связь между поступками и самоуважением, обнаруживают связь самоуважения с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

- Приглашаю вас посетить супермаркет.

6. Упражнение «Супермаркет»

Цель: формирование навыков самоанализа, самопознания, углубления знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Ведущий рассказывает подросткам, что они находятся в супермаркете, где можно продавать и покупать черты характера. После этого он раздает им по 2 полоски бумаги. Участники на одной полоске записывают черту характера, которую хотели бы продать, а на другой - черту характера, которую хотели бы купить. Далее все участники по очереди зачитывают то, что написали на полосках бумаги, и бросают их в картонную коробку. Тренер перемешивает полоски, не глядя, вытаскивает по 2 полоски и раздает подросткам.

Обсуждение:

- Какие черты характера вы получили?

- Можете ли вы принять такие черты характера?

- Для чего, по вашему мнению, было это упражнение?

(Чтобы проанализировать свои черты характера,

чтобы избавиться от плохих черт характера

и понять, что от плохих привычек можно избавиться, если захотеть и постараться).

6. Релаксация « Цветочная поляна» (звучит красивая медленная музыка).

- Сядьте удобно, руки положите на колени, закройте глаза.

- Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг всё спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Слышите пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щеки, дотрагиваются до рук... Вам хорошо, приятно...

- Душистые травы колышутся под теплым ветерком, что-то шепчут тебе на ухо. Постарайся услышать, что они тебе шепчут. Может быть, они хотят рассказать тебе о волшебном цветке.

- Представь себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? Быть может, цветок похож на вашу мечту детства, а может быть он напомнил вам о минутах радости и удачи. Полюбуйтесь своим цветком, запомните как он выглядит. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, ощущая аромат воздуха. Медленно откройте глаза. Нарисуйте свой цветок.

А сейчас нашу полянку мы засадим своими цветами. Посмотрите, в окружении каких разных, непохожих цветов растет твой. Какие красивые цветы! Все они излучают добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. Среди них нет ни одного одинакового. Они все разные как и мы с вами. Но есть и общее- у кого-то окраска-, у кого-то – размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

7. Упражнение «Модель реальной группы»

Беседа

- Мы не можем существовать в одиночку, мы объединяемся в группы, например, по интересам.

– Некоторые уже много лет, некоторые вместе учатся с первого класса.

Вы понимаете друг друга, стараетесь помочь товарищу?

А зачем вы ходите в школу?

Во-первых, получать знания, во-вторых, пообщаться. Это главные причины. Может так получиться, что из-за того, что не складываются отношения с одноклассниками, не хочется идти в школу. Давайте поговорим о том, какими качествами должна обладать группа, чтобы каждый чувствовал себя хорошо. Нужно назвать черты, благодаря которым в группе всем хорошо.(На ватмане нарисован круг, разделенный на 8 частей. Психолог подписывает каждый радиус с внешней стороны круга качества, необходимые для успешного сотрудничества, взаимодействия в

группе, комментирует и уточняет представление подростков о том или ином качестве. В числе названных могут быть следующие:

1. равенство,
2. доброта,
3. взаимопомощь,
4. вежливость,
5. дружба,
6. умение слушать,
7. уважение,
8. доброжелательность,
9. тактичность,
10. сплоченность.

- Давайте каждому качеству дадим свою оценку на сколько баллов оно проявляется в группе.

- У нас с вами получилась паутина

Каждый радиус окружности ведущий делит на 10 баллов. Это шкала, где откладывается количество баллов, которыми оценивается каждая черта.

Далее ведущий называет качество, и группа решает, на сколько баллов оно проявляется в группе.

После этого соединяются все точки, в результате чего получается «паутина», чем ближе она к центру, тем каждому в группе трудней. Чем ближе паутина к краям окружности, тем лучше группа и тем комфортнее каждому.

Обсуждение: как улучшить атмосферу в группе, какие качества группе надо развивать, какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы. Ведущий подводит к тому, чтобы, оставаясь собой, каждый работал над своими недостатками. «Мы не можем изменить группу, не изменяя себя. Мы должны начать себя».

8. Упражнение «Подарок».

«Давайте подумаем, что мы могли бы подарить нашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными?»

Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие».

Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное проведенное занятие аплодисментами!»

Обсуждение: «Наше занятие подошло к концу. Поделитесь своими впечатлениями».

- Какие чувства испытывали?
- Что нового вы сегодня узнали?
- Что полезного вынесли для себя, для группы?

- Чему научились?
- Как это пригодится в будущем?
- Что было важным?
- Над чем вы задумались?

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

Заключительная часть

9. Упражнение «Клубок».

Каждый из участников держа в руках клубок говорит о том, насколько оправдались его ожидания от работы, о пожеланиях себе и другим участникам группы. Затем наматывает палец на нитку и отдает клубок следующему. В конце участники стоят в кругу держа распутанную нить. Ведущий предлагает так постоять одну минуту в тишине и запомнить это впечатление. После участники двигаются в круг и делают из нитки клубок.

10. Рефлексия тренинга.

Участники по кругу говорят о своих впечатлениях о тренинге, о том насколько оправдались их ожидания и как они смогут применить полученные знания и навыки в жизни

Тест «Оценка уровня общительности»

Данный тест, оценивающий общий уровень общительности, разработан В.Ф. Ряховским.

Инструкция: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: "да", "нет", "иногда".

Опросник

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будет томиться в ожидании?
12. Боитесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в спор?

15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Обработка результатов

«Да» - 2 очка, «иногда» - 1 очко, «нет» - 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории людей относится испытуемый.

Классификатор к тесту В.Ф.Ряховского

30 - 32 очка - Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25 - 29 очков - Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством - в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19 - 24 очков - Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходите с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14 - 18 очков - у Вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9 - 13 очков - Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры), любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам не достает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступить.

4 - 8 очков - Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут

вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее - Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям - и на работе, и дома, и вообще повсюду - трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье - такой стиль жизни не проходит бесследно.

Приложение 4

Тест «Хороший ли ты друг?»

1. Вы собрались в кино, но вдруг выясняется, что у твоей подруги (друга) нет денег на билет. Как ты поступишь?
 - А) Пойдешь в кино одна (один).
 - Б) Одолжишь подруге (другу) денег.
 - В) Найдешь приятеля, который мог бы сводить вас в кино.
2. Ты хочешь пригласить подругу (друга) вместе провести вечер, но она (он) уже обещал (а) своей маме сделать уборку. Как ты поступишь?
 - А) Проведешь вечер одна (один).
 - Б) Поможешь ей (ему). Чем быстрее вы закончите работу, тем больше времени останется на веселье.
 - В) Позвонишь другой (-ому) подружке (другу).
3. Ты идешь по коридору школы и вдруг видишь, что старшеклассники (-цы) пристают к твоей подруге (другу). Как ты поступишь?
 - А) Сделаешь вид, что ты их не замечаешь, и поспешишь скрыться где-нибудь.
 - Б) Бросишься на помощь подруге (другу).
 - В) Расскажешь об этом ее (его) родителям...когда увидишь его.
4. Вы с классом поехали на экскурсию. Вдруг одна из твоих подруг (один из твоих друзей) обнаруживает, что не взял (а) с собой еды. Как ты поступишь?
 - А) Скажешь ей (ему), чтобы в следующий раз он(а) лучше собиралась в поездку.
 - Б) Поделишься с ней (с ним) своим обедом.

В) Скажешь об этом учителю, чтобы он что-нибудь придумал.

– Итак, подведем итог.

Больше ответов А:

Возможно, настало время сесть и подумать, почему никто не помогает тебе в трудных ситуациях. Настоящая дружба предполагает взаимную помощь и поддержку. Покажи своим друзьям, что ты в любую секунду готов(а) прийти им на помощь.

Больше ответов Б:

Ты замечательный друг! На тебя можно положиться в трудную минуту. Таких как ты интересные события и приключения с друзьями ждут на каждом шагу. Самое главное – твои друзья знают, что всегда могут положиться на тебя!

Больше ответов В:

Ты беспокоишься о своих друзьях, особенно когда они оказываются в сложной ситуации, но дружба – это не только приятное времяпрепровождение. Твои друзья должны быть уверены, что всегда могут рассчитывать на твою помощь. У тебя большие задатки. Чтобы стать настоящим другом, подумай о том, как их реализовать.

Приложение 5

Карточки с ситуациями

1-я ситуация:

У вас была тайна, о которой никто не знал. Вы доверили ее самому близкому другу. А он взял и поделился с одноклассником.

Что это: предательство, желание утвердиться за чужой счет или простительные болтливость и безответственность, к которым надо отнестись снисходительно? Вы сурово осуждаете друга за это? Или готовы простить ему оплошность? Вы сами никогда бы так не поступили (не поступали)?

2-я ситуация:

У Миши было два друга: Олег и Денис. Они подружились еще в первом классе. У них было много общего: все трое собирали модели автомобилей, втроем бегали на тренировки в бассейн, втроем болели за “Спартак”. Но в седьмом классе их дружба дала трещину, и Мишка понял, что придется выбирать, с кем дружить: с Олегом или Денисом? С Олегом было всегда весело, легко и интересно. Родители давали ему деньги на карманные расходы, и Олег не вылезал из игровых автоматов. Он всегда звал с собой Мишку, щедро платил за двоих, и даже угощал мороженым в кафе. Дома у Олега всегда были самые новые компьютерные игры, самые последние музыкальные диски. Но главное, у него был совсем взрослый модный прикид. Одним словом, Олег был крутым пацаном, и Мишка старался подражать ему во всем. Ну а с Денисом они

встречались теперь редко. Он продолжал ходить на плавание и говорил теперь только о нормативах да о своих спортивных результатах. В голове у него было полно всяких планов и целей. Но что самое противное – постоянно критиковал Мишку: за прогулы, за то, что бросил спорт, за то, что не умеет выбирать друзей. Вот Мишка и подумал, что действительно пришла пора выбирать: или Олег, или Денис”. Как вы думаете, какого друга должен выбрать себе Мишка? Кто из них истинный друг, а кто мнимый?

А как бы вы поступили на моем месте?

3-я ситуация:

Их везде можно было увидеть вместе: в библиотеке, в школьной столовой, на улице. Олег и Миша были друзьями уже три года, с тех самых пор, как Олег переехал в новый район и стал учиться в этой школе. Вместе они посещали научное общество учащихся и были отличниками. Однажды, когда проходила городская олимпиада по математике, участниками которой были оба мальчика, Олег занял первое место. В этот день многие восхищались им и поздравляли его. И только Миша молчал и был спокоен, как будто ничего не произошло.

А дня через два Миша пересел от Олега на другую парту, ссылаясь на то, что ему не очень хорошо видно классную доску. Олег не понял, что произошло с другом

Приложение 6

АНКЕТА

1. Часто ли Вы замечаете, что проводите он-лайн больше времени, чем намеревались?
2. Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?
3. Часто ли Вы заводите новые знакомства с пользователями Интернет, находясь он-лайн?
4. Часто ли Вы проверяете электронную почту, раньше чем сделать что-то другое, более необходимое?
5. Часто ли страдают Ваши успехи в учёбе, так как Вы слишком много времени проводите в сети?
6. Часто ли Вы занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда Вас спрашивают, чем Вы занимаетесь в сети?
7. Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?
8. Часто ли Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети?
9. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна?
10. Часто ли Вы выбираете провести время в Интернете, вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями?

11. Часто ли Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, если не имеете возможности выйти в сеть?

12. У Вас больше виртуальных друзей, чем реальных?

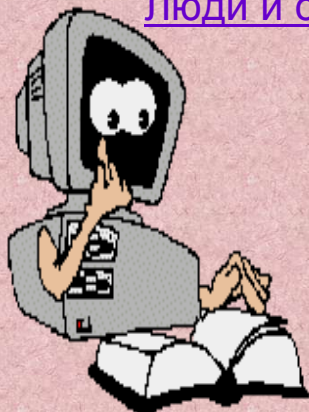
На каждый вопрос нужно ответить «да» или «нет», за каждый ответ «да» ставится один балл, за ответ «нет» - ноль баллов. Подсчитайте баллы и напишите крупно на своем листе их количество. Посмотрите на полученный результат.

Если вы набрали от 0 до 4 баллов- вам пока ничего не угрожает, сеть один из способов времяпровождения.

От 5 – до 8 баллов – у вас практически сформировалась зависимость от виртуального общения, но еще не поздно остановиться.

Более 8 баллов - Виртуальное общение полностью заменило вам реальность.

Люди и социальные сети



Польза или вред?

Социальные сети: польза, или вред?

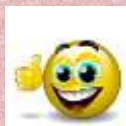
Рано или поздно начинаешь задумываться – а приносят ли пользу социальные сети? А может вместо того, чтобы помогать обществу, они оказывают на него пагубное влияние? Выделим положительные и отрицательные стороны существования и использования социальных сетей.

Социальная сеть – это многопользовательская интернет- система, позволяющая общаться; размещать, просматривать и оценивать разного рода файлы (аудио, видео, фото, текст); искать знакомых и заводить новые знакомства



Польза

Социальные сети помогают организовать бизнес, наладить деловые контакты



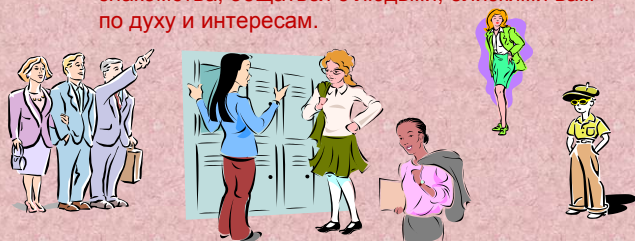
Польза

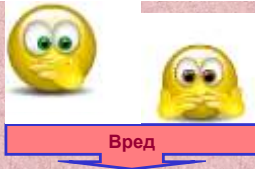
Существует возможность заводить новые знакомства, общаться с людьми, близкими вам по духу и интересам.



Польза

Социальные сети оказывают значительную помощь при обучении в школах, колледжах, ВУЗах





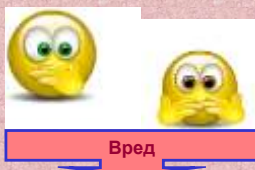
Информацией, которая оставлена вами в сети, могут воспользоваться недоброжелатели

. Знакомства через такие сети могут привести к знакомству с мошенником.

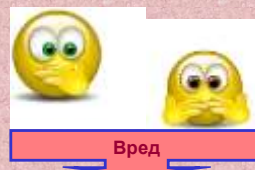
Будьте внимательны и не добавляйте в друзья всех подряд!



Неверный выбор целей и приоритетов. Некоторые ребята стремятся добавить как можно больше «друзей» на спор или просто так. Согласитесь, никчёмное и бессмысленное занятие. Однако некоторые пользователи повторяют это изо дня в день. Для некоторых людей посещение личной странички становится ежедневным обрядом, человек может несколько раз в течение дня заходить на персональную страницу в надежде увидеть там какие-то сообщения



Здесь отсутствуют мимика, движение, контакт глаз, нет реальных эмоций. Человек, находясь длительное время в сети, общаясь виртуально, отвыкает от простого человеческого общения, становится зависимым от компьютера и самой сети.



Бессмысленная и неоправданная трата личного времени, отсутствие результата, совершение действий «на автомате». Несовершеннолетние и совершеннолетние пользователи рискуют своим психическим здоровьем, со временем становятся раздражительными и замкнутыми, если компьютер находится не под рукой.



Приносят ли социальные сети вред, или это ошибочное мнение?

На эту тему можно рассуждать бесконечно. Любой человек вправе выбирать то, что нужно ему, он сам решит, стоит ли ему посещать такие ресурсы или нет.

Вывод



Но я думаю, что пора вернуть свою жизнь себе!

